



Connaissez vous le syndrome de l'étiquette ?

Rassurez vous il ne s'agit pas d'une nouvelle maladie contagieuse propre à déclencher la panique et l'office mondial de la santé n'a pas encore mis sur ce syndrome le niveau d'alerte 6 et pourtant il le mériterait.

En effet le syndrome de l'étiquette est pandémique, il nous atteint tous, peu ou prou, et il fait aussi de multiples dégâts. De quoi s'agit-il ? C'est cette façon que nous avons de coller des étiquettes péremptoires et définitives sur les situations, sur les gens, sur nous-mêmes, le plus souvent d'ailleurs des étiquettes négatives.

Vous savez bien « ça, je n'y arriverai jamais » « ah, non ça ce n'est pas pour moi » « lui, c'est vraiment pas un tendre » « de toutes façons j'ai toujours été comme ça, mon père l'était aussi ».

Coller une étiquette nous rassure. Les humains ont toujours pensé que donner un nom ou nommer une situation permet de la maîtriser, cela nous permet aussi d'éviter le changement qui est source d'inquiétude. Coller une étiquette nous permet surtout d'ignorer que tout être humain (moi, les autres) ou toute situation est complexe, contenant à la fois une réalité et son contraire.

Quelques exemples caricaturaux d'étiquette : les Anglais mangent mal, les Italiens sont roublards, les Français sont râleurs et les Suisses sont lents, (« y'a pas le feu au lac »... à prononcer avec un fort accent traînant de préférence).

Les Suisses sont peut être lents mais ils sont innovants. La preuve : leur soi-disant lenteur vient encore de frapper un grand coup dans leur dernier référendum (votation populaire). Ils ont décidé à une majorité de 67% d'inscrire les médecines complémentaires dans leur constitution.

Le texte précise « *la Confédération et les Cantons pourvoient dans les limites de leurs compétences respectives à la prise en compte des médecines complémentaires* ».

Vous imaginez, une prise en compte des méthodes de relaxation, d'hypnose, de sophrologie, des autres techniques de psychothérapies pour améliorer la santé... décidément la Suisse est vraiment lente et en retard... (Humour...)

Souhaitons que cette lenteur suisse soit aussi contagieuse que le syndrome de l'étiquette et qu'elle nous fasse vite progresser sur le même chemin.

Article du Monde, le 22 Mai (Agathe Duparc) : « En Suisse, les médecines alternatives sont plébiscitées ».

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS