

Le cœur
du bonheur

Dr Jean-Pierre Houppe

Le cœur du bonheur

J'ai décidé d'être heureux pour éviter l'infarctus!

DUNOD

Couverture: Pierre-André Gualino
Illustration de la p. 175: Rachid Maraï

© Dunod, 2019
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-079443-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Merci à celles et à ceux qui m'ont amené
sur ce magnifique chemin.*

*Merci à celles et à ceux qui m'aident
à le parcourir avec joie.*

*Merci à mes enfants qui tracent
leur propre chemin.*

Merci à Toi qui m'accompagnes.

Merci à la vie.

Préambule

*« Rien qui m'appartienne, sinon la paix du cœur
et la fraîcheur de l'air. »*

Kobayashi Issa (1763-1828)

Je suis cardiologue depuis près de trente ans. J'ai examiné et soigné des milliers de patients. J'ai eu la chance de voir se développer une cardiologie moderne, dont les possibilités diagnostiques et thérapeutiques sont fabuleuses. Nous sommes aujourd'hui capables, en quelques minutes, d'étudier le fonctionnement du cœur par échographie, scanner ou IRM. Nous débouchons des artères, remplaçons des valves malades sans ouvrir le thorax, implantons même des cœurs artificiels. Tout cela est enthousiasmant, mais la prévention de la maladie avant l'accident cardiaque est encore trop délaissée.

À la fois cardiologue et réanimateur, j'ai vraiment appris mon métier dans un service de chirurgie cardiaque. Au-delà de la formation intellectuelle et technique passionnante, j'y ai aussi découvert une réalité fondamentale que de longues années d'études ne m'avaient que peu ou pas enseignée : la santé n'est pas que le résultat de phénomènes biologiques, elle est aussi intimement liée à des composantes psychologiques et sociales.

Cette prise de conscience m'a amené à m'orienter plus tard vers une prévention cardiaque holistique. Après un chemin personnel psychanalytique, je me suis formé en psychologie et suis devenu sophrologue. J'ai également emprunté des itinéraires moins

fréquentés, en particulier celui du développement personnel et relationnel par le clown.

Après avoir développé ce que j'ai nommé la « psychocardiologie », j'ai pensé qu'il était temps de faire émerger ce que ce parcours m'a appris. J'ai senti qu'il était temps d'affirmer haut et fort que le bonheur peut être notre meilleur médecin.

Prologue

Je vais de mieux en mieux

*« Il est entré dans mon cœur, une part de bonheur. »
La vie en rose, Édith Piaf (1915-1963)*

Vous connaissez peut-être ce sketch de Dany Boon dans lequel un personnage dépressif ne cesse de répéter : « Tout va bien... Je vais bien... Je suis gai... Tout me plaît. » Bien entendu, cette rengaine n'a aucun effet sur l'humeur de ce neurasthénique, seuls les spectateurs sont hilares. Émile Coué n'avait pas l'accent de Dany Boon, mais il proposait à ses patients de répéter à peu près le même refrain : « Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. » La seule différence, c'est que sa méthode était efficace et que ses malades allaient vraiment mieux. Quel était son secret ?

Un pharmacien psychologue

Né à Troyes en 1857, Émile Coué fait une scolarité brillante à Paris et aimerait devenir chimiste. Mais son père, modeste employé des chemins de fer, n'a pas les moyens de lui payer des études aussi longues. Émile devient donc commis dans une pharmacie de sa ville natale et, après trois ans de stage, obtient son diplôme à Paris. À l'âge de 26 ans, il ouvre sa propre pharmacie. À cette époque, le rôle des pharmaciens consistait surtout à vendre des préparations qu'ils fabriquaient eux-mêmes, sur ordonnance médicale.

Dès les premières années de son exercice, Émile Coué se rend compte que les mots d'encouragement qu'il délivre à ses clients, en même temps que la préparation médicinale, sont d'une efficacité surprenante. Il vient en réalité de faire une découverte étonnante sur le fonctionnement du cerveau humain : dans certaines circonstances, notre santé et notre bien-être peuvent être influencés par les mots que nous entendons ou que nous prononçons. Au fil des années, il complète son expérience et affine sa méthode. En 1922, il publie son ouvrage de référence : *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*.

La pensée créatrice ou le pouvoir de l'imaginaire

Il serait facile de croire que la méthode d'Émile Coué ressemble à celle de Dany Boon. Pourtant, il n'en est rien. Le dépressif évoqué par l'humoriste cherche à imposer une contrevérité à son mental, sans vraiment y croire, tandis qu'Émile Coué met en jeu le lâcher-prise et l'imagination. Il a découvert qu'en faisant imaginer à notre cerveau une situation positive, celle-ci a plus de chances de survenir. Bien sûr, cela ne fonctionne pas sur les résultats du loto ; en revanche, l'auto-suggestion est très efficace sur les situations de vie que nous devons affronter. Se répéter, et surtout imaginer, que nous avons les compétences pour faire quelque chose finit par nous apporter ces capacités. Notre pensée est créatrice.

