

Emmanuelle Soni-Dessaïgne

Préface du Dr Alain Toledano

L'amour médecin



Un témoignage lumineux
pour un autre regard sur
la maladie, la santé, la vie

LEDUC ↗

Confrontée dès sa jeunesse à la maladie et au deuil, Emmanuelle Soni-Dessaigne se lance, à l'aube de ses 20 ans, dans ce qui deviendra une décennie de recherches et d'expérimentations dans le vaste monde du soin, en parallèle de son travail exigeant d'ingénieur. Son parcours la conduira vers la science et la sagesse des médecines ancestrales, notamment de l'Āyurveda, médecine traditionnelle de l'Inde, où elle co-dirige depuis 2016 un centre de soin avec son époux.

Fruit de ses recherches érudites et de son expérience, Emmanuelle Soni-Dessaigne livre ici un témoignage sensible invitant à une profonde réflexion sur l'avenir du monde médical : sur quels enjeux éthiques nous réconcilier pour une médecine plus humble, plus humaine et plus aimante, à la fois ouverte et rigoureuse ? Comment proposer une approche qui considère la personne dans son unicité et sa globalité ? Comment restaurer la compassion, la présence et l'écoute au cœur des soins ?

Ce livre s'adresse à tous ceux ayant l'espérance d'un autre regard sur la maladie, la santé et la vie.



Emmanuelle Soni-Dessaigne, ancienne ingénieure en intelligence artificielle, est, depuis 2016, co-directrice d'un centre de soins avec son époux, le Dr Manan Soni, dans un village paisible aux contreforts de l'Himalaya. Devenue spécialiste de médecine traditionnelle indienne, elle se consacre aussi à « l'Amour médecin », initiative soutenue par des personnalités du monde entier pour une approche éthique et holistique du soin.

Préface du **Dr Alain Toledano**. Cancérologue, Directeur Chaire Santé Intégrative au Conservatoire National des Arts et Métiers.

ISBN : 979-10-285-2724-2



9 791028 527242

19,95 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Laurie Baum

Correction : Marie-Laure Deveau

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2724-2

Emmanuelle Soni-Dessaigne

L'amour médecin

LEDUC 

Sommaire

Préface du Dr Alain Toledano	7
Introduction	9
PARTIE 1 : À LA CROISÉE DES CHEMINS	13
Chapitre 1 - Les prémices d'un destin	15
Chapitre 2 - Une aube nouvelle	29
Chapitre 3 - En chute libre	43
PARTIE 2 : CROISSANCES ET COLLISIONS	61
Chapitre 1 - Une vie de service au service de la Vie	63
Chapitre 2 - Premières pierres	75
Chapitre 3 - Des âmes et des ombres	91
Chapitre 4 - Aux tempes de la Terre	111

PARTIE 3 : AU SEUIL DU SACRÉ	131
Chapitre 1 - « Il est un autre monde »	133
Chapitre 2 - De chair et de souffle	155
Chapitre 3 - Un vœu murmuré	173
PARTIE 4 : REVENIR ET SERVIR	191
Chapitre 1 - Honorer la vie	193
Chapitre 2 - Née pour bâtir des ponts	205
En guise de conclusion	223
Charte de l'Amour médecin	227
Bibliographie	235
Contributeurs/remerciements	239

Préface du Dr Alain Toledano

Le livre d'Emmanuelle Soni-Dessaigne revisite les fondements d'une médecine centrée sur l'humain.

Sa pensée personnelle a vocation universelle et de partage. Le socle de valeurs porté par cet ouvrage est teinté d'un riche vécu, ainsi que d'une expérience personnelle de la philosophie holistique ayurvédique.

Cette invitation à décroquer les pratiques diversifiées du soin et du « prendre soin », trouvent ici une base pratique autant que philosophique.

À tous les partisans d'une médecine intégrative, qui font la synthèse entre plusieurs arts de soigner, et repositionnent la personne au centre de la prise en charge, cet ouvrage rythmera vos réflexions.

