

École du cœur *Andreas Fried*

L'école du cœur de Havelhöhe aide les patients, par le renoncement à une manière malsaine de vivre et la reprise d'un nouveau style de vie, à mettre à profit la maladie de manière productive.

Dans la cardiologie aiguë d'un hôpital il existe souvent une sorte de « mentalité de pompier », qui exige un diagnostic et une thérapie plutôt orientées sur l'observation, pour un temps d'hospitalisation de six à huit jours. Ce temps de séjour très bref empêche tout travail de longue haleine sur les processus qui se trouvent à la base de la maladie. Dans l'hôpital communautaire de Havelhöhe, nous avons observé que les complexions des vaisseaux coronaires de nos patients reflètent symboliquement souvent leur personnalité : Ils se sentent le plus souvent à l'étroit, endurcis, rigides et renfermés. De nombreux malades des coronaires concèdent qu'ils dépassent la mesure, en eux et pour eux, en sensations opportunes, attitudes et comportements. Ainsi sont-ils par exemple hypersensibles au lieu d'être finement sensibles, hyper-ponctuels au lieu de ponctuels, hyper excitables au lieu d'animés, hyper-responsables au lieu de responsables, hyper-occupés au lieu de pleins de sollicitude et ainsi de suite.

Alors que le vieillissement, la lignée et l'hérédité ne sont pas influençables, on peut influencer des facteurs de risque somatiques (fumer), des facteurs dépendants de l'alimentation (élévation des taux du cholestérol et des triglycérides), surpoids, diabète sucré type 2, tension élevée et inactivité corporelle, ainsi que des facteurs de risques psychosociaux (professionnels) comme des surcharges en stress, l'isolement social, le comportement inamical/ propension colérique, la dépression, l'angoisse et le préjudice socio-économique.

Changement de style de vie

Dean Ornish se rattacha à cela dans les années 80 du siècle dernier. Par la thérapie combinée par lui et en un bref laps de temps, le rétrécissement des vaisseaux coronariens se résorbait chez des patients en danger d'infarctus — sans faire appel aux médicaments qui font baisser les lipides et sans opération ou, le cas échéant, de ballon de dilatation. Les trois pas importants pour cela sont : renoncement à fumer, changement des habitudes alimentaires, activités sportives raisonnables et régulières, entraînement pour faire baisser le stress, ainsi que le soutien par des thérapeutes et co-patients. Ce concept complète le traitement d'intervention (dilatation au moyen de ballon et implantation de *stent* et/ou opération de pontage) et la médication allopathique, chez des patients cardiaques en crise aiguë menaçant leur vie.

Dans l'hôpital communautaire de Havelhöhe, fut développé le concept d'une école du cœur avec introduction de la médecine anthroposophique en 1998. Au cours de ces derniers huit ans, nous soignâmes dans ce programme environ 150 patients en huit parcours d'un an réparti en deux classes, puisqu'une grosse partie voulurent participer au-delà de la première année. Soixante patients environ reçurent continuellement nos soins et conseils et vinrent en plus quatre heures chaque semaine à Havelhöhe.

Surmonter des tendances persistantes

Le programme de l'hôpital communautaire d'Havelhöhe commence par une semaine intensive dans un hôtel, au calme, au Château Reichenow dans les environs de Berlin. Ici, les participants peuvent se concentrer complètement sur leur maladie, sans être dérangés par les intérêts quotidiens, et sur le changement de leur manière de vivre. Les partenaires de vie sont expressément les bienvenus. Il s'agit de modification du style de vie et de changement d'alimentation et donc de pratique culinaire, de gestion du stress personnelle, d'entraînement à bouger personnellement, de détente méditative et d'entretiens.

En rattachement à la semaine intensive nous offrons un suivi en groupe (chaque semaine quatre heures sur un délai d'un an) afin d'approfondir et d'intégrer de ce qui est appris dans la vie professionnelle et quotidienne. En plus, nous recommandons à nos patients de se rattacher à un groupe d'activités sportives pour coronariens ou selon le cas à un groupe de cardiaques en hospitalisation de jour. Les 60 premières minutes de la phase ambulatoire sont consacrées au mouvement, et ce n'est pas la moindre des choses, pour « au moins une fois » « venir » à pied à l'école du cœur de Havelhöhe.

