

## Au-delà d'une formule bateau

# « ET SURTOUT, PRENEZ SOIN DE VOUS ! »

Chantal BERHIN

Depuis quelques années, la phrase « Prends soin de toi » vient souvent ponctuer les échanges. Pourquoi prononce-t-on ces mots, davantage aujourd'hui qu'hier, et quel sens y met-on ? Que dit-on à l'autre et à quel type de soin fait-on référence ?

À la fin d'une rencontre, on ne lance plus seulement : « Au revoir », « Salut » ou « Bonne soirée ». Mais plutôt : « Prends soin de toi ! » Cette formule en vogue est employée à tour de bras. Oralement ou par écrit. À la fin d'un mail ou d'un court message téléphonique. On l'entend chez la coiffeuse après le spray final de laque, en fin de JT et comme une dernière prévision de madame météo. Cette petite phrase peut émaner d'un proche comme d'un parfait inconnu. Ou être plus personnalisée, si elle est prononcée par un médecin en fin de consultation, un parent bienveillant, un amoureux ou une meilleure amie.

On l'a beaucoup entendue de la bouche des ministres de la Santé durant la période du covid, en clôture de communiqués officiels. Et peut-être cette récurrence a-t-elle contribué à sa grande popularité. En filigrane de ce souhait, dans le contexte de la pandémie, on pouvait déceler une autre intention : que les destinataires, par leur bonne hygiène de vie personnelle, se soucient aussi d'autrui et protègent ainsi leur entourage. On le voit : prendre soin de soi, c'est souvent aussi prendre soin des autres.

### INVESTIR SES MOTS

Ce nouveau leitmotiv adressé à quelqu'un, qu'il soit présent physiquement ou pas, que contient-il au juste ? Et qu'est-ce que le soin ? On peut avancer cette définition : il s'agit d'un ensemble d'actions qui favorisent la santé, le bien-être physique, matériel et moral d'un individu ou d'une population. Effectivement, l'intention de la personne qui soigne est, en principe, altruiste. La littérature dédiée au bien-être s'accorde sur l'importance de ces notions de base : nourriture saine, repos, grand air, regard bienveillant sur soi, soins de santé... Prendre soin de soi, c'est aussi pouvoir demander de l'aide. Mais cette phrase est-elle sincère ou machinale ? Celui ou celle qui la prononce investit-il ces mots du souci pour son semblable ou bien se contente-t-il de reprendre une formule passe-partout, dépourvue de contenu sensible ?

Il est certain que plus la personne fait partie du cercle des intimes, plus la formule est un souhait qui l'engage. Dire à quelqu'un de proche : « Prends soin de toi » est, dans l'idéal, lui manifester de l'intérêt, lui rappeler qu'il

est important, que sa vie est précieuse. Et que, pour maintenir le lien, il est essentiel qu'il veille à mettre en place une série de gestes qui font vivre. Cependant, il ne faut pas trop vite exclure d'autres résonances, négatives cette fois. L'injonction peut en effet être ambiguë. Aux oreilles de certains, elle peut s'entendre comme un ordre ou un jugement de valeur. « Un jugement de fait, une tentative de moralisation cachée », decode Éric Maeker, médecin dans le domaine des soins psychogériatriques. La personne pourrait entendre : « Tu te négliges. » Parfois aussi, c'est tout simplement une formule creuse, qu'il vaut mieux alors éviter de proférer.

### QUALITÉ DE VIE

Dans un forum en ligne, une stagiaire en médecine regrette une culture de l'affairement et la pression qui s'ensuit au travail. « Ce qui est bien vu, ce sont ceux et celles qui arrivent le plus tôt possible à l'hôpital, qui partent le plus tard, qui travaillent sur l'heure du dîner, qui ne prennent pas de pauses, etc. » Faire attention à soi n'est pas valorisé, alors que ce métier consiste à prendre soin des autres. Pour le psychiatre Xavier de Longueville, auteur de *Prenez soin de vous*, l'individu vit dans une société de plus en plus exigeante. Beaucoup de gens fonctionnent en sursur-régime, en sur-adaptation. « Au travail, détaille-t-il, dès qu'il y a un dossier en plus, on ne va pas savoir dire non. On va le prendre en charge, on commence à travailler un peu plus chaque soir. On reste connecté, on ne sait plus jamais se détendre et on ne s'en rend pas compte. On accumule la fatigue et l'épuisement mental. » Selon lui, la période du covid a aggravé cette pression. Pour prévenir le stress et mieux le gérer quand il est installé, il s'agit de se recentrer sur l'essentiel, de remettre les choses en perspective, de prendre du recul et de s'apaiser. « Prendre soin de soi, déclare-t-il, c'est peut-être d'abord baisser le niveau d'exigence envers soi-même. »