Gageons qu'en multipliant les voix et les sensibilités, notre médecine s'enrichisse et s'épanouisse pour le meilleur-être et la plus parfaite santé de tous.

Bonne lecture.

Dr Alain Toledano, Cancérologue

Directeur Chaire Santé Intégrative
Conservatoire National des Arts et Métiers

*Auteur de *L'art de soigner**

Introduction

L'*Amour médecin*. Peut-être ce titre vous interroge-t-il ? J'y parlerai de santé, de médecine, de spiritualité et de science. Surtout, je parlerai d'amour. D'humanité. D'espérance.

À l'heure où la médecine conventionnelle semble souvent mener à une impasse, où les scandales pharmaceutiques se multiplient, en ces temps modernes où les maladies dues à notre mode de vie se généralisent, où le monde se questionne de plus en plus sur la reprise en main de sa santé et se tourne vers des approches alternatives tout en manquant souvent d'un discours solide, sincère et cohérent, il m'a semblé que ce livre prenait tout son sens.

Oui, les maux de ce siècle sont grands, peut-être immenses.

Mais ce n'est pas cela qui importe. Un conférencier que j'apprécie, Van Jones, se plaît à affirmer « qu'il y a une raison pour laquelle Martin Luther King n'a jamais dit : "J'ai un

problème.” C’est que le problème inspire rarement l’action et l’engagement – mais le rêve, ça oui. »

L’enjeu de ce siècle sera de faire corps autour du rêve commun d’une approche pluridisciplinaire, multidimensionnelle et individualisée de la médecine et du soin pour sortir de nos impasses belliqueuses et de notre perte.

Je veux croire que nous pouvons encore communiquer.

Je veux croire que notre capacité à nous détruire n’est rien en comparaison de celle à nous aimer.

Je veux croire qu’aujourd’hui tout nous pousse à l’acablement, à la lutte, à l’impuissance, mais qu’en retour l’espoir d’un autrement n’a jamais été aussi grand.

Je veux croire que partager nos savoirs nous permettra de retrouver le sens commun, et de donner une vraie signification à la vie, la santé, la maladie et la médecine.

Je veux croire en une autre façon de prendre en charge l’humain, qui sera une juste rencontre des beautés et des limites des médecines ancestrales, des médecines non conventionnelles et des médecines conventionnelles.

Je veux croire que le patient deviendra un participant actif de sa vie et de son histoire, pour ne plus aliéner la liberté d’être soi.

Je veux croire que nous devons fraterniser, non pour échapper à la maladie et à la mort, mais pour ne pas que la vie nous échappe.

Vous trouverez dans ce livre un certain nombre de citations afin que vous réalisiez que de tout lieu, de toute époque et de toute classe sociale, des femmes et des hommes ont mis en avant les mêmes idées, les mêmes ambitions, et que vous, aujourd'hui, en êtes la continuité.

Je dédie ce livre à tous ceux qui ne croient plus, qui n'ont jamais cru qu'il existait des divisions entre les hommes ainsi que des limites – il a été écrit pour eux. Je dédie ce livre aux soignants, médecins et thérapeutes du monde entier, à tous ceux soucieux de la Vie, à tous ceux qui aspirent à un point de rencontre, à tous ceux qui ont entendu au cœur l'appel de la nécessité.

Je rends grâce à ceux qui ont croisé ma route et l'ont enrichie de mille manières, ceux qui m'ont honorée de leur confiance, ceux qui m'ont remise en question. Que ce livre soit aussi pour eux un témoignage de ma reconnaissance, et une petite lumière sous laquelle s'abriter.

PARTIE 1

À LA CROISÉE DES CHEMINS

LES PRÉMICES D'UN DESTIN

*Je voue mon esprit à contempler le monde
et à étudier le mystère. Je passe ma vie
entre un point d'admiration et un point
d'interrogation.*

Victor Hugo

Au seuil

Je vous écris comme j'écris à ceux que j'aime.

