

UR

notre succès à nous.
n à l'intérieur de lui-
gnore cette vérité. Ce
st donner une chance
ir de chacun. »
en nous.

3

Créativité et longévité

Ce qui m'a amené à réfléchir sur la créativité et la longévité, et sur leur rapport mutuel, c'est l'exemple de deux hommes qui avaient en commun plusieurs points essentiels : Pablo Casals et Albert Schweitzer.

Ils étaient tous deux octogénaires lorsque je fis leur connaissance. Ils étaient tous deux pleins de force créatrice — ils en explosaient presque. Ils étaient tous deux engagés dans des entreprises personnelles qui apportaient quelque chose de précieux à d'autres êtres humains. Ce que j'ai appris de ces deux hommes a eu une influence profonde sur ma vie — surtout à l'époque de ma maladie. J'ai appris qu'un projet bien arrêté et la volonté de vivre font partie des matières premières les plus fondamentales de l'existence. J'ai acquis la conviction que ces matières premières sont sans doute la force la plus puissante à portée de l'homme.

Quelques remarques sur Pablo Casals d'abord.

Je l'ai vu pour la première fois chez lui, à Porto Rico, quelques semaines avant son 90^e anniversaire, et j'ai été fasciné par ses habitudes quotidiennes. Sa jeune femme Marta l'aidait à entamer sa journée vers 8 heures du matin. Du fait de ses diverses infirmités, il avait du mal à s'habiller tout seul. La difficulté qu'il avait à marcher et la façon dont il tenait ses bras me firent penser qu'il souffrait de rhumatismes articulaires. Sa respiration pénible était un signe évident d'em-

physème. Il entra au salon au bras de Marta. Il était très voûté, avait la tête penchée en avant et marchait en traînant les pieds. Il avait les mains enflées et les doigts crispés.

Avant de se mettre à table pour le petit déjeuner, Don Pablo se dirigea vers le piano — j'appris qu'il s'agissait d'un rite quotidien. Il s'installa avec quelque difficulté sur le tabouret et leva avec un effort visible ses doigts gonflés et crispés au-dessus du clavier.

Je ne m'attendais pas au miracle qui était sur le point de se produire. Ses doigts se desserrèrent lentement et se tendirent vers les touches comme des bourgeons vers le soleil. Son dos se redressa. Il semblait respirer plus facilement. Ses doigts se posèrent alors sur les touches et j'entendis les premières mesures du *Clavecin bien tempéré* de Bach, jouées avec énormément de sensibilité et de maîtrise. J'avais oublié que Don Pablo jouait déjà en virtuose de plusieurs instruments avant de se consacrer au violoncelle. Il fredonnait en jouant puis, la main posée sur le cœur, il dit que Bach lui parlait là.

Il attaqua ensuite un concerto de Brahms et ses doigts, devenus habiles et puissants, parcouraient le clavier à une vitesse étourdissante. Son corps tout entier paraissait fusionner avec la musique : il n'était plus ni raidi ni ratatiné mais souple et gracieux, complètement débarrassé de toute déformation arthritique.

Le morceau achevé, il se leva tout seul, se tenant bien plus droit et paraissant beaucoup plus grand que lorsqu'il était entré dans la pièce. Il se dirigea vers la table sans traîner les pieds le moins du monde, mangea avec appétit, parla avec animation et alla faire un tour sur la plage lorsqu'il eut terminé son repas.

Une heure plus tard, il rentra à la maison et fit sa correspondance jusqu'à l'heure du déjeuner. Il fit ensuite la sieste. Lorsqu'il se leva, il avait de nouveau le dos voûté, la démarche traînante et les mains crispées. Ce jour-là, une

équip
l'aprè
Don
remet
de la
et de
Ma
Pablo
rait.
avaie
les m
la ch
Do
conte
Co
doigt
jusqu
et se
aux é
des 1
30 ar
physi
Po
repro
par l
provi
chos
myst
chaq
sa pr
n'au
dang
son é
Ri

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

équipe de la télévision nationale devait arriver au milieu de l'après-midi. Appréhendant cette séance d'enregistrement, Don Pablo dit qu'il aurait bien voulu qu'on puisse la remettre ; il ne se croyait pas capable de supporter la fatigue de la prise de vue, des nombreuses et inexplicables répétitions et de la chaleur dégagée par les projecteurs.

