



## Une indignation peut en cacher une autre... !!!

Les temps sont propices à l'indignation. Rappelez vous, il y a bien longtemps en Avril 2009, je vous avais parlé de la colère si néfaste pour le cœur. J'avais aussi évoqué l'indignation, sa petite cousine non violente. Je ne pensais pas alors que ce mot serait en tête du hit parade des expressions du langage branché 2011.

Il a suffi qu'un vieil homme de 93 ans publie un petit opuscule de 30 pages (1) pour que ce mot soit dans toutes les bouches et que s'agissent les tenants du pour et les partisans du contre. Les premiers en appellent à une résistance, les seconds évoquent une imposture.

Que dire de l'indignation ? Tout d'abord une simple vérité : chacun sait qu'il est beaucoup plus facile de s'indigner de l'attitude des autres que de son propre comportement.

Cela dit, il est bon de rappeler qu'aucune indignation, si justifiée soit-elle, ne peut en exclure une autre tout aussi légitime et qu'il n'existe pas de mètre-étalon de l'indignation. Il faut cependant bien constater que certaines sont oubliées, que d'autres prennent le devant de la scène souvent à juste titre, mais parfois au risque d'un effet d'éblouissement masquant ainsi la complexité des situations.

Je sors ainsi de l'ombre une indignation cachée par un récent scandale de santé publique : connaissez-vous une plante médicinale cultivée depuis plus de 3000 ans, ramenée en Europe par Christophe Colomb et dont les effets toxiques sont connus depuis de nombreuses décennies ? Elle est en vente libre en France et partout dans le monde, rapporte des milliards d'euros aux firmes qui la commercialisent et aux états qui la distribuent en monopole. Ses effets secondaires sont hallucinants : chaque année 60000 morts en France et de plus de 5 millions dans le monde. Il n'y a pas de posologie fixée pour son emploi (la dose moyenne est de 20 par jour, mais certains montent à plus de 60). Les officines qui la distribuent poussent l'impudence jusqu'à la présenter dans des emballages magnifiquement « marketés » en n'omettant jamais, car la loi les y oblige, de préciser son risque mortel. Cette annonce permet bien entendu aux fabricants et aux vendeurs d'être dédouanés de toute responsabilité quand le consommateur meurt, puisque ce denier est prévenu.

Vous avez bien sûr reconnu « Nicotiana Tabacum » autrement dit le tabac, l'herbe à Nicot. En santé publique comme dans beaucoup de domaines, il ne faut pas que l'arbre même, et surtout s'il est pourri, cache la forêt.

Pourquoi parler ici du tabac. Certainement pas pour critiquer les fumeurs (je vous ai avoué le mois dernier mon addiction au chocolat). Simplement pour rappeler les liens très étroits entre le stress psychosocial et l'intoxication tabagique.

La consommation du tabac est liée au stress, à l'anxiété, à la dépression. Les fumeurs utilisent souvent leur cigarette comme moyen de gestion d'un stress aigu (conflit, colère, attente, inquiétude) ou comme récompense après un moment difficile. Les rechutes sont favorisées par la dépendance à la nicotine et surtout par des raisons psychologiques.

Dans cette période de doute sur l'innocuité de certains médicaments, il est important de rappeler que l'aide psychologique fait partie intégrante, avec les substituts nicotiques, des moyens efficaces d'arrêt du tabac (thérapies cognitivo-comportementales, méditation, relation d'aide, hypnose solutionniste, relaxation). Un article très intéressant est sorti il y a quelques semaines dans le journal « Nicotine and Tobacco Research » : on connaissait depuis longtemps les bienfaits physiques de l'arrêt du tabac ; l'équipe de CW Kahler (2) vient de montrer que les patients qui arrêtent leur intoxication tabagique deviennent également plus heureux et plus optimistes. Fumer ne rend pas heureux, contrairement à ce que nous affirment les publicitaires.

Alors, indignons nous haut et fort de ces 60000 morts injustifiés et utilisons toute notre énergie pour développer une aide psychologique efficace pour ceux qui veulent définitivement abandonner la perverse Nicotiana. Le seul effet secondaire sera positif, nous verrons augmenter le CBI (coefficient de bonheur par individu)... et ça, c'est bon pour la planète.

#### Références :

1. Stéphane Hessel. Indignez vous. Editions Indigènes. 2010
2. CW. Kahler. Nicotine and Tobacco research. Editions en ligne du 24 Novembre 2010.

*Prenez soin de vous...*

**Docteur MEDITAS**