J'entends m'adresser à votre cœur, faire pencher l'oreille de votre âme.

En réalité, je ne m'adresse pas à vous – plutôt à cette flamme que vous portez en vous.

Je me plais à penser que si vous regardez en ce moment le soleil ou la pluie, un jardin, un ciel ou un mur d'hôpital, et que vous ressentez de la joie ou de la douleur, alors nous sommes ensemble.

Nous sommes tous unis par un sourire et une blessure ; par la part d'agonie avec laquelle nous naissons et celle d'espoir avec laquelle nous mourrons.

C'est dans cette fraternité que nous relèverons les enjeux de ce siècle.

Aujourd'hui, comme l'a écrit Viktor E. Frankl dans *Le Dieu inconscient*¹, ce n'est plus « l'Homme qui pose la question du sens de la vie, c'est bien plutôt sa vie qui l'interroge. En sorte que c'est à l'Homme de répondre aux différentes questions qu'elle lui pose. »

Comme la vôtre, ma vie m'a beaucoup questionnée et je l'ai beaucoup questionnée. Longtemps, elle m'a semblé n'être qu'une succession de blessures imprévues – chagrins, maladies, deuils – frappant aléatoirement au long du chemin.

Le mien commence dès ma naissance, car je ne suis pas née *vivante*. Délivrée par césarienne et réanimée rapidement, c'est grâce à l'intervention médicale que je reprends mon souffle. Sans doute avais-je également le désir de rester pour accompagner plus tard ceux qui seraient, eux aussi, à bout de souffle.

1. Toutes les références des ouvrages cités sont dans la bibliographie en fin de volume.

Il y eut tout d'abord mon oncle Yves : marqué par la guerre et rongé par l'alcool, il vécut toute sa maladie (cancer du poumon généralisé) dans la maison adjacente à la nôtre. Durant son tourment, qui dura plus d'un an, je l'observais jour après jour d'un innocent amour, contemplant depuis mes yeux de sept ans toutes les vagues d'un esprit et d'un corps affligés, et bien des choses qui sûrement m'échappent, car c'est sous le regard d'un enfant que je l'ai vécu et c'est de mémoire que je le relate.

Le médecin lui rendait visite régulièrement mais, malgré son dévouement, il ne pouvait que constater l'inévitable naufrage. La médecine, qui autrefois m'avait redonné la vie, abdiquait devant des maux qu'elle ne saisissait pas et un corps qui semblait avoir sa volonté propre, voire sa destinée.

Il s'endormit une dernière fois à trente-neuf ans alors que ma mère lui caressait les cheveux et que je lui tenais les mains, le cœur rempli jusqu'à la déchirure. À ce moment précis, j'eus le vif sentiment que ce n'était pas moi qui tenais son corps inanimé entre mes bras, mais lui qui me tenait face à un *seuil*, un mystère insondable au bord duquel j'étais née.

J'en fus alors persuadée : la grande majorité des choses nous échappent : la vie, la maladie, la santé, l'amour.

Cet accompagnement marqua à l'encre indélébile mon cœur et mon esprit ; il ne fut que le premier d'une longue série d'histoire d'hommes, de malades et de maladies.

Enfant unique, ma jeunesse se tient penchée sur l'être humain, sa vie et ce qu'il en fait. Notre maison en Bretagne est un cocon où amis, membres de la famille et même étrangers de passage viennent confier à ma mère leurs tourments tandis que je reste à les observer. C'est ainsi qu'au fil des années, j'apprends à éprouver une profonde tendresse et tristesse pour l'être humain.

Lui, si plein de certitudes, pourtant toujours dans le doute, accordant une grande importance aux choses qui n'en ont pas et passant à côté de celles qui en ont.

Lui, autant une citadelle imprenable qu'un fragile brin de paille.

Je n'ai de cesse d'interroger :

Ne voyons-nous le jour pour ne plus voir que la nuit ?

