

Extrait du tout dernier livre (On peut se dire au revoir plusieurs fois) de David Servan-Schreiber, avant d'être emporté par le cancer

Le neuropsychiatre David Servan-Schreiber est mort, en paix et sereinement, le 24 juillet dernier, à l'âge de 50 ans, et bien entouré des siens (selon son frère Franklin).

Il s'était fait connaître, entre autres par 2 best-sellers "Guérir" et "Anticancer". Ce médecin, spécialiste des neurosciences cognitives, atteint d'une tumeur au cerveau à l'âge de 32 ans, propageait la bonne parole de l'espoir d'une vie malgré la maladie qui a duré 18 ans. Il a trouvé la force d'écrire un dernier ouvrage "On peut se dire au revoir plusieurs fois" paru en juin dernier.

La question des priorités

Mettre l'accent en premier sur l'absolue nécessité de trouver la sérénité intérieure, et de la préserver, notamment à l'aide de la méditation... et surtout d'un équilibre de vie qui réduise au maximum les sources de stress.

En second, je place l'activité physique, dont on ne dira jamais assez l'importance.

Et en ex aequo, la nutrition

Autres extraits

Cultiver la gratitude

Selon les recherches les plus novatrices, l'optimisme est un état très bénéfique pour la santé tant physique que mentale. Ma recette pour préserver mon capital d'optimisme, c'est de me concentrer sur ce qui va bien. Chaque jour, je passe en revue toutes les choses, grandes et petites, qui ont été agréables, qui m'ont apporté du plaisir, de la joie ou simplement de l'amusement, et j'éprouve de la reconnaissance. Je cultive consciencieusement mon sentiment de gratitude. J'adore manger. J'aime bien écouter de la musique. J'aime voir et revoir certains films. J'aime rencontrer et re-rencontrer certaines personnes. Je me fais plaisir tous les jours, plusieurs fois par jour.

Ordonnance : rire et méditer

Les effets positifs de la méditation sur la santé sont très importants. L'objectif de la méditation dite de pleine conscience est d'obtenir le maximum de présence à soi dans la dimension physique par l'attention portée à la respiration. On tend alors à une raréfaction progressive des pensées, jusqu'à ce qu'il y en ait le moins possible. Le résultat est comme la sensation physique d'être soi, d'être en paix.

La visualisation consistant à visualiser les pensées négatives sous la forme d'une fumée noire qui s'exhale à chaque expiration et en revanche on essaie d'inhaler du blanc ou des couleurs positives. (Jaune, rouge, bleu vif). Le but est de nettoyer des émotions négatives en les exhalant jusqu'à ce que la fumée devienne blanche, vivante et gaie.

En me centrant sur ses sensations intimes, je tente de discerner, de détecter les sources de tension et j'apprends à les éviter le plus possible.

Identifier ce qui réduit la pression et s'y abreuver tant qu'on peut.

Avancer vers plus de paix intérieure, notamment, en diminuant les activités.

L'action concrète est toujours préférable aux ruminations négatives.

Malgré la peur de mourir et malgré la douleur physique, elle a conservé jusqu'au bout une sérénité profonde et une capacité exceptionnelle à se tourner entièrement vers les autres.

L'esprit d'égalité

L'esprit d'égalité dans ma vie de couple s'est étendu à ma relation avec les autres personnes qui se retrouvent sur ma route. J'ai commencé à avoir avec elles, un lien affectif fondé sur le respect. Quelle extraordinaire découverte pour le médecin assez arrogant que j'étais. Je n'avais plus besoin de me contraindre à une posture de contrôle ou de domination. La relation devenait à double sens, et je pouvais m'enrichir de toute l'humanité des personnes qui m'étaient confiées.

Aider les personnes à échapper à l'abattement, dont on connaît l'effet négatif sur la rémission et la survie. Redonner confiance et espoir aux malades dans la tourmente. Reprendre espoir et se battre vraiment.

Ma principale source de sens de la vie, c'est de contribuer au bien-être de celles et ceux qui nous entourent. Apporter sa pierre au bonheur d'autrui.

Un bon exercice à faire, même quand tout va bien : savoir ce que nous dirions à nos enfants si nous devions mourir demain.

Août 2011, Jean-Guy Moreau