JE SUIS MEDECIN ET

VOICI POURQUOI JE SUIS AUSSI SYSTEMICIEN



Pour commencer, peux-tu nous raconter comment le jeune David est devenu le Docteur David ?

Tout gamin, jouer à être docteur, c'était mon jeu préféré, j'adorais m'intéresser au corps, à ses dysfonctionnements. Plus tard, alors que j'avais déjà commencé mes études de médecine, j'ai découvert que le décès de ma maman alors que j'avais 10 ans était dû à une erreur médicale. J'ai fait un rejet pendant un an qui a failli me faire partir sur des études complètement différentes, genre école de commerce. Mais au dernier moment — Il n'y avait pas Parcoursup à l'époque, heureusement ! — je me suis dit : finalement je vais quand même faire médecine parce que j'ai toujours voulu faire ça. Mais ça m'a renforcé dans l'idée qu'on faisait un métier dangereux. Et aussi je me suis dit, je retourne faire médecine, mais je le ferai vraiment en mode échange, pédagogie et partenariat. Mon rôle de médecin, je le vois vraiment comme quelqu'un qui accompagne, pas quelqu'un qui ordonne. Avoir un certain savoir ne vaut rien s'il n'est pas mis en parallèle au savoir du patient sur ce qu'est sa propre vie, son expérience, son instinct, etc.

Ta première rencontre avec la systémie, c'était comment ?

C'était il y a 13 ans, par hasard, en regardant la télé après un match de foot, je suis tombé sur une conférence TEDX d'Emmanuelle Piquet et je suis resté un petit peu scotché sur mon canapé. Ça a duré 12 minutes, mais ça a eu un effet de dingue. Je me suis dit waouh, c'est le truc le plus brillant que j'ai entendu ! Elle décrivait sa pratique et je me disais : Elle a tout compris ! C'était le truc le plus juste que j'avais entendu dans ma vie en termes de posture et d'alliance avec des gens en souffrance. Je l'ai redécouverte bien des années après en conférence. Je lui ai envoyé un message et je lui ai dit : Est-ce que c'est possible de se former avec vous ? Elle m'a dit oui. C'est parti comme ça.

La systémie, tu pourrais la définir ?

On ne peut pas s'intéresser à un élément du système sans tenir compte de tout ce qui gravite autour. En médecine, on nous apprend à raisonner en mode linéaire, cause -conséquence. Des symptomes - une maladie, une maladie - un traitement. Le problème, c'est que dans la vraie vie, tu as deux patients qui te semblent totalement identiques, il y en a un avec qui le traitement va marcher, et tu vas te sentir le roi du pétrole et l'autre, alors que c'est exactement pareil, ça ne marche pas ! Et je trouve que la systémie te permet, dès le début, dès la première consultation, dès le premier contact, si tu fais bien ton entretien, si tu poses les bonnes questions, si tu tiens compte du système autour du patient, tu sais presque à l'avance si ton traitement a des chances d'être efficace ou s'il va entretenir, voire aggraver le problème. Voilà, c'est ma définition.

Et le modèle de Palo Alto ?

C'est difficile de présenter ce modèle à quelqu'un qui n'en a jamais entendu parler. C'est pour ça que j'ai écrit un livre ! Je sens quand même souvent que les gens en face de moi se disent "Ouais, lui c'est un doux

rêveur", ou alors, "Vous devez déplacer le symptôme", ou "Si un modèle vraiment aussi efficace existait, ça se saurait !" Pourtant, j'ai remarqué que les plus sceptiques voulaient bien soumettre une situation pour leurs proches, souvent leurs enfants. Ils me disaient, bah tiens, justement, moi j'ai mon ado qui vit ça, est-ce que vous pensez que ça pourrait l'aider ? C'est comme ça que j'ai convaincu le plus de gens, en recevant leurs proches.

Avant de rencontrer le modèle de Palo Alto, je me suis formé à pas mal de choses, à l'entretien motivationnel, aux TCC, j'ai trouvé des outils comme l'hypnose. Mais avec ce modèle, il y a un truc supplémentaire. Ce n'est pas un protocole que tu vas appliquer, ou juste un outil de plus que tu vas sortir d'une boîte. Non, c'est autre chose, c'est juste...s'ajuster, être parfaitement là où le patient aimerait que tu sois... Et puis, quand on essaie de résoudre un problème, on a tous cette tendance à se dire "Si ça n'a pas marché, c'est juste que je n'en ai pas fait assez !" C'est assez logique, parce que finalement c'est souvent un truc qui a déjà marché dans le passé. Pourtant, si tu te cognes à un mur, le mur va être plus fort que toi. Et l'approche nous dit : Si on allait justement explorer une autre direction, à l'opposé du mur, et réaliser que la voie est dégagée.

Et si quelqu'un te demandait de revenir en arrière ?

Ma réponse, elle tient en 3 mots : Jamais ! Plutôt crever ! Pourtant, on m'a bien fait comprendre que ça foutait quand même un peu le bordel Palo Alto et tout le reste. Il y a des gens dans mon équipe médicale qui auraient aimé que je dise, "J'arrête de faire ça, je reviens à la médecine générale", c'est-à-dire symptômes - maladie - traitement. Par contre, pour moi, le vide que ça créerait, la perte de sens, la perte d'utilité. Aujourd'hui, je ne pourrai plus voir un patient qui vient avec une liste de TR (tentatives de régulation) longue comme le bras et lui proposer un peu d'Atarax en espérant que ça va suffire... C'est sûr, pour le salaire qui tombe à la fin du mois, ce serait plus intéressant. Mais dans ce cas-là, autant devenir influenceur, je crois que ça gagne bien. Et puisqu'on parle de gain, j'ai la conviction que si plus de médecins étaient formés à cette approche-là, la société ferait des économies sur le long terme. Économies de prescriptions, de médicaments. Je pense que notre système de santé progresserait énormément. On verrait moins les gens parce qu'ils apprendraient plus vite. Quand tu prends un médicament, le seul apprentissage que tu fais c'est qu'une substance t'a fait du bien ou du mal. Avec le modèle de Palo Alto, tu fais une expérience émotionnelle correctrice, et un apprentissage qui pourra te servir toute ta vie.

Tu viens justement d'écrire un livre - Vers une médecine systémique - veux-tu en dire quelques mots ?

Quand on a la chance de rencontrer un modèle aussi performant, tellement précieux, on a qu'une envie, c'est de le faire connaître. De plus, en écrivant ce bouquin, j'ai appris des choses sur ma manière de travailler. En situation maintenant, je suis un peu meilleur thérapeute qu'avant de l'avoir écrit. J'ai eu beaucoup de chance d'avoir des relectrices extrêmement pertinentes et compétentes. Franchement, je les remercie !

Pour en savoir plus....

