

FAUX DOCTEURS, COACHS VÉREUX, BOUDDHISTES MÉGALOS, GOUROUS DE SUPÉRETTE...

LES ESCROCS DU BIEN-ÊTRE

Dieu est mort, vive les omégas 3 ! La politique ne peut plus rien ? Cherchez la réponse en vous... **Face au désarroi des temps modernes, une nouvelle religiosité déferle**, trustant les meilleures ventes en librairies et infiltrant même l'Université... Enquête sur l'industrie du bonheur. **PAR ARNAUD BOUILLIN, MATHIAS DESTAL, ÉLODIE EMERY ET ANNE ROSENCHER**

Disposées sur une table, des dizaines de pierres de toutes les couleurs et de toutes les tailles. Un trentenaire curieux s'attarde devant le mystérieux étalage, soupèse un saphir, le repose. « *Vous savez quel genre de personne vous êtes ?* » Derrière son stand, l'homme qui interroge le visiteur le fixe avec insistance. Cheveux blancs coupés court, mâchoire carrée, il est l'inventeur de la « labyrinthe », « *technique énergétique, pratique et spirituelle accompagnée des cristaux pour enfin sortir du labyrinthe de*

vos doutes », explique la brochure. Un peu plus loin, un quinquagénaire, barbe de trois jours et T-shirt kaki d'une fraîcheur moyenne, alpague la foule pour vendre ses gélules à base d'algues. A une dame qui s'enquiert de la posologie, le spécialiste ès goémons répond : « *Ah pour ça, madame, je ne peux pas vous donner un dosage précis, c'est à vous de voir ce qui vous va. Ce qui est sûr, c'est qu'il n'y a rien de mieux pour éviter de se fabriquer des douleurs.* » Nous ne sommes pas à Katmandou en 1970, mais porte de Versailles, à Paris, le 4 février 2016. Plus précisément au salon Bien-être et médecine douce, qui

réunit 320 exposants, et six pavillons dédiés à la quête du bonheur. Entre naturopathie, cuisine sans gluten, initiation au yoga et massage californien, quiconque ne trouverait pas de remède à son stress en ces lieux parfumés au papier d'Arménie y mettrait une mauvaise volonté évidente. Pendant cinq jours, près de 40 000 visiteurs ont erré entre les stands, cherchant une solution, une recette, une méthode. N'importe quoi susceptible d'alléger leur existence.

Loin d'être la lubie farfelue de quelques bab sur le retour, cette quête



du bien-être est aujourd'hui ce qu'il convient d'appeler un phénomène de société. Le désarroi des temps modernes – enfant angoissé du recul de la religion et de la capitulation politique – a laissé le champ libre aux vendeurs de mieux-vivre, qui, tels des marchands de quatre-saisons, déploient leur bric-à-brac spirituel et psychologique, où l'on trouve, dans le désordre, sport, alimentation, philosophie, spiritualité exotique et thaumaturgie approximative. « *Une religion diffuse* », comme la désigne le sociologue Jean-Pierre Le Goff dans son dernier ouvrage *, laquelle compte de plus en plus d'adeptes, cartonne en librairies (lire p.28), s'étale en une des magazines, remplit les consultations d'hypnose et les stages d'éveil en tout genre. A défaut de faire civilisation, la quête du bien-être fait industrie, ce qui vaut peut-être mieux, encore, par les temps qui courent. Et la manne n'est pas près de se tarir, car elle offre une soupape commode à l'angoisse du temps : l'individu moderne, qui n'attend plus rien de l'Eglise, ni de l'Etat, est incité à trouver la réponse... en lui ! « *Pour faire face à la crise, il faut avant tout « travailler sur soi-même* », analyse Le Goff. *En d'autres termes, la crise est d'abord en nous-même, dans notre mal-être intérieur, et c'est celui-là qu'il faut traiter pour « positif* ». *Le vocabulaire du management rejoint celui de la méditation : face à nos désordres, il faut apprendre à gérer les émotions désagréables.* »

Vous êtes en fin de droits ? Faites du yoga ! On plaisante à peine :

selon les derniers pointages, environ 2 millions de Français seraient aujourd'hui adeptes de cette discipline née en Inde il y a plus de dix siècles, et dont l'objectif est d'unifier l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Il y a quinze ans, on pouvait encore se moquer ; aujourd'hui, le tapis roulé sur le dos est un accessoire aussi banal qu'un smartphone. Et si beaucoup de cours ont un peu dénaturé les principes premiers de la discipline en proposant plutôt une sorte de fitness vaguement exotique, on chante désormais le « om » liminaire à l'unisson, et plus personne n'est pris de fou rire.