Existe-t-il, quelque part, un salut pour les damnés ?

Une réponse pour les désespérés ?

Un port, pour tous les naufragés ?

C'est ainsi que l'écriture vient très tôt me chercher dans des inspirations fulgurantes² où j'affirme : il y a dans l'Homme un abîme – c'est cela que je veux découvrir. Il y a dans l'Homme une terreur, un désert, une liberté ; une audace, un cri, un avenir peut-être ; en tout cas une loi qui n'obéit à rien – à elle seule je me soumettrai. Parce que je

2. Plus d'informations sur mes poésies et recueils sur :
www.emmanuellesonidessaigne.com

suis humaine « et que rien de ce qui est humain ne m'est indifférent ».

Ces mots de Térence, dramaturge romain, sont le fil conducteur de ma vie, et ma plus grande certitude.

La même que celle de Gandhi lorsqu'il affirme : « Ma vie est mon message. »

Le mien est l'Amour.

Balbutiements

Il me fallut beaucoup d'apprentissages et d'initiations avant de transmettre ce message dont ce livre est le fruit.

Au sortir de l'adolescence, je marche dix ans sur ma route comme un soldat mû par l'ambition d'infléchir la vie à sa seule volonté.

Jusqu'à mes vingt ans, je ne me préoccupe pas de ma santé : vaillante, intrépide, d'une nature un peu sauvage, je vis tel un petit oiseau solitaire, curieux et vif au sein du nid familial.

Après un bac L puis une année d'hypokhâgne, je change de cap et m'installe en Haute-Loire pour poursuivre des études d'informatique, par défi personnel et parce que l'on me convainc que c'est une meilleure perspective de carrière. Une fois mon diplôme obtenu, je décide de faire une pause et déménage dans une petite maison de campagne.

Le cadre est propice au ressourcement en nature, et je commence à lire des ouvrages sur les propriétés des plantes, puis sur l'alimentation et son lien avec la santé. Fascinée, je recherche toutes les informations possibles à ce sujet ; c'est le début de mes explorations dans le monde des médecines non conventionnelles.



Les médecines non conventionnelles

Elles se retrouvent aussi sous l'appellation : PSNC (pratiques de soins non conventionnelles), pseudo-médecines ou pseudo-sciences, *fake medicines*, médecines alternatives, médecines parallèles, médecines holistiques, médecines naturelles, médecines douces, ethnomédecines, médecines complémentaires, médecines traditionnelles/ CAM (*complementary and alternative medicine*).

Ce groupe, qui comprend des centaines de pratiques diverses, ne fait pas l'objet d'une reconnaissance « scientifique » par la médecine conventionnelle et n'est pas enseigné dans la formation initiale des médecins, bien que certaines de ces pratiques viennent à être validées et intégrées dans le cadre d'une formation continue (<https://solidarites-sante.gouv.fr/>).

J'apprends que le pain contient du gluten considéré comme néfaste pour la santé, que le beurre et les frites contiennent des AGE (produits de glycation avancés) qui favorisent les crises cardiaques, que les pâtes favorisent le

diabète par leur index glycémique élevé... Malheur ! Tout mon placard est à refaire.

Sans plus attendre, je remplace son contenu par des aliments que divers ouvrages, revues et experts ont labellisés « sains » : soupe miso, baies de goji, graines de chia... sans omettre des abricots secs puisqu'un reportage récent leur attribue la longévité du peuple hunza, qui les fait sécher sur les toits des habitations au sein d'une vallée aux rivières transparentes et aux montagnes enneigées. Ces images pastorales se gravent dans ma mémoire (ignorant encore la signification qu'elles auront dans ma vie).

Petit à petit, je crois avoir saisi les mécanismes de la santé, et espère éloigner ceux que j'aime des maladies et souffrances. Ardemment, j'essaie de leur imposer mes convictions, qui suscitent plutôt des interrogations : est-ce sécuritaire ? Est-ce efficace ? Est-ce rationnel ? Je l'ignore, mais les horizons que j'explore me donnent un sentiment grisant de connaissance et de contrôle.