Cela peut paraître trop beau pour être vrai, et pourtant, nous sommes les champions pour utiliser ces possibilités de notre cerveau

de façon négative. Nous nous conditionnons souvent à l'échec en nous répétant et en imaginant que nous allons échouer dans ce que nous voulons entreprendre. Il y a deux mille ans, Sénèque disait déjà que « ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles ».

L'effet placebo

Les conséquences de l'autosuggestion sur le bien-être et la santé ont longtemps été dénigrées, car elles étaient difficiles à prouver. Tous les chercheurs et les médecins connaissent cependant un incroyable effet de la méthode Coué : l'effet placebo.

Un jour qu'il était un peu ennuyé par un patient rebelle au traitement prescrit, Émile Coué décide de lui donner de l'eau distillée dans un beau flacon, en insistant sur le fait que cette préparation avait été réalisée spécialement pour lui, avec beaucoup de minutie, et qu'elle allait à coup sûr le guérir de ses symptômes. Quelques semaines plus tard, cet homme revient et demande qu'on lui prépare à nouveau cette potion magique dont les effets sont spectaculaires.

L'effet placebo était déjà connu des Égyptiens, mais Émile Coué a montré qu'il s'agissait, là encore, d'un phénomène d'autosuggestion. Si de l'eau distillée peut améliorer un symptôme, la fiction peut devenir réalité. Cet effet placebo est très variable en intensité, selon les patients, les pathologies et les prescripteurs. Il est cependant devenu une telle réalité scientifique que toutes les études pharmacologiques doivent être pratiquées en comparant l'effet de la molécule étudiée à un placebo.

Bien entendu, compte tenu du fonctionnement de notre cerveau, l'effet inverse – qu'on appelle « nocebo » – survient parfois : un patient peut décrire des effets secondaires désagréables alors que le supposé traitement ne contenait aucune substance médicamenteuse.

Émile Coué, une vraie rockstar oubliée

La publication de son livre, en 1922, fait d'Émile Coué une véritable vedette. L'ouvrage, traduit dans plusieurs langues, connaît un succès

retentissant. Émilie Coué commence alors à parcourir l'Europe pour expliquer sa méthode. Il fait plusieurs tournées aux États-Unis, donne des conférences à New York, où il reçoit un accueil triomphal, enregistre un disque de sa méthode, et est même reçu par le président des États-Unis. Émile Coué meurt épuisé, à Nancy, en 1926. Très rapidement, en France, son travail est oublié. Les autorités scientifiques de l'époque jugent qu'il n'y a aucun fondement raisonnable pour penser que cette méthode a une quelconque efficacité thérapeutique. Pour beaucoup, Émile Coué est considéré, au mieux comme un utopiste original, au pire comme un dangereux charlatan. À l'aube des années 2000, la méthode Coué fait presque autant sourire que le sketch de Dany Boon.

D'Émile à Martin

C'est 70 ans plus tard, aux États-Unis – où Émile Coué avait reçu un accueil si chaleureux –, que va naître la psychologie positive. En 1998, Martin Seligman est loin d'être un inconnu dans le monde de la psychologie, puisqu'il s'apprête à devenir le président de l'Association américaine de psychologie.

Pourtant, c'est un peu le hasard qui va faire basculer sa vie professionnelle et donner naissance à un mouvement psychologique totalement novateur. Martin Seligman raconte, avec beaucoup d'humour et d'autodérision, l'événement fondateur de la psychologie positive. Bien qu'ayant déjà écrit plusieurs ouvrages sur la psychologie des enfants, Martin ne se trouvait pas très doué avec l'éducation de ses propres enfants. Il était alors toujours pressé, occupé, préoccupé par ses multiples activités.

