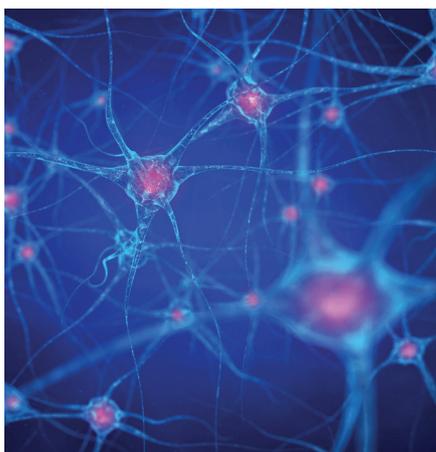
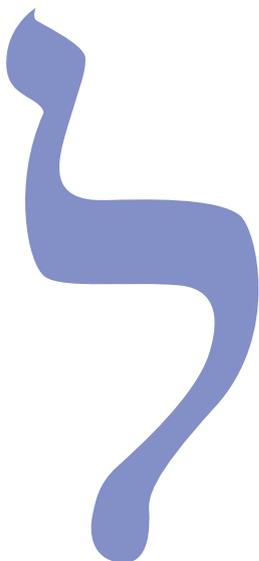


Réparer les corps, réparer **le monde**

Huit portes pour accéder
à la sagesse

Ariel Toledano



Réparer les corps,
réparer **le monde**

Réparer les corps, réparer **le monde**

Huit portes pour accéder
à la sagesse

Ariel Toledano

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

RÉPARER LES CORPS, RÉPARER LE MONDE.

ISBN 978-2-84835-526-9

© 2019 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Illustration de couverture : ©nobeastsofierce – fotolia.com

Mise en pages : Lorraine Desgardin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

À Karine,

*À Jérémy, Taly et Raphaël, mes témoins,
mes futurs bâtisseurs de sens.*

Sommaire

Avant-propos	9
L'éternité donne naissance au jour	13
8 portes.....	27
<u>Porte 1</u>	
Ayékah, Où es-tu ?	31
<u>Porte 2</u>	
Sauver le monde par le langage	45
<u>Porte 3</u>	
Choisir la vie	61
<u>Porte 4</u>	
L'éveil de soi	73
<u>Porte 5</u>	
L'appel vivifiant de la Nature	109
<u>Porte 6</u>	
C'est une obligation d'être constamment joyeux	121
<u>Porte 7</u>	
Une sagesse dansante	127
<u>Porte 8</u>	
Se renouveler	137
Une inébranlable espérance	147
Bibliographie.....	157
Table des matières.....	165

Avant-propos

Au commencement, il y a toujours une parole, un texte, une interrogation, le besoin inné de comprendre, d'interpréter ce que nous percevons du monde. Selon la Kabbale, tout commence par une question à travers la dialectique de « Qui » (*mi* en hébreu) ou « Quoi » (*mah* en hébreu) qui sous-entend : « Qui sommes-nous ? », « Que cherche-t-on ? », « Comment y parvenir ? ». Chez Platon, il s'agit de l'art de la maïeutique, ou comment interroger les textes par le dialogue en vue d'une nouvelle naissance, d'un recommencement. L'éternité n'est pas liée au temps, c'est la capacité d'exister par la pensée. Elle correspond au processus qui mène au savoir, à ce qui illumine l'esprit.

Cet éloge de la connaissance est une réflexion sur la vie, le temps, notre rapport à l'autre, mais aussi sur nos ambitions individuelles, collectives, qui nous incitent à nous dépasser, à trouver en nous la force d'affronter les épreuves de la vie. Elle est née de l'introspection qu'impose l'exercice de la médecine et de la lecture de nombreux textes de la Bible, du Talmud, de la Kabbale, du hassidisme. Certains penseurs ont, par ailleurs, eu une grande influence sur moi, parmi lesquels Maïmonide –auquel j'ai consacré un livre –, Rabbi Nahman de Braslav, Martin Buber, Emmanuel Levinas. Mais c'est l'œuvre

d'Abraham Heschel¹ (1907-1972), et particulièrement son ouvrage intitulé *Les Bâtisseurs du temps*², qui m'a inspiré ce livre. Cet éminent penseur du judaïsme est le descendant de grandes figures hassidiques parmi lesquelles Rabbi Dov Baer de Mezeritch, principal disciple du Baal Shem Tov, par son père, et de Rabbi Lévi Yitzhak de Berditchev ou encore de Rabbi Pinhas de Koretz, par sa mère. Le titre même du chapitre introductif de ce livre est inspiré par la dernière phrase de l'ouvrage de Heschel, témoignant de mon désir de poursuivre sa lecture et de la commenter.

1. Sa biographie intitulée *Un prophète pour notre temps*, écrite par Edward K. Kaplan, est parue aux éditions Albin Michel en 2008 et retrace son itinéraire.

2. Il s'agit de la synthèse de deux livres en anglais: *The Earth is the Lord's* (1950) et *The Sabbath* (1951); elle a été publiée en France dans la collection "Aleph" des éditions de Minuit en 1957.

« Sache qu'on trouve l'éternité dans chaque instant. »

Rabbi Bounam de Pjyzha

« Éprouver ce miracle perpétuel qu'est l'épanouissement continu du monde sans cesse fraîchement venu à l'existence, c'est témoigner de la présence de Celui qui donne dans ce qui est donné, c'est comprendre que la source du temps est l'éternité, c'est savoir que le secret est l'éternité au sein du temps. »

Abraham Heschel, *Les Bâisseurs du temps*

L'éternité donne naissance au jour

« *Le temps n'a qu'une réalité, celle de l'instant.* »
L'Intuition de l'instant, Gaston Bachelard

Tout est illuminé

Chaque jour est une occasion de célébrer la vie. Le temps se modifie au rythme de nos émotions, de nos sentiments, de nos désirs. Cette notion subjective du temps humain est le moyen de parvenir à cette approche de l'existence. L'homme est ainsi capable de créer son propre temps qui diffère de celui des horloges. Mais notre rapport au temps reste paradoxal. Nous vivons comme si nous étions immortels alors qu'il faudrait prendre conscience de notre finitude pour demeurer intégralement vivant. Cette conscience de notre rapport à l'existence n'apparaît le plus souvent qu'après une épreuve telle que l'annonce d'une maladie. Dans ses *Écrits sur la médecine*, le philosophe Georges Canguilhem notait ainsi : « Les maladies sont les instruments de la vie par lesquels le vivant, lorsqu'il s'agit de l'homme, se voit contraint de s'avouer mortel. » La maladie, la santé entretiennent un rapport nécessaire à la vérité, comme le sous-entend Nietzsche dans l'avant-propos du *Gai Savoir* : « Chez tous les philosophes, il ne

s'est, jusqu'à présent, nullement agi de "vérité", mais d'autre chose, disons de santé, d'avenir, de croissance, de puissance, de vie... » On peut regretter qu'il faille être confronté à un événement douloureux pour être ramené à la question de l'essence de la vie et de son caractère cyclique. Ne plus vivre dans une forme d'illusion permanente, c'est avoir accès à une forme d'éternité qui ne dépend pas cette fois de la notion de temps, mais de la jouissance d'événements du quotidien. La simple redécouverte au réveil après une nuit de sommeil, des fonctions physiques comme le fait de voir, de sentir, de bouger ses membres devrait être l'objet d'un émerveillement. Il faut reconsidérer notre rapport au temps, savoir apprécier chaque instant de vie et être capable de voir dans la répétition des actes du quotidien une occasion de nouveauté.

Éliane Amado Lévy-Valensi, dans un texte intitulé *Le sens du temps et pour une vision juive de l'Histoire*, rappelle que ce qui se répète au quotidien s'agrège toujours à un sens nouveau. Cette notion de renouvellement ne doit pas se confondre avec le cercle fermé des névroses décrit par Freud en fonction des cycles grecques, mais doit plutôt être perçue comme le reflet d'une spirale qui, de niveau en niveau, accède à une plénification du sens.

« Ajouter de la vie au jour »

« Il ne s'agit pas tellement d'ajouter des jours à la vie, mais de la vie au jour ! » Cette phrase prononcée par l'un de mes patients à l'occasion de son quatre-vingt-dixième anniversaire en réponse aux nombreux souhaits de longévité de son entourage, exprime pleinement le sens qu'il faut donner au cours de sa vie.

Cette attention aux instants du quotidien libère une énergie qui permet de conjurer la violence du monde. Combien de fois ai-je entendu des patients évoquer les répercussions du stress dans leur vie personnelle ou professionnelle ? Combien de fois ai-je constaté les troubles organiques de ces corps soumis à de douloureuses tensions imposées par une forme d'aliénation de l'environnement socio-économique actuel ? Ces paroles et ces doutes nous interpellent sur la manière d'affronter l'échec des ambitions, souvent contrariées par les normes et les exigences de nos sociétés. Ces sentiments sont souvent exacerbés par les images d'un bonheur factice diffusées sur les réseaux sociaux.