Le groupe de conversation apparaît à nos patients, et à leurs proches, fréquemment comme l'élément le plus décisif de notre thérapie. C'est pourquoi je voudrais approfondir quelque peu le contenu de cette partie : un style de vie se trouve toujours en relation étroite à l'histoire de cette vie. Dans cette mesure, des changements de style de vie sont toujours difficiles, en particulier lorsqu'ils doivent être réalisés d'une manière relativement abrupte. Les tendances persistantes représentent un grand obstacle, à l'occasion de quoi nous, en tant qu'équipe, devons accumuler beaucoup d'expériences, pour les comprendre correctement et les estimer individuellement. Ici ce révèle la vertu du corps éthérique, qui nécessite une évaluation à très long terme. Les résistances sont à comprendre aux plans les plus divers, aussi bien sociaux que professionnels et à la fois de la part des médecins et thérapeutes.

Nos recommandations interviennent très fortement dans l'action quotidienne des patients, concernent presque toutes les parties constitutives de leur nouvelle vie, par exemple, les repas. Nous n'y défendons aucun régime particulier, ce qui nous distingue des aliments extrêmement pauvres en graisse recommandés chez Ornish. Selon des connaissances les plus récentes, comme l'étude *Lion Heart*, une alimentation méditerranéenne classique est tout aussi efficace, donc une alimentation riche en salades, fruits et relativement pauvre en graisses animales à partir des viandes et laitage. Ce qui est décisif ici, ce n'est pas la répartition quantitative en protéines, lipides et hydrates de carbone, mais c'est au contraire que les patients choisissent consciemment des aliments appropriés et sachent manger en étant détendus. De ce fait ils sont déchargés de leurs alarmes, de sorte qu'une jouissance insouciant d'un repas pris avec des amis ne puisse plus être impossible.

Développer de la confiance — s'ouvrir

Dans le travail de groupe il s'agit aussi que les patients apprennent à s'ouvrir (notre devise : ouvre ton cœur !), à apprendre des formes de communication en partenariat et à reconnaître et à influencer des signes de stress, ou selon le cas, des répercussions du stress, au meilleur moment et avec plus d'acuité. Par l'écoute active et le fait de se sentir bien avec les autres, l'accès s'ouvre prudemment à plus de confiance en soi-même et entre les uns et les autres, ce qui est peut être un cheminement préparatoire pour la réflexion a posteriori et nouvelle sur la culture de bonnes relations avec des êtres dignes de confiance au quotidien. Pour ce cheminement, il faut en outre une solide personne de relation à « cœur ouvert », à laquelle on peut se confier. L'ensemble de l'équipe thérapeutique se comprend comme co-thérapeutes aux psychologues traitants. C'est pourquoi des entretiens et analyses sont postérieurement menés sur chaque processus de groupes de l'équipe de l'école du cœur de Havelhöhe, selon chaque thérapie de groupe. Dans cet espace de confiance, les personnes concernées qui ont exprimé clairement leurs faiblesses et leurs angoisses, acceptent des angoisses fondées comme signal d'alerte et de protection et en viennent à une distanciation, une détente, une restructuration des idées ou bien à d'autres amorces de résolutions.

Atténuer des pointes de risque

La combinaison de l'entraînement à maîtriser le stress par des variantes appropriées de thérapie de détente est très avantageuse parce qu'elle veille au bien-être psycho-physique, aux solutions apaisantes et contribue à mieux s'en sortir individuellement. Ainsi nous insérons la technique de méditation de « focalisation ». Elle permet avant tout, dans les résolutions de problèmes ou les

sujets d'entretiens, une discussion ciblée et véridique. Aussi par une thérapie de mouvement orientée sur la totalité, comme l'eurythmie curative, un changement d'engagement est observable au cours du temps. Pour moi il est sans cesse étonnant de voir comment des patients, agissant en étant exagérément relié à la performance, tendus, se transforment jusqu'à devenir des êtres plus joyeux de communiquer, plus relâchés et de percevoir leur joie à jouer et à harmoniser ensemble le mouvement. En tant que complément idéal s'offrent des époques musicales et de peinture thérapeutique ainsi que d'art de la parole.

Dans l'ensemble il s'agit donc, à l'école du cœur de Havelhöhe, d'une nouvelle orientation « psycho-sociale » et pour cela, il faut que les patients atténuent leurs « pointes de risque » et les arrondissent — non pas seulement pour une « totale réorganisation de fond en comble de leur vie », même si cela peut absolument être une conséquence de leur changement.

Das Goetheanum, n°37/2013.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Andreas Fried dirige le département cardiologie de l'hôpital communautaire d'Havelhöhe.

Littérature : Dean Ornish *et al.* : *Can lifestyle changes reverse coronary disease ? The lifestyle heart trial*, dans **The Lancet** 336 (1990), 129-133.

L'école du Cœur de Havelhöhe. De nouvelles perspectives pour les patients cardiaques, édité par Annette Bopp, Andreas Fried et Ursula Friedenstab, Verlag Freis Geistesleben, Stuttgart 2009.