BRICOLAGES

Fin 2014, Jean-François Barbier-Bouvet, sociologue à l'Ehess, a piloté une enquête sur les nouveaux « *chercheurs spirituels* », effectuée auprès de 6 000 personnes ayant suivi « *des stages, des sessions, des formations de développement spirituel* » au cours des cinq dernières années. D'où il ressort que la plupart de ces quêteurs de bien-être sont des femmes (76 %), très éduquées, âgées de 50 à 65 ans, et équitablement réparties dans l'Hexagone, en ville comme en zone rurale. Autre particularité : plus d'un quart des répondants ne se reconnaît dans aucune religion, d'autres se qualifiant de « *catho ascendant bouddhiste* ». Drôle de mélange. Mais tout est bon, et tous les bricolages sont justifiés, du moment qu'ils offrent une promesse de mieux.

Considéré comme une religion qui n'en est pas vraiment une, le bouddhisme est la référence >

UN BRIC-À-BRAC SPIRITUEL OÙ L'ON TROUVE, DANS LE DÉSORDRE, SPORT, ALIMENTATION, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ EXOTIQUE ET THAUMATURGIE APPROXIMATIVE.

> incontestée de tous les aspirants au bonheur. Dans un livre à paraître prochainement, l'anthropologue Marion Dapsance s'étonne de ce fantasme occidental : « Dans l'esprit du public, le doute n'est plus permis au sujet du Bouddha. C'est la raison pour laquelle on le retrouve aujourd'hui dans les endroits les plus inattendus (salons d'esthétique, plateaux de télévision, compagnies d'assurances...) pour signifier le Bien ». Il arrive pourtant que la réalité vienne rappeler que le bouddhisme n'est pas seulement un principe-de-vie-cool trahi par un chapelet de perles discret au poignet d'une star branchée, mais bel et bien une religion, capable de dérives radicales, quand, par exemple, des moines bouddhistes appellent au massacre d'une minorité musulmane en Birmanie. Ou encore, quand, en France, un lama tibétain importe les archaïsmes culturels qui l'arrangent, comme celui consistant à frapper les disciples, ou à coucher avec les plus jolies d'entre elles au prétexte de les amener à l'éveil (lire p. 34).

LA CAUTION "SCIENTIFIQUE"

Depuis une dizaine d'années, un vocabulaire inédit a envahi les librairies, nous encourageant à « faire la paix » avec nous-mêmes, à nous « aimer », ou même à « devenir » nous-mêmes. Il n'est pas rare de trouver un présentoir entier consacré à la quête de soi, avec les bibles des stars du bonheurisme : Frédéric Lenoir explore « la puissance de la joie », tandis qu'Amma, sage Indienne adulée comme une déesse dans son pays, affirme que « Tout est en vous ». Préoccupée par son déclin, la presse s'est elle aussi emparée du créneau. Le célèbre *Psychologies Magazine*, qui a longtemps caracolé en kiosques, inspire à Jean-Pierre Le Goff ce commentaire acide : *Psychologies* « offre un miroir dans lequel les individus sentimentaux et victimes retrouvent une image d'eux-mêmes, en même temps qu'il leur fait connaître les multiples thérapies supposées remédier à leur mal-être ». Reste que cette recherche massive

Ne PAS sous-ESTIMER
LA PENSÉE POSITIVE

Pôle EMPLOI EST MON AMI...
J'AI CONFIANCE EN PÔLE EMPLOI...
PÔLE EMPLOI ET MOI, NOUS
NE FORMONS QU'UN!



de sens trouve ses racines dans des préoccupations bien légitimes, et poursuit un but qui ne l'est pas moins : être bien. Ou un peu mieux.

Pour convaincre de nouveaux aficionados, ces vendeurs de bien-être ont besoin d'asseoir leurs méthodes sur du « scientifiquement prouvé ». Une grande course à la respectabilité hippocratique et au diplôme qui impressionne est donc lancée, avec – c'est nouveau – la complicité intéressée de certaines facs (lire p. 29). Et ça marche ! Au point que la médecine traditionnelle – accusée par certains d'avoir été « la complice » des laboratoires pharmaceutiques cupides et irresponsables dans de

récentes affaires comme celle du Mediator – s'inquiète de cette mode. En 2007, une enquête de l'Ifop signalait déjà que quatre Français sur 10 avaient recours aux « médecines douces », parmi lesquelles on classe l'homéopathie, la fasciathérapie, l'acupuncture, l'hypnose et la sophrologie. Entre initiés, on s'échange les coordonnées d'un bon naturopathe en même temps qu'on partage trucs et astuces pour échapper à la vaccination obligatoire... Quitte à tomber sur des margoulines ! La police a récemment mis au jour les arnaques d'hypnotiseurs bidon, posant des « anneaux gastriques virtuels » pour aider leurs « patients » à maigrir. « Beaucoup des "praticiens" qui se sont engouffrés dans le créneau du bien-être et des thérapies corporelles sont en reconversion professionnelle, témoigne une avocate spécialisée dans les risques sectaires, qui augmentent à mesure que le phénomène prend de l'ampleur. Ils y voient l'opportunité de ne pas se lancer dans des formations longues et difficiles. »