Marta, qui avait l'habitude de ses hésitations, rassura Don Pablo, disant qu'elle était sûre que cette séance le remonterait. Elle lui rappela qu'il avait aimé les jeunes gens qui avaient effectué le dernier tournage et que ce serait sans doute les mêmes qui reviendraient. Elle insista en particulier sur la charmante jeune femme qui avait dirigé la prise de son.

Don Pablo se dérida : « Oui, bien sûr, dit-il, je serai content de les revoir. »

Comme il l'avait fait le matin, il éleva les bras et étendit les doigts. Sa colonne vertébrale se redressa, il se leva et alla jusqu'à son violoncelle. Il se mit à jouer. Ses doigts, ses mains et ses bras obéissaient avec une coordination extraordinaire aux exigences du cerveau qui commandait la beauté sublime des mouvements et des sonorités. Tout violoncelliste de 30 ans son cadet aurait pu être fier de posséder une maîtrise physique aussi extraordinaire.

Pour la deuxième fois dans la même journée j'avais vu se reproduire le miracle. Un homme de près de 90 ans, accablé par les infirmités de l'âge, était capable de les surmonter, provisoirement du moins, parce qu'il avait à faire quelque chose d'une importance primordiale. Il n'y avait aucun mystère là-dessous puisque le phénomène se reproduisait chaque jour. La créativité était pour Pablo Casals la source de sa propre cortisone. Aucun médicament anti-inflammatoire n'aurait sans doute pu avoir un effet plus puissant et moins dangereux que les substances produites par l'interaction de son esprit et de son corps.

Rien d'étrange à cela. Si une tempête d'émotions s'était

abattue sur lui, elle aurait eu pour effet un afflux d'acide chlorhydrique à l'estomac, une activité accrue des glandes surrénales, la production d'hormones corticales, l'élévation de la tension et l'accélération du pouls.

Mais c'est par une tempête d'une autre nature qu'il était assailli, celle de sa créativité, de son désir de réaliser un dessein précis, et la conséquence en était réelle et facile à observer. Les effets sur la chimie de son corps étaient tout aussi prononcés — quoique dans un sens positif — que s'il avait été déchiré par une crise affective.

Malgré sa constitution délicate, presque fragile, Don Pablo était par l'esprit et la force de création un géant parmi les hommes. Plein d'une chaleureuse sympathie, il arrivait très vite à partager les préoccupations de ses amis ou de ses visiteurs. Il répondait aux questions sans hâte, sincèrement, à fond. Il me montra quelques manuscrits originaux de Bach, disant qu'aucun autre compositeur n'avait pour lui la même importance que Bach.

Je remarquai que c'était une des choses parmi bien d'autres qu'il avait en commun avec Schweitzer.

« Mon grand ami Albert Schweitzer partage ma conviction que Bach est le plus grand de tous les compositeurs, dit Don Pablo, mais nos raisons d'aimer Bach sont entièrement différentes. Schweitzer voit chez Bach une architecture compliquée ; il l'acclame en tant que maître suprême du royaume étendu et divers de la musique. Je considère Bach comme un grand romantique. Sa musique m'émeut, m'aide à me sentir vivre pleinement. Je me réveille chaque matin en attendant impatiemment de jouer du Bach. Quelle merveilleuse façon de commencer sa journée ! »

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

Si Bach était son compositeur favori, quelle était sa composition préférée ?

« Le morceau le plus important pour moi n'a pas été écrit par Bach mais par Brahms, dit-il. Venez, je vais vous le montrer. J'ai le manuscrit original. »

Il décrocha du mur un sous-verre qui encadrait l'un des manuscrits les plus précieux se trouvant actuellement dans une collection privée : le *Quatuor en si bémol* de Brahms.

« La façon dont il est entré en ma possession est intéressante, dit-il. J'ai connu il y a bien des années un homme qui dirigeait les Amis de la musique à Vienne. Il s'appelait Wilhelm Kuchs. Un soir à Vienne — ça se passait avant la guerre — il m'avait invité à dîner avec plusieurs de ses amis. Sa collection de partitions manuscrites originales était peut-être unique au monde. Il possédait également une imposante collection de très beaux instruments ; ses violons comprenaient des stradivarius et des guarneri. Il était riche, très riche, mais c'était un homme simple et d'approche facile.