Pourtant, mon poids atteint des seuils critiques et mes règles s'arrêtent. Je justifie cela par le travail ardu que je fournis au jardin, mais cela n'ôte pas l'inquiétude dans le regard de mes parents, qui me voient persévérer dans mes expériences malgré leurs mises en garde et en dépit des faits.

Comme une terre brûlée

Cette vie champêtre et ces premières recherches durent plus d'un an. Au sortir de cette parenthèse, je reprends mon

cursus en informatique afin d'aller jusqu'au diplôme d'ingénieur, ce qui signifie trois ans d'études supplémentaires et un déménagement à Montréal, où j'ai choisi d'étudier. Nous sommes à l'automne 2009 et j'ai vingt-trois ans.

Le cœur fébrile, je prends l'avion pour la première fois vers un nouveau continent, les valises pleines de détermination.

Montréal m'accueille les bras ouverts, mais le changement est difficile : je passe d'un village paisible à une ville cosmopolite, d'une maison isolée à un appartement dans un building, d'horaires rythmés à un emploi du temps anarchique, d'une nourriture maison et réglementée à des repas industriels et aléatoires.

Mille émotions me submergent sans cesse et, sous leur joug, je me surprends à avoir des pulsions alimentaires, des humeurs incompréhensibles, je ne me reconnais plus physiquement et psychologiquement : un orage m'a traversée et m'a laissée dévastée.

Perdue, je rentre en Bretagne et passe avec succès mes examens de fin d'année, même si l'avenir me semble privé d'horizon. Ne sachant plus quelle direction prendre, je dépose mes questions au vent et ose croire qu'un écho me répondra.

Mes amis de Montréal m'envoient des annonces de stage et d'emploi pour m'encourager à revenir, et je fais suivre mes CV. Sans tarder, je reçois une réponse de Nuance Communications, une des plus grandes entreprises mondiales de reconnaissance vocale et d'intelligence

artificielle. Je suis invitée à un entretien d'embauche pour un poste d'ingénieur senior en informatique.

Moi qui ne suis pas tout à fait ingénieur puisque je n'ai accompli que trois années d'études sur cinq, et encore moins senior, je me demande bien pourquoi mon profil a retenu leur attention ou ce qui m'a poussée à postuler. Sûrement cette force du candide qui sait qu'il n'a rien à perdre.

Je prends un aller simple au plus tôt.

Étreindre l'horizon

Le jour de l'entretien arrive et, avec lui, mon entrée vers un nouveau monde : je suis Christophe Colomb qui découvre l'Amérique.

Benjamin, le DRH, me fait visiter les lieux, qui ne sont qu'un dédale d'espaces gigantesques sur plusieurs étages. André, le directeur du département informatique, vient ensuite me chercher pour poursuivre l'entretien.

Je lui dis honnêtement en commençant notre échange : « L'annonce stipule que vous cherchez un ingénieur senior, ce qui n'est pas mon cas. » Amusé et résolu, il sourit et m'affirme : « Ce que l'on recherche avant tout, c'est un talent, un potentiel. »

À ma grande surprise, notre conversation n'est pas très longue et ne comprend, pour toute vérification de mes connaissances, que quelques questions rudimentaires se terminant par une promesse d'embauche. Extatique, je

m'empresse d'appeler mes parents au sortir de la rencontre et leur raconte ce qui, à mes yeux, est un miracle.

Une vie à neuf s'esquisse devant moi : je vais travailler pour une entreprise de renommée mondiale, bénéficier de tous les privilèges que procure ce statut et résider dans une ville où tout est à redécouvrir. Cet avenir qui n'avait plus d'horizon quelques semaines auparavant est aujourd'hui un champ de possibles.