Éprouvés par la crise, paralysés par le spectre du chômage et spirituellement démunis, les Français ont besoin de croire en un salut. Au risque, parfois, de tout lâcher. « La plupart de mes clients sont des hommes qui ont vu leur épouse s'éloigner et dépenser beaucoup d'argent dans leur nouvelle pratique. Une fois qu'elles sont embarquées, elles se coupent de leurs proches, se choisissent une nouvelle famille et plus rien ne les atteint, poursuit notre avocate. Les courriers de l'Urssaf pour des impayés, par exemple, deviennent des problèmes secondaires. L'important n'est plus là. » Faut-il le préciser ? Tous les apôtres du bien-être ne sont pas de cyniques arnaqueurs, et acheter le dernier livre de Frédéric Lenoir ne vous précipitera pas dans une obscure confrérie. La recherche du bonheur peut bien s'accompagner d'une curiosité à l'égard de disciplines expérimentales. Mais, dans cette quête, une tradition mérite de conserver sa place : celle, toujours utile, qui consiste à faire usage de son esprit critique. ■ A.B., M.D., É.E. ET AN.R.

* Malaise dans la démocratie, Stock.

SUPERHÉROS DE PAPIER

Ils ne veulent que votre bien. Et, comme les superhéros des studios Marvel réunis dans la série des Avengers, ils sont mêmes prêts à faire équipe pour vous sauver encore davantage à chaque saison littéraire. Dans *Trois amis en quête de sagesse* (1), paru le 13 janvier, le psy Christophe André, le moine Matthieu Ricard et l'écrivain Alexandre Jollien y vont d'une nouvelle variation sur le bonheur – déjà largement exploré dans leurs précédents, nombreux et respectifs best-sellers. Boum : plus de 100 000 exemplaires vendus en quelques semaines ! Trois ans plus tôt, Christophe André, le Daredevil du divan, et Matthieu Ricard, le Batman du bouddhisme, partageaient déjà la couverture avec l'écolo décroissant Pierre Rabhi, alias « Green Lantern », et Jon Kabat-Zinn, ce toubib américain inventeur de la méditation dite « de pleine conscience », une méthode antistress que n'aurait pas reniée le professeur Xavier des X-Men. Titre du bouquin, réédité depuis en poche : *Se changer, changer le monde* (2). Les démons (intérieurs) n'ont qu'à bien se tenir. ■ A.B.

1) L'Iconoclaste-Allary éditions, 22,90 €.

2) L'Iconoclaste, 19 € et J'ai Lu, 8 €.

BAC + 5 EN CHAMANISME

Séduites par l'affluence qu'ils peuvent drainer, de nombreuses facs de médecine proposent des cursus de "thérapies complémentaires". Une aubaine pour les charlatans. PAR MATHIAS DESTAL

C'est une épidémie qui commence à affoler les blouses blanches. Réflexologie, aromathérapie, méditation de pleine conscience, fasciathérapie (le tripa-touillage des « fascias », les membranes qui recouvrent les muscles et les organes) : ces pratiques, inconnues il y a quelques années, inondent aujourd'hui le marché de la santé. On loue leurs bienfaits supposés sur l'anxiété, la dépression, les chocs traumatiques, les douleurs physiques, voire les maladies lourdes comme le cancer. On vante leur côté « écolocompatible » et antilabos pharmaceutiques. Le tout, dans un joyeux barnum qui mêle traditions asiatiques et racines chamaniques, accommodées à la sauce New Age. « Leur diffusion a pris une étonnante extension », peut-on lire dans un rapport de la très sérieuse Académie de médecine, qui s'est penchée sur la déferlante en 2013. Dans leur étude, les savants de la Rue Bonaparte prennent acte qu'il existe une « relative défiance vis-à-vis de la médecine » et reconnaissent l'existence de ces « thérapies complémentaires ». Pas question, en revanche, de parler de « médecines alternatives », « naturelles », ou « douces » : « Ces pratiques ne sont que de possibles compléments aux moyens de traitement qu'offre la médecine proprement dite, à laquelle elles ne sauraient se comparer ni se substituer. »

Problème : la tendance, aujourd'hui, est justement à la confusion entre les deux mondes. Et si les frontières tendent à se diluer, c'est grâce notamment au renfort inattendu... des facultés de médecine ! L'Université, bastion de la rigueur scientifique et de

l'enseignement par la preuve, succombe depuis les années 2010 aux sirènes des thérapies à la mode. A Lille-II, on propose une formation de cent-trente-deux heures fondée sur un « approfondissement des connaissances théoriques et pratiques sur les techniques de relaxation dynamique et techniques associées spécifiques à la sophrologie ». En clair, les adeptes de cette méthode proche de l'hypnose, créée par un Américain dans les années 60 >

Docteur... la
NUMÉROTHÉRAPIE...
ÇA FONCTIONNE
COMMENT?