» Puis la guerre survint. Il avait plus de 80 ans et n'avait aucune intention de vivre le reste de ses vieux jours sous le régime nazi. Il partit pour la Suisse. Il avait dépassé les 90 ans lorsque j'allai avec empressement lui présenter mes respects. Revoir ce merveilleux ami qui avait tant fait pour la musique était un événement très émouvant pour moi. Je crois que nous avons pleuré sur l'épaule l'un de l'autre. Je lui dis combien j'avais été inquiet pour sa collection de manuscrits. J'avais eu très peur qu'il n'ait pas pu l'empêcher de tomber entre les mains des nazis.

» Mon ami me dit que je n'avais rien à craindre ; il avait réussi à tout sauver. Puis il alla chercher quelques-unes des pièces de sa collection : de la musique de chambre de Schubert et de Mozart pour commencer. Il mit enfin sur la table devant moi le manuscrit original du *Quatuor en si bémol* de Brahms. J'avais du mal à en croire mes yeux, j'étais

hypnotisé. Je suppose que tout musicien sent qu'il existe un morceau qui lui parle à lui seul, qui semble pénétrer chacune des molécules de son être. C'est le sentiment que j'éprouvais depuis le jour où j'avais joué pour la première fois le *Quatuor en si bémol*. J'avais toujours senti qu'il m'appartenait.

» M. Kuchs s'aperçut que j'éprouvais une émotion extraordinairement vive en tenant entre les mains ce manuscrit.

» " C'est votre *Quatuor*, à tout point de vue, dit-il. Vous me feriez grand plaisir en me permettant de vous l'offrir. " Et c'est ce qu'il fit.

» J'étais incapable à ce moment-là de le remercier comme je l'aurais voulu, mais je lui écrivis ensuite une longue lettre pour lui dire la fierté et la joie dont son cadeau avait enrichi mon existence. En me répondant, M. Kuchs m'appri plusieurs détails de l'histoire du *Quatuor* que j'ignorais jusque-là. Un fait me frappa tout particulièrement : Brahms avait commencé à l'écrire neuf mois exactement avant ma naissance. Il lui avait fallu neuf mois pour l'achever. Nous étions tous les deux venus au monde le même jour, du même mois, de la même année. »

En racontant cette histoire Don Pablo semblait la revivre. Ses traits qu'aucune ride profonde ne déparait étaient si expressifs que le son de ses paroles paraissait ne servir qu'à souligner les images. Son visage avait autant de puissance dramatique que l'ensemble d'une troupe interprétant une pièce d'Ibsen.

Je demandai à Don Pablo s'il existait d'autres compositions qui avaient pour lui une signification particulière.

« Plusieurs, dit-il, mais aucune d'elles ne me donne, comme le *Quatuor en si bémol*, l'impression que je lui appartiens et qu'elle m'exprime. Pourtant, lorsque je me lève le matin c'est à Bach seul que je pense. J'ai le sentiment que le monde renaît. Il me semble que la nature se manifeste à moi avec plus d'évidence le matin.

» Il faut que je vous parle aussi une signification par j'aimerais le mieux entendre derniers moments sur terre *Quintette avec clarinette* (émouvant. »

Don Pablo le joua. Ses doigts ils appartenaient aux mains jamais vues. Elles semblaient grâce. Lorsqu'il jouait Moïse interprète et non un simple difficile d'imaginer que ce

Lorsqu'il se leva du piano temps à parler musique : affaires internationales. Je fait me paraissait très étroites. Dans la discussion que moi pour dire que l'aspect la paix mondiale était l'ingens.

« Résoudre le problème qu'on ne le croit, dit Don Pablo pour la paix sans se jeter à tout homme de la bonté l'oreille et agit en conséquence grande partie de ce dont n'est pas très compliqué, courage à un homme pour dicte sa bonté. Avons-nous Voilà toute la question. »

Chez Don Pablo, l'honneur. Mais il possédait également la résolution, la volonté de

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

» Il faut que je vous parle d'un autre morceau qui a lui aussi une signification particulière. C'est je crois celui que j'aimerais le mieux entendre de nouveau au cours de mes derniers moments sur terre. Il s'agit du second mouvement du *Quintette avec clarinette* de Mozart qui est si beau et si émouvant. »

Don Pablo le joua. Ses doigts étaient maigres et pâles, mais ils appartenaient aux mains les plus extraordinaires que j'aie jamais vues. Elles semblaient douées d'intelligence et de grâce. Lorsqu'il jouait Mozart, il était sans aucun doute un interprète et non un simple exécutant; pourtant il était difficile d'imaginer que ce morceau pût être joué autrement.