La vérité sort de la bouche des enfants

Un jour, alors qu'il est en train de désherber son jardin en bougonnant, sa fille Nikki, âgée de cinq ans, court, rit, chante et danse autour de lui. Énervé, il se met à crier et sa fille quitte immédiatement les lieux. Elle revient quelques instants plus tard et lui dit :

« Papa, il faut que je te dise quelque chose... Tu te rappelles, avant, j'étais une vraie pleurnicharde, et quand j'ai eu cinq ans, j'ai décidé de ne plus jamais chouguer... Cela a été très difficile pour moi... Alors si j'ai pu décider d'arrêter de râler, tu peux, toi aussi, décider d'arrêter d'être grincheux. »

Cette réflexion aurait pu passer inaperçue ou contrarier Martin davantage. Au contraire, elle le déstabilisa profondément et remit en cause sa pratique de la psychothérapie. Il venait de découvrir par la bouche de sa fille, âgée de cinq ans, que pour aller mieux psychologiquement, il fallait le décider. À partir de ce moment, Martin Seligman et son collègue Mihaly Csikszentmihalyi se sont demandé comment amener un individu à développer son potentiel de bonheur et de bien-être physique et psychologique.

Le pouvoir de notre cerveau

Pourquoi convoquer en introduction de ce livre Émile Coué et Martin Seligman ? Ils sont, chacun à leur manière, des balises sur la piste de la santé positive, cette route qui nous conduit à améliorer notre santé en développant le bonheur en nous et autour de nous.

Émile et Martin ne se sont jamais rencontrés, mais ils font partie de la même famille. Ce sont les enfants de différents courants philosophiques qui vont d'Épictète à Spinoza, en passant par Bouddha. Le message de ces philosophes est en réalité assez simple : la vie n'est pas toujours facile, la souffrance et la mort existent, mais notre cerveau a la capacité de générer du bien-être, et nous avons tous la possibilité de choisir la voie du bonheur afin d'améliorer notre santé physique et mentale.

L'histoire d'Émile Coué nous apprend qu'il faut savoir faire confiance à notre intuition, et que de grandes découvertes peuvent être accomplies en sachant simplement observer. Contre le scepticisme scientifique, Émile Coué a osé accepter son intuition, folle pour l'époque : notre cerveau peut favoriser notre guérison.

Martin Seligman, quant à lui, a eu l'intelligence d'écouter sa petite fille lui délivrer un message d'une grande valeur philosophique : nous

avons le pouvoir de décider ce que nous faisons de notre cerveau. Sans le savoir, cette petite fille de cinq ans est l'une des meilleures élèves d'Épictète, qui disait, il y a près de deux mille ans : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses ».

Émile et Martin nous invitent, chacun à leur manière, à prendre conscience que nous avons un rôle actif à jouer, à la fois dans notre santé et dans notre bonheur.

La médecine fondée sur les preuves

Il n'est cependant pas question, dans ce livre, de vous inviter à renoncer à la médecine conventionnelle, occidentale, scientifique. Je suis un cardiologue formé à l'*Evidence-Based Medicine*, c'est-à-dire à la médecine fondée sur les preuves. La médecine actuelle a fait des progrès absolument extraordinaires dans le diagnostic et le traitement de la maladie, et il n'est pas question de la renier. Mais la santé n'est pas seulement la guérison ou l'absence de maladie, c'est aussi, selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé, « un état de complet bien-être physique, mental et social ».

Beaucoup de médecins oublient que la médecine fondée sur les preuves ne concerne pas seulement le traitement médicamenteux ou chirurgical de la maladie : elle s'applique aussi à tout ce que la science nous a démontré sur les méthodes non médicamenteuses. Ainsi, si nous possédons la certitude de l'efficacité des traitements contre l'hypertension artérielle, nous avons aussi la preuve que méditer ou avoir un but de vie provoque une diminution importante du risque cardiaque.

Le bonheur, un nouvel objectif en cardiologie

La communauté cardiologique a maintenant admis que la souffrance psychologique peut jouer un rôle dans la survenue de la maladie coronaire. Ce constat étant fait, les cardiologues se sentent cependant démunis, car ils n'ont pas été formés aux rudiments de la psychologie et ne connaissent pas, en général, les possibilités et les effets des

différentes prises en charge. J'ai pensé qu'il était temps de prendre, comme Martin Seligman, le virage de la psychologie positive et de l'appliquer à la cardiologie. Comme l'a fait remarquer Alan Rosanski, cardiologue américain et spécialiste de la relation entre l'esprit et le cœur, il est fort probable que nous ayons fait le plein des possibilités de prévention de l'infarctus par les médicaments et que, dans un avenir proche, la nouvelle cible de prévention en cardiologie soit le bien-être et le bonheur des patients.

Le chemin vers le cœur du bonheur

Avant de partir vers le cœur du bonheur, nous évoquerons en quelques chiffres ce que nous savons, à l'heure actuelle, de l'infarctus du myocarde et de ses liens avec le mal-être et la souffrance psychologique.

Nous verrons ensuite comment le fonctionnement du cerveau permet d'expliquer pourquoi le stress, l'anxiété, la dépression ou un traumatisme psychique peuvent provoquer un infarctus. Nous comprendrons alors que cette relation n'est pas à sens unique : notre cerveau peut être un bourreau du cœur, mais nous pouvons aussi décider d'en faire un allié efficace.