DONNEZ-MOI
VOTRE NUMÉRO DE
CARTE BLEUE!



DES DIPLÔMES UNIVERSITAIRES SONT DÉLIVRÉS, SANS QU'IL Y AIT LE MOINDRE CONTRÔLE SUR LES QUALIFICATIONS DES INTERVENANTS.

À L'HÔPITAL SAINTE-ANNE, À PARIS, UN CYCLE DE 126 HEURES VISE, MOYENNANT 1 300 €, À "QUESTIONNER LES PRATIQUES CHAMANIKES" ...

► en France sans que son efficacité thérapeutique n'ait jamais été prouvée, peuvent désormais être diplômés de l'une des trois grandes universités lilloises. A Strasbourg, c'est un cycle en « médecine traditionnelle chinoise, massages et qi-gong » auquel pouvaient s'inscrire l'an dernier les étudiants en médecine, les homéopathes (une autre « thérapie complémentaire » aux résultats contestés) ou les titulaires d'un master 2...

AUCUN CONTRÔLE NATIONAL

A chaque fois, ces formations prennent la forme de diplômes universitaires (DU), le plus souvent encadrés par des intervenants extérieurs, soutenus par des professeurs de la maison. « C'est important de pouvoir bénéficier d'un diplôme et d'être porté par une université », témoigne Jacques Laurent, le secrétaire général du Syndicat professionnel de shiatsu, une méthode de relaxation inspirée du massage chinois, non reconnue en France sur le plan médical. S'il n'existe toujours pas de DU de shiatsu, Jacques Laurent ne désespère pas d'en créer un à l'université de Strasbourg, avec laquelle il est en contact : « Cela nous permettrait d'obtenir une véritable crédibilité sociale et professionnelle. »

Le hic, c'est qu'à l'inverse des diplômes classiques les DU ne sont pas soumis à une habilitation du ministère de l'Enseignement supérieur. Ils sont directement délivrés par les facultés, sans qu'aucune évaluation soit effectuée au niveau national et sans qu'il y ait le moindre contrôle sur les programmes pédagogiques ou les qualifications des intervenants. Une souplesse que l'on retrouve dans les conditions d'accès : bon nombre de ces formations sont ouvertes à tout

le monde, des étudiants en médecine aux demandeurs d'emploi, en passant par les salariés en quête de reconversion. Avec, à la clé, un diplôme qui offre à ces matières un semblant de sérieux médical. « Il existe des réserves concernant certaines disciplines enseignées dans nos universités », admet prudemment Jean-Luc Dubois-Randé, fraîchement élu à la présidence des doyens des facultés de médecine. Alerté sur la profusion de ces nouveaux DU, ce cardiologue vient de commander un inventaire précis du nombre de facs concernées. Selon un premier recensement établi par Marianne avec l'aide d'un enseignant-chercheur en pointe sur le sujet, près d'une vingtaine de

facultés, sur un total de 39, auraient déjà cédé aux charmes des « thérapies complémentaires ». En cinq ans, près de 90 diplômes universitaires ont été créés sur le territoire national. Certains ont disparu, comme celui de Paris-XIII sur l'auriculothérapie, une méthode d'acupuncture controversée qui prétend soulager les sciatiques et les douleurs dentaires en agissant sur l'oreille... Mais la plupart existent toujours et font le plein chaque année.

« Enseigner à la faculté ces "médecines magiques", c'est cracher sur Hippocrate ! » s'insurge le Pr Loïc Capron. Ancien président du comité médical d'établissement de l'AP-HP (de 2012 à 2015), ce mandarin s'est toujours battu



contre ces « pseudo-thérapies ». A l'AP-HP d'abord, où certains médecins voyaient là l'occasion de se faire de juteux extras. Dans les facs de médecine ensuite, où, selon lui, la « rationalité anatomique et la démonstration factuelle » doivent être les seuls maîtres mots. « Il existe une forme de laisser-aller intellectuel qui ne résiste plus aux assauts de la charlatanerie », lâche-t-il.