Lorsqu'il se leva du piano il s'excusa d'avoir passé tant de temps à parler musique au lieu de discuter avec moi des affaires internationales. Je lui dis que tout ce qu'il avait dit et fait me paraissait très étroitement lié aux affaires internationales. Dans la discussion qui suivit, il semblait d'accord avec moi pour dire que l'aspect le plus inquiétant du problème de la paix mondiale était l'impuissance que ressentaient les gens.

« Résoudre le problème de l'impuissance est moins difficile qu'on ne le croit, dit Don Pablo. On peut faire quelque chose pour la paix sans se jeter dans la politique. Il y a au fond de tout homme de la bonté et de l'honnêteté. S'il leur prête l'oreille et agit en conséquence, il donnera au monde une grande partie de ce dont nous avons le plus grand besoin. Ce n'est pas très compliqué, mais il faut du courage. Il faut du courage à un homme pour agir conformément à ce que lui dicte sa bonté. Avons-nous le courage d'être nous-mêmes? Voilà toute la question. »

Chez Don Pablo, l'honnêteté et la bonté étaient manifestes. Mais il possédait également d'autres ressources, à savoir la résolution, la volonté de vivre, la foi et la bonne humeur,

LA VOLONTÉ DE GUÉRIR

qui lui permettaient encore de surmonter ses infirmités, de jouer du violoncelle et de diriger un orchestre à plus de 90 ans.

Albert Schweitzer avait toujours été convaincu que, quelle que soit la maladie dont il pouvait souffrir, le meilleur remède était la conscience qu'il avait une tâche à accomplir, à quoi s'ajoutait un sens de l'humour très prononcé. Il disait que la maladie avait tendance à le quitter très rapidement parce qu'elle trouvait son corps très peu accueillant.

Le Dr Schweitzer était la détermination et la créativité mêmes. Ses facultés et ses intérêts multiples étaient stimulés par le besoin impétueux d'utiliser son corps et son esprit. En le regardant travailler à l'hôpital de Lambaréné, on pouvait voir un homme dont la détermination tenait presque du prodige. Au cours d'une journée ordinaire à l'hôpital, même à plus de 90 ans, il accomplissait ses tâches à la clinique, faisait sa tournée, entreprenait un fatigant travail de menuiserie, transportait de lourdes caisses de médicaments, faisait sa correspondance (d'innombrables lettres tous les jours), consacrait un peu de temps à ses manuscrits inachevés et jouait du piano.

Il avait dit un jour à son personnel : « Je n'ai aucune intention de mourir tant que je pourrai faire quelque chose. Et si je peux faire quelque chose je n'ai pas besoin de mourir. Je vivrai donc très très longtemps. »

Et il vécut, en effet, jusqu'à l'âge de 95 ans.

Comme son ami Pablo Casals, Albert Schweitzer ne pouvait passer un seul jour sans jouer du Bach. Son morceau favori était la *Toccata et Fugue en ré mineur*. C'est un morceau écrit pour l'orgue, mais il n'y avait pas d'orgue à Lambaréné. Il y avait deux pianos, des pianos droits très vieux tous les

deux
le pl
équa
presc
certa
feutr
rauqu
mais,
pas c
j'étai
au pi
cause
étonn
soirs
dispa
L'a
meill
digne
ajout
elle a
d'un
malg
J'a
à l'hé
lamp
cendu
vais p
j'ente
Je
près
laque
de la
l'œuv
parfa

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

deux. Celui qui était dans la salle à manger du personnel était le plus vétuste des deux. L'humidité excessive du climat équatorial était venue à bout de l'instrument et l'avait rendu presque méconnaissable. Il n'y avait plus du tout d'ivoire sur certaines touches ; les autres étaient jaunies et craquelées. Le feutre des marteaux était usé, ce qui rendait les sons durs et rauques. Ce piano n'avait pas été accordé depuis des années mais, même si on tentait de le faire, l'amélioration ne serait pas de longue durée. Lors de ma première visite à l'hôpital, j'étais entré par hasard dans la salle à manger, je m'étais assis au piano mais j'avais immédiatement renoncé à en jouer à cause des sons caricaturaux que j'en tirais. Pourtant, chose étonnante, Schweitzer parvenait à jouer des hymnes tous les soirs au dîner et, sous ses doigts, les imperfections du piano disparaissaient.