Après résolution des démarches administratives, je m'installe dans mon bureau le 18 octobre 2010, le jour de l'anniversaire de mon oncle Yves. Le clin d'œil est fait.

Dans cet environnement inconnu où l'erreur est fatale, je fais le choix d'embrasser avec enthousiasme tous les défis, et deviens au fil des mois et des années un pilier que l'on sollicite sur presque toutes les affaires du département.

Je comprends alors que la réussite, c'est-à-dire rendre l'impensable possible, n'est pas affaire de connaissance mais d'implication, de volonté et de souci de faire les choses avec amour – la certitude chevillée au corps que ce qui est face à soi ne sera jamais plus grand que ce qui est en soi.

Je pourrais parler longuement de mes collègues adorables et de tout ce qu'il me fut donné de vivre de plus palpitant au sein de cette entreprise ; mais je parlerai surtout de l'autre face de mon rêve américain. Car s'il m'a offert une couronne de laurier sur le plan professionnel, il est, du point de vue personnel, une véritable odyssée en quête de moi-même.

Vertiges

Au quotidien, mon corps et son fonctionnement restent profondément déséquilibrés, et j'en souffre énormément. La fatigue m'accable, des dérèglements hormonaux persistent, et mon alimentation n'est que désordres et pulsions.

Les médecins généralistes que je consulte diagnostiquent plusieurs problèmes sévères, mais les solutions proposées ne me correspondent pas. Refusant les traitements chimiques et examens invasifs plus poussés, je décide de me guérir en autodidacte, et de reprendre mes lectures et mes expérimentations en médecines non conventionnelles.

Avec ce nouvel emploi, de l'argent à disposition et mon emménagement récent dans un immeuble luxueux disposant d'un spa, d'une piscine et de salles de sport, je crois avoir tout pour recouvrer la santé. En parallèle de mon travail, je m'astreins, avec une discipline ascétique, à diverses pratiques dans lesquelles je place mon salut.

Au réveil, je prends du jus d'ail frais – *pour stimuler la digestion et prévenir le cancer*. Puis, je pars faire du sport intensément – *pour brûler des calories*. Je prends ensuite un bain brûlant avec du piment de Cayenne – *pour désengorger la lymphe*. Puis, je bois un jus de citron avec de l'eau chaude – *pour nettoyer le foie*. Le midi, je prends un repas bio, très souvent cru – *pour les vitamines* –, que je termine par de grandes doses de thé vert ou de matcha, différentes baies et compléments très onéreux, mais considérés comme très

nutritifs et antioxydants. Enfin, je rentre le soir, épuisée de ma journée, pour réitérer un rituel à peu près identique.

Pour tenir ma routine, je vis en huis clos, et refuse fréquemment restaurants et sorties. Pourtant, plus je m'acharne, et plus mon corps réagit à l'inverse de mes espérances. Ma santé se dégrade tant qu'un soir, au retour du bureau, je m'évanouis, sans plus aucune force. Une sensation physique de mort m'envahit, comme si j'étais littéralement vidée de mon sang.

Soubresauts

Comment ai-je pu tomber si bas ? Moi qui sur le papier ai une vie rêvée, idéale, comment ai-je fait pour me retrouver si mal en voulant aller si bien ?

Je suis là, en lambeaux, dans mon bel appartement qui domine la ville, à me morfondre de ma condition en regardant les scintillements des buildings comme s'ils étaient mes propres feux de détresse. J'implore le ciel dans l'espoir que tout cela ait un sens que je comprendrai un jour.

Je repense à la paix qui émanait du peuple hunza et m'imagine aller à leur rencontre, même si leur vallée est difficilement accessible, et le voyage périlleux entre Inde et Pakistan. L'envisager ravive toutefois les cendres de mon énergie et je reprends mes efforts avec ténacité, m'engageant dans une série de nouvelles pratiques « détoxifiantes » : diverses cures de nettoyage, un jeûne de vingt et un jours, plusieurs mois de régime strict, des massages drainants,