En mars 2015, le Pr Capron a cosigné un texte adressé aux ministres de l'Éducation nationale et de la Santé dans lequel il s'alarme que « des facultés de médecine enseignent et légitiment des approches irrationnelles ». Dix autres personnalités du monde médical et de la société civile ont joint leurs noms au courrier, dont Jean-Marie Lehn, prix Nobel de chimie, Jacqueline Godet, présidente de la Ligue nationale contre le cancer, Jean-Michel Ducomte, président de la Ligue de l'enseignement, ou Pierre Tartakowsky, ancien président de la Ligue des droits de l'homme. « Les mouvements reposant sur l'irrationnel et l'ésotérisme sont en recherche de légitimité », écrivent-ils. Et de déplorer que « l'Université française leur ouvre aujourd'hui ses portes ». La missive et la relance qui a suivi trois mois plus tard sont restées lettre morte. Après moult tentatives en direction des ministères concernés, *Marianne* n'a pas obtenu plus de précisions.

UNE MANNE POUR LES FACs

« Sur quels motifs sérieux les universités devraient-elles vendre des diplômes aux fondements ridicules ? » s'interroge Loïc Capron. La réponse coule de source : le fric. Les cours sur « les thérapies naturelles et la diététique chinoise » à l'université catholique de Guingamp coûtent 2 220 € en formation

“Enseigner à la faculté ces ‘médecines magiques’, c’est cracher sur Hippocrate !” Pr Loïc Capron



olivier clément / cocktail santé

initiale, 3 220 € en formation continue. Pour devenir musicothérapeute – un métier non reconnu en France – à la fac de Nantes, il faut déboursier 8 100 € sur trois ans. « Il est indéniable que ces nouvelles formations rapportent de l'argent aux universités », confirme Jean-Luc Dubois-Randé. Une manne d'autant plus cruciale que la loi sur l'autonomie des universités de 2007 a fait plonger les comptes de bon nombre d'entre elles dans le rouge. Comment expliquer, sinon, l'existence d'un DU à l'intitulé aussi fantaisiste que « les peuples traditionnels : un regard pluridisciplinaire, de la cosmogonie à la médecine traditionnelle » ? Organisé par la fac de sciences sociales de Strasbourg et l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, ce cycle de cent-vingt-six heures vise à « questionner les pratiques chamaniques », moyennant 1 300 € qui, eux, n'ont rien d'ésotérique...

Dans la cohorte des diplômés qui sortent ainsi chaque année, comment savoir si certains n'utilisent pas ce précieux sésame, dûment indiqué sur leur carte de visite, pour manipuler des clients vulnérables ? Cette question agite les équipes de la Miviludes, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires. A commencer par son président depuis 2012, Serge Blisko. Médecin de profession et ancien

député PS de Paris, il constate un accroissement inquiétant des signalements de dérives sectaires dans l'univers paramédical. « En 2010, sur 2 500 alertes qui nous parvenaient, 500 d'entre elles concernaient la santé, détaille-t-il. Pour le même nombre de signalements aujourd'hui, nous sommes à près de 1 000 cas impliquant des pseudo-médecins ou des pseudo-thérapeutes. »

ACCÉDER AU MONDE MÉDICAL

Si les charlatans dont les dossiers arrivent sur son bureau ne sont pas nécessairement passés par les bancs de la fac, Serge Blisko fait néanmoins un parallèle avec « l'explosion » des DU en thérapies complémentaires : « Nous sommes face à des gens habiles qui cherchent des portes d'entrée dans le monde médical, ces diplômés en sont une. » Le patron de la Miviludes ne jette pas l'opprobre sur l'ensemble des offres autour des médecines alternatives, mais pointe certaines d'entre elles comme « à risque ». Ainsi de la fasciathérapie, une forme de kinésithérapie New Age inventée dans les années 80 par un Français, Danis Bois, et enseignée un temps à l'université de la Réunion. Pour le Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes (Cnomk), cette technique ne vaut pas un kopeck. Pis, les kinés qui s'en prévaudraient tomberaient, selon un avis rendu par le Cnomk en juin 2012, sous le coup d'une « faute disciplinaire ». Autre formation dans le viseur de Serge Blisko : les « thérapies naturelles » de l'université catholique de Guingamp qui donnent la part belle à « la naturopathie, régulièrement dénoncée par la Miviludes, car certains de ses apôtres fustigent la médecine conventionnelle et les vaccinations ». Tofu le camp... ■ M.D.

COMMENT SAVOIR SI CERTAINS N'UTILISENT PAS LE PRÉCIEUX SÉSAME UNIVERSITAIRE POUR MANIPULER DES CLIENTS VULNÉRABLES ?

RÉGIMES, DÉTOX : ILS NOUS

Dans la quête de l'immortalité, les diètes miracles font toujours recette. Et qu'importe si l'on glorifie un légume prodigieux, préconise des privations ou même prescrit des carences. L'hypocondrie se soigne par l'ablation d'argent. PAR DANIEL BERNARD

Wā, j'ai acheté de quoi alléger mon karma!



Tous ceux qui ont le bonheur de connaître la belle, martiale et riche Valérie Orsoni l'ont entendue raconter ce qu'elle appelle son « *épiphanie* ». Un jour de 2003, aux Etats-Unis, où ce petit bout de femme corse végète avec son premier mari, les médecins lui annoncent une tumeur au cerveau, ainsi qu'un cancer des cervicales – ou de l'utérus, selon les versions docilement rapportées par la presse féminine. Malheureuse comme pas deux, allongée sur son lit de souffrance, fixant le plafond, elle réalise soudain que la médecine ne peut pas tout et, par association d'idées, décide de prendre son destin en main et de se lancer dans le... conseil diététique. « *Finis, les régimes qui ne marchent pas !* » promet Valérie aux désespérées qui veulent « *partager une expertise de coaching minceur qui a déjà conquis le tout-Hollywood* ». Qu'importe si le patronyme du « *Dr Hanks* » qui se porte garant de la scientificité de sa méthode – LeBootCamp – soit

FONT TOUT GOBER

mal orthographié, qu'importe aussi s'il n'exerce plus à Stanford et si sa notice biographique qui mentionne son hobby, les Lego, ne fait référence à aucune expertise nutritionnelle ! L'essentiel : Valérie Orsoni – guérie depuis de son cancer – s'est fait une place sur le marché hyperconcurrentiel des gourous du régime.

Sur un registre franchement plus « sweet » et « girly », l'anglaise Ella Woodward revient de loin elle aussi pour présenter son « *carnet de recettes green, végétariennes, sans gluten, sans sucre raffiné et sans lactose* », dérivé de son blog au succès planétaire. Sur fond de smoothies pastel et de baies rouges et noires, cette beauté printanière raconte, encore et encore, que son alimentation a changé sa vie après qu'elle a été atteinte, à 22 ans, du terrifiant syndrome Stop (syndrome de tachycardie orthostatique posturale). « *Ne pouvant plus compter sur les médecins, je devais trouver par moi-même un moyen de retrouver ma vie d'avant. Pendant une semaine, j'ai fait des recherches, et découvert des approches holistiques et naturelles de la santé* », confie l'ex-mannequin. Ainsi, les ménagères qui poussent leur chariot rempli de lardons sous vide, de pizzas surgelées et de pâte à tartiner se disent : si le risotto de sarrasin à la betterave et son brownie de patates douces ont « *changé la vie* » d'Ella, pourquoi pas la mienne ? Dans les rayons livres des hypermarchés, la place manque pour présenter tous les *born again* qui offrent de partager leur expérience, aux confins de la mode, de la crédulité et de la science. « *Nous sommes dans une société du bien-être qui sous-tend que, pour aller bien, il faut suivre un régime* », se désespère Bruno Bonaz, professeur au CHU de Grenoble qui, aussi bizarre que cela paraisse, n'a pas écrit de livre.

LE PR KHAYAT DÉGOUPILLE SA GRENADE

L'homme de l'art, qui délaisse sa consultation à 500 € pour partager sa science avec ses centaines de milliers de lecteurs, a placé la grenade dans le top 7 des aliments anticancer. Interrogé toutefois par Marianne sur ce produit « *fantastiquement intéressant* », paré d'une « *grande efficacité pour le cancer de la prostate* »

et qu'il « *conseille à [ses] malades* », le Pr David Khayat quitte son habituel registre péremptoire : « *J'ai indiqué, dans la préface et la postface de mon livre, que, même en suivant tous les conseils possibles, il ne fallait pas rêver et que, au maximum, on ne réduirait son risque de cancer que de 1 à 2 %.* » ■



william beaucardet / gno / picturetank - westend 61 / hemis.fr

En effet, à en croire les sondages commandés par telle fédération de fabricants d'édulcorants ou par l'industriel Nestlé, tous les Français ont fait, font ou feront un régime. « *Dans une époque inédite où tout est disponible, en toute saison et de toute provenance, on devine un besoin de refabriquer des interdits alimentaires sur une base non religieuse* », avance Myriam Weil, pas dupe des tendances et néanmoins cofondatrice d'un chouette blog diététique, LaMinutePapillon. Le régime qui précédait les vacances à la mer est devenu ringard ; vive le régime toute l'année. Alors, à chacun sa tocade nutritionnelle, pourvu qu'elle trompe l'ennui et soigne les angoisses de chaque malade imaginaire.