Comment peut-on alors se développer positivement ? La plus grande jouissance, selon Rabbi Nahman de Braslav³, c'est d'être en mesure de transformer une influence négative en une source d'événements positifs. Il faut combattre sa tristesse, la mener à l'intérieur de la joie jusqu'à la transformer. Cela passe par l'écoute de son corps, de ses émotions pour susciter l'éveil de soi et accroître sa vitalité. On doit aussi apprendre à vivre certains moments de vie comme si le cours des choses était suspendu l'espace d'un instant.

Tenter d'acquérir une expérience d'éternité

Rabbi Nahman considère que toutes les choses importantes qu'il a pu obtenir dans sa vie ne font pas le poids face à une seule minute d'amour. Il faut donc repenser notre relation au

3. Rabbi Nahman de Braslav (1772-1810 ou 1811) est l'arrière-petit-fils du Baal Shem Tov, le fondateur du hassidisme. Il est l'auteur de nombreux contes et aphorismes retranscrits par son fidèle disciple Rabbi Nathan. Il a magnifié la parole, l'acte littéraire en général dans la perspective d'illuminer et apaiser les esprits. Son enseignement est source d'une éternelle espérance.

temps pour tenter d'acquérir une expérience d'éternité à l'intérieur même du temps. Mais l'éternité telle que l'évoque Rabbi Nahman est encore plus stimulante car elle y associe notre relation à autrui. Cette conception est inspirée du principe de *Tsimtsoum*, ou « contraction », issue des théories de la Kabbale lourianique⁴, qui explique que Dieu crée le monde et s'en retire. Ce retrait appelé *Tsimtsoum* permet de donner un espace qui sera rempli de sa création. Le philosophe français Emmanuel Levinas parle à ce propos de l'acte d'altérité par excellence : créer, puis se retirer pour laisser l'autre éclore : « L'Infini se produit en renonçant à l'envahissement d'une totalité dans une contraction laissant une place à l'être séparé. Ainsi, se dessinent des relations qui se frayent une voie en dehors de l'être. Un infini qui ne se ferme pas circulairement sur lui-même, mais qui se retire de l'étendue ontologique pour laisser une place à un être séparé, existe divinement. »⁵

Selon Benjamin Gross (1925-2015), philosophe français de l'école de pensée juive de Strasbourg et auteur de nombreux ouvrages sur la pensée du Maharal de Prague, du Rav Kook, ou encore de Rabbi Hayyim de Volozhyn, cette expérience du sens de l'altérité place⁶ le peuple juif dans une situation singulière qui a valeur d'exemple pour le devenir de l'humanité. Le souci de l'autre est un principe sur lequel repose le monde. Tel est d'ailleurs le sens du mot *be-reshit* qui inaugure le texte de la Bible communément traduit par « Au commencement »,

4. Rabbi Isaac Luria appelé Arizal (1534-1572) est considéré comme le penseur le plus important de la mystique juive. Son enseignement a été retranscrit par le rabbin Haïm Vital (1543-1620) qui dévoile l'essentiel des concepts de ce qu'on appelle la Kabbale lourianique dans un livre intitulé le *Etz Haïm* (L'arbre de vie).

5. Emmanuel Levinas, *Totalité et infini, Essai sur l'extériorité*.

6. L'extrait est tiré de *Choisir la vie, Le judaïsme à l'épreuve du monde*, éditions de l'Éclat.

mais qui signifie aussi « premier » (*reshit*). Il n'est donc pas question de chronologie, ni de récit historique dans le texte biblique, mais plutôt du premier des principes sur lequel repose la démarche créatrice. Hillel⁷ et Rabbi Akiva⁸ ont considéré la relation à autrui comme le principe qui renferme l'essence même de la Torah. La lettre hébraïque *beth*, première lettre du mot *bereshit*, qui inaugure le texte de la Torah symbolise le nombre deux comme une allusion dès l'origine à cet esprit de partage, de rencontre. Mais il y a des situations où il est difficile d'être dans cet état d'esprit, où l'accès à une forme de sérénité semble impossible. C'est le cas de certaines épreuves vécues comme un effondrement, telles que la perte d'un être cher. Comment alors surmonter cette douleur qui nous entraîne vers un état mélancolique ?