Parvenus à ce carrefour, nous nous arrêterons un peu pour réfléchir sur ce qu'est le bonheur, car si tout le monde en parle, sa définition est toujours délicate. Nous prolongerons un peu la pause pour bien comprendre le sens de la réflexion de Voltaire : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé ».

Bien décidés à cultiver notre bonheur, nous reprendrons alors notre marche et, chemin faisant, nous verrons que Voltaire avait raison, le bonheur est bon pour la santé et pour le cœur. Nous serons alors parvenus au cœur du bonheur et il nous restera à visiter les lieux privilégiés pour cultiver notre bien-être. Le bonheur n'est en effet pas un avoir mais un être, et un faire. Nous découvrirons, sans doute avec étonnement, que les chemins du bonheur et de la santé cardiaque ne sont pas séparés et ne font qu'un, qu'ils sont beaucoup moins ardues et escarpés qu'on ne le pense : se faire plaisir, cultiver l'intimité et l'amitié, retrouver notre besoin de mouvement, donner et recevoir

des câlins, trouver le sens de sa vie, se plonger dans la nature, devenir créatif, être généreux, bienveillant et altruiste.

Pour finir, nous ferons une dernière halte, car, que nous le voulions ou non, un jour, la maladie pourra nous toucher. Est-ce pour autant la fin du bonheur? À nous de décider. L'expérience montre que pour certains, la maladie n'est pas qu'une souffrance, mais qu'elle peut être aussi une révélation sur la vie, même si cela est difficile à entendre.

Certains auront peut-être le sentiment, à la lecture de ce livre, que nous sommes très éloignés de la cardiologie classique et que nous avons atteint les rivages de la psychothérapie. Ils auront sans doute raison, mais n'oublions jamais que soigner l'esprit, c'est soigner le corps, car ils ne font qu'un.

J'espère que ce livre vous procurera du bonheur et vous donnera l'envie de prendre soin de votre cœur, car il est unique, précieux et irremplaçable, comme vous l'êtes.

1

Ça me fend le cœur

« Les cœurs sont trop précieux pour qu'on les brise. »
La route du succès, Robert Baden-Powell (1857-1941)

Savez-vous que votre cœur a commencé à battre vingt-et-un jours exactement après votre conception, alors que vous aviez la taille d'un grain de riz? Imaginez une pompe automatique capable de débiter jusqu'à quarante litres par minute et de produire plus de deux milliards de contractions sans s'épuiser. Le cœur, symbole du courage, de l'intuition, de l'amour, est avant tout un bijou technologique. C'est un organe très résistant, mais notre mode de vie moderne le fragilise.

Une mortalité divisée par quatre

Dans les années 1980, les maladies cardiovasculaires tuaient chaque année 450 000 personnes en France. Depuis une trentaine d'années, les progrès réalisés ont été phénoménaux : la mortalité a été divisée par quatre. Plus de 100 000 morts cardiaques par an, c'est cependant encore énorme. Même s'il faut bien mourir un jour, une grande part de ces décès pourrait être évitée assez simplement, en modifiant certains de nos comportements.

Quatre fois plus de femmes jeunes

Classiquement, l'infarctus était une maladie d'homme. Cela a changé. Les maladies cardiaques et vasculaires tuent désormais davantage de femmes que d'hommes. Les femmes âgées meurent plus de maladies cardiovasculaires que du cancer. Par ailleurs, alors que cela était exceptionnel il y a vingt ans, l'infarctus tue aujourd'hui beaucoup de femmes jeunes : en l'espace de quinze ans, l'infarctus a été multiplié par quatre chez les femmes de 40 à 50 ans. Il s'agit là d'un vrai fait de société dû aux transformations de l'existence des femmes souvent isolées, en famille monoparentale, responsables de l'éducation des enfants, et victimes d'une certaine précarité. Cette évolution confirme que l'infarctus du myocarde peut être provoqué par un excès de cholestérol, mais aussi par des causes psychiques et sociales.

Les neuf tueurs

En 2004, une étude mondiale regroupant plus de 30 000 sujets, répartis dans 52 pays sur tous les continents, a confirmé qu'il existait neuf facteurs favorisant la survenue d'un d'infarctus. Ces neuf facteurs sont responsables de plus de 90% du risque cardiaque global. Il s'agit par ordre d'importance du tabac, du cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète, du surpoids, de l'absence d'activité physique, d'une alimentation pauvre en légumes et en fruits, d'une consommation abusive d'alcool. Si vous avez bien compté, ce dont