LES ANTIGLUTEN FONT DU BLÉ

Tourne, tourne, carrousel des privations ! Inutile d'avoir une allergie reconnue par la Faculté pour cumuler les exclusions. Marion Kaplan, par exemple, distribue les *niet* comme d'autres, autrefois, les caramels mous. Cette bionutritionniste, déjà auteur d'un livre de recettes « *paléobotaniques* », assène dans *Vivre sans*

gluten pour les nuls : « *Il est temps de faire l'expérience d'une alimentation sans gluten et, je vous le conseille, pour avoir de vrais résultats, d'éliminer les produits laitiers issus de la vache.* » Allez, hop ! Privé de dessert, de pain, de viande, de poisson, de lait ou carrément soumis au jeûne, le menu est large. A l'hôpital Trousseau de Paris, les enfants malnutris admis en urgence ne sont pas des Roms, mais des bambins soumis au même régime végétalien que celui de leurs parents exaltés, fragilisés par manque de vitamine B12. Bombardé d'injonctions sanitaires – avec tout ce qui sort sur les pesticides, tu manges encore des pommes, toi ? –, médicales – tu es bien sûr que tu ne couves pas un petit cancer, là ? – et esthétiques – j'ai pas un peu pris, là ? –, l'omnivore n'est plus libre, sinon de choisir dans la gamme des privations. Psychologues, les éditeurs s'adaptent à leur clientèle inconstante et proposent pour pas cher, à l'instar de Solar et de son cahier *Stop au sucre*, des cures désintox de trois semaines, biodégradables en somme. Une carence chasse l'autre, et les autorités sanitaires observent cette surenchère de commandements sans se ➤

PAR ESPRIT DE CORPS, PEUR DU PROCÈS ET SANS DOUTE AUSSI PAR RESPECT POUR LES FORTUNES GÉNÉRÉES, LE CONSEIL DE L'ORDRE DES MÉDECINS REGARDE AILLEURS.

►mettre la rate au court-bouillon. Ainsi, la starisation de Frédéric Saldmann échappe aux radars de la communauté scientifique, dès lors que la prose de ce docteur ne repose sur rien d'autre qu'un ascétisme au souffle court. Des années durant, son confrère Pierre Dukan a pu également gonfler son compte en banque en commercialisant un régime hyperprotéiné qui disqualifie tout ce qui n'est pas viande maigre, poisson ou laitages allégés. Or, il a fallu une condamnation en justice pour établir que cette disqualification quasi morale du gras et du sucre mettait les corps en danger sans produire d'effet amaigrissant durable.

Par esprit de corps, peur du procès et sans doute aussi par respect pour les fortunes générées par ces best-sellers, le conseil de l'ordre des médecins regarde ailleurs, et le dernier rapport officiel sur le danger des régimes est vieux de six ans. Chatouiller les certitudes tarifées d'autres scientifiques n'est guère dans les mœurs médicales françaises, au grand dam du Pr Serge Hercberg qui déplore une « cacophonie nutritionnelle néfaste pour le consommateur » et réclame une « moralisation de ce secteur ». « Le problème, précise ce promoteur d'un code couleur indiquant la valeur nutritionnelle de chaque aliment, est d'alerter le public sur le fait que les ouvrages écrits par le Pr Tartempion ou le Dr X n'ont pas été validés par des instances scientifiques et qu'en aucun cas l'ouvrage d'un scientifique (médecin ou non) isolé ne doit être considéré comme un outil d'information ayant une quelconque valeur. »

Profitant de la torpeur officielle, David Khayat pose ainsi en blouse blanche pour vendre le *Vrai Régime*

anticancer, à coup d'ail, de brocoli, de curcuma et de grenade (lire l'encadré, p. 33). A toutes fins judiciaires utiles, le président d'honneur de l'Institut national du cancer avertit toutefois : « Comme vous le voyez, ici encore, tout est fait pour vous démontrer qu'il n'y a pas, et ne peut y avoir de régime anticancer universel. »

De fait, pour le cancérologue qui cultive ses réseaux politiques et médiatiques, tout est bon, même l'honnêteté, pour disputer des parts de marché aux autres vendeurs d'immortalité. Dans ce théâtre singulier où les spectateurs payent pour que les comédiens se payent leur tête, le bon sens ne fait pas recette. Ayant pris la défense des avocats et de quelques autres bonnes graisses, injustement accusées de se loger directement dans les fesses et les poignées d'amour, un ingénieur nutritionniste pétri d'humour et de bon sens a voulu mettre un *Coup de pied dans le plat* (Marabout, 2015). « La balle est dans notre camp, n'accablons pas les aliments : on n'est pas gavés de force ! Les responsables ? C'est pas eux, c'est nous ! Pour le meilleur et pour le pire. Difficile mais possible, l'éducation nutritionnelle sera notre chance si nous lui laissons une place dans nos certitudes et nos faiblesses. »

Las, comme prévu, un tel rappel à la raison omnivore ne fait pas recette dans les magazines, qui snobent un scientifique encombré de rigueur, exerçant dans la bonne ville de Rennes et non en Californie, et n'ayant pas fait l'effort marketing basique de choisir un patronyme plus sexy que Philippe Legrand. En nutrition comme en politique, décidément, le normal n'est pas une valeur commerciale. ■ D.B.