Il est interdit de désespérer

« Perdre espoir, c'est un peu perdre sa liberté, c'est un peu perdre ce que l'on est ! »

Rabbi Nahman de Bratslav

Il y a des douleurs qui ne peuvent être apaisées que par le temps. Mais les mots, les textes, aident à surmonter les épreuves

7. Hillel (110 avant J.-C. – 10 après J.-C.) est un sage du Talmud qui vécut et enseigna à Jérusalem du temps du roi Hérode. Mireille Hadas-Lebel, qui lui a consacré une biographie, le présente ainsi : « Il représente la science alliée à l'humilité, la justice alliée à l'amour des créatures, la religion du cœur autant que de la raison, en un mot un véritable modèle d'humanité ». Il vécut cent vingt ans, comme le grand prophète Moïse ou Rabbi Akiva.

8. Rabbi Akiva (40-160) est l'un des grands maîtres du Talmud, cité environ 3 000 fois dans l'ensemble des traités. Son approche du judaïsme en fait un héritier de Hillel.

de la vie. Dans l'une de ses lettres⁹, Maïmonide évoque le décès de son jeune frère et la dépression occasionnée par la nouvelle, le laissant prostré, gardant le lit durant un an. Il n'a pu retrouver goût à la vie qu'à travers l'étude des textes de la Bible et de la philosophie.

Selon Rabbi Nahman, avant d'accéder à la grandeur, on doit au préalable chuter, tomber très bas. « Il n'y a pas de fracas sans métamorphose », écrit Boris Cyrulnik¹⁰ : « Les grands blessés de l'âme, les gueules cassées de la carence affective, les enfants battus et les adultes écorchés témoignent avec étonnement du développement intime d'une nouvelle philosophie de l'existence. » Cette philosophie liée au concept de résilience ou cette œuvre de salut, selon Benny Lévy¹¹, qui est une fois encore intérieure donne le pouvoir d'une nouvelle naissance à chaque instant. Dans tous les cas, le sentiment de soi peut être remanié par des paroles, par des récits, par des actions laissant se construire des mécanismes de défenses porteurs d'espérance. C'est pour cette raison que, quelle que soit la détresse d'une situation ou les épreuves que l'on traverse, il ne faut jamais cesser d'espérer. Cette quête guide ma réflexion de soignant depuis de nombreuses années et reste fondamentale dans la prise en charge de mes patients.

9. La lettre est reproduite dans mon ouvrage *La Médecine de Maïmonide, Quand l'esprit guérit le corps*, In Press, 2018.

10. Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 1999.

11. Benny Lévy (1945-2003), ancien secrétaire de Jean-Paul Sartre, est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le judaïsme et a dirigé l'Institut d'études lévinassiennes. Il évoque cette notion de nouvelle naissance dans *Être juif, Étude lévinassienne*, Verdier, 2003.

Réparer, tel est le fil rouge de cet ouvrage : soigner les corps, apaiser les souffrances d'autrui, redonner espoir. Mais cette vocation du médecin ne s'inscrit-elle pas dans une perspective plus vaste ? Espérer n'est pas une simple consolation, c'est une réparation du présent. Une réparation d'un monde imparfait.

À partir de son vécu de soignant et de sa grande connaissance des textes de la sagesse juive, Ariel Toledano nous invite à une réflexion sur le sens de l'existence, le temps, notre rapport à l'autre mais aussi sur ces ambitions individuelles et collectives qui nous incitent à nous dépasser, à trouver en nous la force d'affronter les épreuves de la vie. Un voyage initiatique à travers 8 portes qui sont autant d'entrées pour percevoir la vie autrement : sauver le monde par le langage, choisir la vie, l'éveil de soi, l'appel de la nature, se renouveler...

Ce livre nous encourage à apprécier chaque instant du quotidien, écouter son corps, ses émotions, étudier pour se dépasser, combattre la tristesse, savoir transformer une influence négative en une source d'événements positifs... et toujours espérer.

Un ouvrage passionnant et profondément humaniste, véritable hymne à la vie.



© Pierre-Anthony Allard

Ariel Toledano est médecin vasculaire. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages médicaux. Il enseigne l'Histoire de la médecine à l'Université René Descartes (Paris V). Il a publié trois livres aujourd'hui réunis dans le triptyque *Médecine et sagesse juive* (In Press, 2017), consacré aux textes de la sagesse juive : *La médecine du Talmud* (In Press, 2014), *Médecine et Kabbale* (In Press, 2015), *Médecine et Bible* (In Press, 2017). Il est aussi l'auteur de *La médecine de Maimonide* (In Press, 2018), premier ouvrage en français consacré à l'œuvre médicale de ce grand penseur du Moyen Âge.



9 782848 355269

ISBN : 978-2-84835-526-9

18 € TTC – France

www.inpress.fr

Visuel de couverture :

© nobeastsofierce – fotolia.com