Robert Maggiori souligne quant à lui que vivre ne signifie pas seulement « maintenir son corps et son esprit dans un état de santé et d'équilibre », mais également « donner un sens à cette vie ». Prendre soin de soi dépasse largement la recherche de bien-être personnel, que l'on obtiendrait en fréquentant les saunas ou en comptant les pas que l'on fait chaque jour et les calories que



### UNE EXPRESSION EN VOGUE.

Le souhait d'être soucieux de soi, mais aussi d'autres choses.

l'on mange. On peut veiller à cultiver son être, à s'améliorer. Pour le philosophe, se soucier de soi de cette manière ne fait pas exploser l'ego, mais, au contraire, ouvre au souci des autres.

## VALEURS CENTRALES

Pourquoi recommander à quelqu'un de prendre soin de lui ? Parce que les mots peuvent être porteurs d'effet. Ils amorcent leur efficacité. Les prononcer est une forme de bénédiction. Pour la philosophe Marie Robert, c'est une façon de témoigner de la considération. Cette phrase marque la volonté profonde de faire attention à l'autre. Elle exprime de manière indirecte que l'on place certaines valeurs au centre : la douceur, la tendresse, le don, l'écoute, l'ouverture, la solidarité, la compassion, la qualité de vie... Marie Robert s'interroge à ce propos sur cette façon de renvoyer l'autre à lui-même, en fin de conversation, au moment précis où l'on va le laisser. Pourquoi, si l'on se soucie tant de lui, lui demande-t-on de prendre soin de lui-même, au lieu de rester près de lui et de lui prodiguer les soins dont il aurait besoin ?

« *Paradoxalement, écrit-elle, c'est toujours au moment où je quitte l'autre que je l'incite à se prendre en charge, que je le rends responsable de sa personne, de sa sécurité, de sa consolation, de son repos. En tant qu'adulte, nous sommes notre propre garant. Nous nous lavons, nous nous habillons, nous décidons de nos repas, de nos activités et de la gestion de notre sommeil. Nous sommes*

*les seuls à pouvoir mesurer notre degré de résistance ou d'éreintement, la teneur de notre souffrance ou de notre plaisir, et il serait bien présomptueux de prétendre savoir ce qui est bon pour notre voisin. »*

## SPIRITUALITÉ TRANSVERSALE

Souvent, dans les articles, livres ou vidéos dédiés au bien-être, la spiritualité s'ajoute à la liste des soins à soi-même : « *Arrêtez-vous pour méditer, prier...* » Prière et méditation sont célébrées pour leur pouvoir régénérant, au même titre que d'autres actions bienfaitrices pour la santé physique et morale. Mais n'est-ce pas "chosifier" la spiritualité que d'en faire une technique de bien-être ? Le message chrétien modifie la perspective : se respecter en tant que personne unique, et dans toutes les démarches de soin que cela suppose, c'est « *faire de la spiritualité pratique* ».

Comme une réponse à la loi d'amour, selon laquelle chacun est un être unique et que, pour aimer les autres, il faut commencer par s'aimer soi-même. « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même* », dit Jésus. Négliger le respect de soi, dans ses besoins matériels et spirituels, serait donc contraire à l'esprit du christianisme. Dit de manière positive, prendre soin de soi est une façon de « *faire du religieux* ». Pour le christianisme, l'amour de soi, de l'autre et de Dieu sont intimement liés. ■

*Au-delà  
du corps*

Claude Pigeon

### INVICTUS : MAÎTRE DE MON DESTIN !

Plan de développement personnel  
Mon guide de rédaction



## POUR RÉUSSIR SA VIE

En rédigeant son plan de développement personnel, une personne détermine en quoi consiste pour elle une vie heureuse et satisfaisante. Cet étonnant ouvrage propose à chacun de définir sur quoi peut se bâtir un chemin d'existence tenant compte de neuf dimensions humaines : physique, émotion-

nelle, relationnelle, familiale, intellectuelle, professionnelle, financière, sexuelle et spirituelle. Rédigé par un ancien responsable de la formation des aumôniers militaires au Canada, cet outil très pratique, avec des exercices, peut aider à avancer. (F.A.)

Claude PIGEON, *Invictus : maître de mon destin !*, Paris, L'Harmattan, 2022. Prix : 36€. Via *L'appel* : - 5% = 34,20€