L'autre piano était dans son bungalow. Il était en bien meilleur état que celui de la salle à manger mais loin d'être digne d'un virtuose aussi réputé que Schweitzer. On y avait ajouté une pédale d'orgue branchée sur les marteaux, mais elle avait la détestable habitude de se détacher au beau milieu d'un passage critique. Cette pédale fantôme lui permettait malgré tout de jouer des pieds.

J'ai déjà raconté dans un de mes livres ce qui m'était arrivé à l'hôpital de Lambaréné une nuit où, alors que la plupart des lampes à huile étaient éteintes depuis longtemps, j'étais descendu jusqu'au fleuve. Il faisait une chaleur humide et je n'arrivais pas à dormir. En passant près de chez le Dr Schweitzer, j'entendis le mouvement rapide d'une toccata de Bach.

Je m'approchai du bungalow du docteur et je restai debout près de cinq minutes devant la fenêtre grillagée à travers laquelle j'apercevais sa silhouette au piano dans la pénombre de la pièce. Ses mains puissantes maîtrisaient totalement l'œuvre et, comme l'exige Bach, chaque note se détachait parfaitement, prenait tout son poids et toute sa valeur, tout en

LA VOLONTÉ DE GUÉRIR

s'enchaînant étroitement à toutes les autres pour créer un ensemble ordonné.

Mon sentiment d'écouter un orgue superbe était plus profond que si je m'étais trouvé dans la plus grande cathédrale du monde. Aspiration à une beauté architecturale en musique, discipline artistique, désir manifeste de conserver vivant un aspect sublime de son passé, besoin d'épanchement et de catharsis, toutes ces choses enfouies en lui, Albert Schweitzer les exprimait par son jeu.

Le morceau une fois terminé, il resta assis au piano, les mains légèrement posées sur les touches, la tête penchée en avant comme pour saisir les derniers échos. Jean-Sébastien Bach lui avait permis de se libérer des tensions et des contraintes de l'hôpital, des formulaires à remplir en trois exemplaires. Il se retrouvait dans ce monde d'une splendeur créatrice et ordonnée qu'il avait toujours découvert dans la musique.

La musique avait sur Schweitzer à peu près le même effet que sur Casals. Il se sentait reconstitué, régénéré, remonté. Lorsqu'il se leva, il se tenait bien droit. La musique était sa drogue mais elle n'était pas la seule, il y avait aussi l'humour.

Pour Albert Schweitzer, l'humour était une sorte de thérapie équatoriale, un moyen de réduire la température, l'humidité et les tensions. Il faisait, en fait, un usage si artistique de l'humour qu'on aurait presque dit qu'il le considérait comme un instrument de musique.

La vie n'était pas facile pour les jeunes médecins et les infirmières de l'hôpital Schweitzer. Le Dr Schweitzer le savait et il avait pris sur lui la tâche de leur fournir de quoi maintenir leur moral. Lorsque le personnel se réunissait pour les repas, Schweitzer avait toujours une ou deux anecdotes amusantes pour accompagner le menu. Le rire était sans doute le plat le plus important du dîner. Observer l'effet revigorant que son esprit caustique semblait avoir sur les membres du personnel

étai
Dr
que
mid
Noi
teu
traï
L
inst
pou
ave
étai
U
pén
de
dîne
Sch
pers
dan
loca
doct
cont
men
auss
Je
se l
hum
que
lorsc
l'att
une
La
méd
dans

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

était chose fascinante. Pendant l'un des repas, par exemple, le Dr Schweitzer raconta : « Comme nous le savons tous, il n'y a que deux autos d'ici à 120 kilomètres de l'hôpital. Cet après-midi l'inévitable s'est produit, elles sont entrées en collision. Nous avons traité les blessures superficielles des deux conducteurs. Quiconque a du respect pour les machines pourra traiter les voitures. »

Le lendemain soir, il annonça que la poule Edna, qui s'était installée près de l'embarcadère, avait mis au monde six poussins. « C'est une grande surprise pour moi », déclara-t-il avec le plus grand sérieux, « je ne savais même pas qu'elle était en voie de famille. »

Un autre soir au dîner, après une journée particulièrement pénible, il fit au personnel le récit de sa visite au palais royal de Copenhague, quelques années plus tôt. Il était invité à dîner et on avait servi comme hors-d'œuvre du hareng danois. Schweitzer n'aimait pas le hareng. Profitant de ce que personne ne le regardait, il fit habilement glisser le hareng dans la poche de sa veste. Le lendemain, l'un des journaux locaux racontait dans sa rubrique sur le palais royal la visite du docteur de la jungle et les étranges habitudes qu'il avait contractées en Afrique. Le Dr Schweitzer n'avait pas seulement mangé la chair du poisson, rapportait le journal, il avait aussi mangé l'arête et la tête, les yeux y compris.

Je remarquai que lorsque les jeunes médecins et infirmières se levèrent de table ce soir-là, ils étaient de très bonne humeur, réconfortés par l'atmosphère de la soirée aussi bien que par la nourriture. La fatigue du Dr Schweitzer, si visible lorsqu'il était entré dans la salle à manger, avait fait place à l'attente impatiente des tâches à accomplir. L'humour était une nourriture vitale à Lambaréné.

La Bible nous apprend qu'un cœur joyeux fait œuvre de médecin. Il est difficile de dire ce qui se passe exactement dans l'esprit et le corps humains du fait de l'humour. Mais

l'évidence de son action a été source de spéculations, non seulement pour les médecins mais également pour les philosophes et les savants, à travers les âges. Francis Bacon a attiré l'attention sur les caractéristiques physiologiques de la gaieté. Robert Burton observait, il y a près de 400 ans, dans son *Anatomy of Melancholy*, en citant des autorités à l'appui : « L'humour purge le sang, rendant le corps plus jeune, plus vif et apte à toutes sortes d'emplois. » En général, dit Burton, la gaieté est « l'engin principal avec lequel on abat les murs de la mélancolie [...] et suffit comme seul traitement ». Hobbes décrivait le rire comme la « passion d'un soudain éclat ».

Emmanuel Kant, dans sa *Critique de la raison pure*, disait que le rire produit « une sensation de santé en renforçant les phénomènes physiques vitaux, l'affection qui remue les intestins et les diaphragmes ; en un mot la sensation de santé qui constitue la satisfaction que nous ressentons ; de sorte que nous pouvons ainsi atteindre le corps par le moyen de l'âme et utiliser la seconde comme médecin du premier ». Si Kant voulait dire par là qu'un homme possédant le don de rire de bon cœur n'était jamais à sa connaissance tourmenté par la constipation, je suis tout à fait d'accord avec lui. J'ai toujours pensé que rire de bon cœur est un bon moyen de faire du « jogging » interne sans avoir besoin d'aller en plein air.

Sigmund Freud n'était pas uniquement fasciné par les troubles ou les tourments de l'esprit humain. Ses recherches s'orientaient vers la situation extrêmement mystérieuse qu'occupe le cerveau dans l'univers. L'esprit et l'humour étaient pour lui des manifestations nettement différenciées de la nature unique de l'intellect. Il pensait que la gaieté était un excellent moyen de réagir contre la tension nerveuse et que l'humour pouvait être efficacement utilisé comme thérapie.

Pour Sir William Osler, le rire était « la musique de l'âme ». D'après son biographe, Harvey Cushing, Osler conseillait au médecin épuisé mentalement et physiquement

par
com
disa
Shel
rire.

Si
phys
pas
Stan
resp
qu'il
« be
tate
pirat
« Ef
le t
Neu

C
maît
probl
dète
son
la pl
spéc
cice
rire
expl
colè

L
coût
lien
de p
ne l
avar

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

par une journée de travail de s'administrer la gaieté comme remède. « On peut envisager l'heureuse éventualité, disait Osler, que comme Lionel, dans l'un des poèmes de Shelley je crois, il pourra conserver sa jeunesse grâce au rire. »

Si les recherches scientifiques actuelles sur les bienfaits physiologiques du rire ne sont pas abondantes, elles n'en sont pas moins significatives. William Fry, de l'université de Stanford, a écrit un article des plus instructifs intitulé : « The respiratory components of mirthful laughter ». Je suppose qu'il entend par là ce que nous appelons communément « belly laughter » (rire du ventre). Comme Kant, Fry constate que le rire a un effet bienfaisant sur le processus de la respiration. Un autre article qui vaut la peine d'être consulté est « Effect of laughter on muscle tone » (Effets du rire sur le tonus musculaire) publié en 1932 dans les *Archives of Neurology and Psychiatry* par H. Paskind.

Certaines personnes, secouées d'un rire qu'elles ne peuvent maîtriser, disent qu'elles ont mal aux côtes. L'expression est probablement exacte, mais c'est un « mal » délicieux qui détend presque autant l'individu que s'il était étendu de tout son long. C'est le genre de « souffrance » qu'il serait bon pour la plupart des gens de subir tous les jours. Ses effets sont aussi spécifiques et tangibles que ceux de tout autre genre d'exercice physique. Bien que les manifestations biochimiques du rire n'aient pas encore été aussi clairement définies et expliquées que les effets de la peur, de la frustration ou de la colère, elles n'en sont pas moins réelles.

La presse médicale publie de plus en plus d'articles sur le coût des émotions négatives. On a découvert en particulier un lien entre le cancer et un état intense de chagrin, de colère ou de peur. Il n'y a aucune raison de supposer que les émotions ne peuvent que nous pénaliser et non nous accorder des avantages. J'avais d'ailleurs acquis la conviction bien avant

LA VOLONTÉ DE GUÉRIR

ma sérieuse maladie que la volonté de vivre, l'espoir, la confiance et l'amour sont importants du point de vue biochimique, et contribuent fortement à la guérison et à la santé. Les émotions positives sont porteuses de vie.

La recherche scientifique a prouvé l'existence dans le cerveau humain de l'endorphine, substance dont la structure moléculaire et les effets sont très proches de ceux de la morphine. C'est un anesthésiant et un calmant qui est propre au corps et aide les êtres humains à supporter la douleur. On ne sait pas encore exactement ce qui stimule les endorphines et leur déversement dans la circulation sanguine ; on ne sait pas non plus si elles peuvent être activées par les émotions positives. Mais d'assez nombreuses recherches indiquent que les personnes fermement déterminées à surmonter une maladie ont tendance à beaucoup mieux supporter de fortes douleurs que celles en proie à une peur morbide. Les médecins spécialistes chinois maintiennent que l'acupuncture peut remplacer avec succès les anesthésiques parce que l'insertion des aiguilles dans les « méridiens » du corps active les endorphines.

Quoi qu'il en soit, l'esprit humain joue un rôle dans la maîtrise de la douleur, tout comme il joue un rôle clé dans la lutte contre la maladie. Un coup d'œil au phénomène du placebo suffit pour constater qu'au niveau conscient aussi bien qu'inconscient, l'esprit peut commander au corps de réagir ou de répondre d'une façon ou d'une autre. Ces réactions ne sont pas purement psychologiques, elles impliquent également la chimie du corps.

J'ai dit dans le premier chapitre que le rire avait la faculté de réduire l'inflammation de mes articulations, ce qui avait été confirmé par une baisse persistante et cumulative de la vitesse de sédimentation. Cela signifie-t-il que le rire stimulait les endorphines ? Une expérience intéressante dans ce sens a été effectuée à Tokyo par un médecin japonais qui a introduit

le rire
rendu
théra
l'état
De
plète
beau
des é
vivre
cerv
proc
lutte
sanc
méde

CRÉATIVITÉ ET LONGÉVITÉ

le rire dans le traitement de tuberculeux. Dans le compte rendu de son expérience, il dit sa conviction que le rire est thérapeutique, et qu'il avait contribué à l'amélioration de l'état de ses malades.

Des recherches, des études et des expériences plus complètes seront entreprises. Leurs résultats nous apprendront beaucoup plus que nous n'en savons actuellement sur le rôle des émotions positives, de la créativité et de la volonté de vivre. Les chercheurs découvriront peut-être bientôt que le cerveau humain a naturellement tendance à entretenir le processus vital et à mobiliser tout le potentiel du corps pour lutter contre la souffrance et la maladie. Lorsque ces connaissances se seront développées, l'art et la pratique de la médecine atteindront un niveau plus élevé.

a
-
.
e
e
a
e
1
s
t
s
e
-
s
s
e
e
e
a
a
u
n
u
t
a
é
it
a
it
a
it