PLONGÉE C DU BOUDD

L'habit ne fait pas le moine... notamment chez les bouddhistes ! Réputée "peace and love", cette religion donne parfois lieu à de graves dérives, passées sous silence avec la bienveillance d'un Occident en manque de spiritualité. Retour sur un exemple édifiant. PAR ÉLODIE EMERY

En 2011, *Marianne* publiait un reportage sur le centre de retraite bouddhiste Lérab Ling, situé dans l'Hérault, à une heure de route de Montpellier. On avait pu observer à cette occasion que le maître des lieux, un lama tibétain du nom de Sogyal Rinpoché, s'y livrait – et s'y livre encore – à d'étranges pratiques. Les humiliations publiques de ses collaborateurs, parfois agrémentées de gifles ou de coups assenés à l'aide de son gratte-dos, sont monnaie courante. Sogyal Rinpoché est également adepte des plaisanteries racistes et scande volontiers « Heil Hitler ! » lorsqu'il s'adresse à un disciple allemand. Il encourage son auditoire à l'aduler comme un dieu, et à éviter de faire usage de son sens critique : « Ne réfléchissez pas trop. Je suis votre boss, je suis votre maître, votre rôle est de me suivre. » Autre habitude que l'on n'attendait pas chez un homme de sagesse : depuis toujours, le gourou couche avec des jeunes femmes au prétexte

CHEZ LES DÉVOTS BONBUDDHISME



de leur faire atteindre l'éveil. Si ses abus de pouvoir lui ont valu quelques remous – et notamment une plainte en justice aux Etats-Unis qui s'est réglée hors tribunal par un accord financier –, Sogyal Rinpoché reste, aujourd'hui encore, une figure incontournable du bouddhisme. Fondateur de Rigpa, une organisation présente dans une quarantaine de pays pour promouvoir le bouddhisme tibétain en Occident, il est aussi

l'auteur d'un best-seller de littérature spirituelle, *le Livre tibétain de la vie et de la mort*, traduit en 34 langues. A l'inauguration du temple de Lérab Ling en 2008, Sogyal Rinpoché prenait la pose non seulement aux côtés du dalaï-lama, mais aussi de Carla Bruni-Sarkozy, Alain Juppé, Bernard Kouchner, Rama Yade, Inès de la Fressange, Juliette Binoche ou encore Line Renaud. Cinq ans après le premier article de

Marianne, deux voix s'élèvent pour dénoncer l'imposture. Docteur en anthropologie des religions, Marion Dapsance publie chez Max Milo *les Dévots du bouddhisme*, livre édifiant qui fait la somme de ses longues années d'enquête sur les coulisses du bouddhisme en France. Meticuleusement, la chercheuse détricote les mythes que des Occidentaux « fatigués et spirituellement démunis » ont projetés sur cette religion.

MISOGYNIE DOGMATIQUE

Car le bouddhisme tibétain, dont Sogyal Rinpoché se fait le porte-parole, est bel et bien une religion, avec sa hiérarchie, ses dogmes et sa liturgie. En témoigne, par exemple, la place de choix attribuée aux femmes : considérées comme de naissance inférieure, leur seul espoir réside dans une hypothétique réincarnation dans un corps d'homme. Marion Dapsance évoque également les usages auxquels les Occidentaux acceptent de se plier : « J'observais des individus, européens, qui effectuaient des rituels dans le cadre d'un temple tibétain, récitaient quotidiennement des prières, invoquaient des divinités, s'en remettaient avec dévotion à un lama pour des questions liées à leur vie personnelle ou professionnelle, se prosternaient devant lui. » Le tout « en déclarant pratiquer une spiritualité, une sagesse, une science de l'esprit sans aucun rapport avec la religion ».

Ce que Marion Dapsance décrit dans son livre, Olivier Raurich en a été le témoin privilégié. Traducteur de Sogyal Rinpoché, ex-directeur de Rigpa France, il a travaillé pour le « maître » durant vingt-huit ans, avant de claquer la porte l'été dernier. Il témoigne pour la première fois et livre ici un éclairage salvateur sur les mécanismes à cause desquels des personnes intelligentes et éduquées peuvent se laisser séduire par un discours aux accents mystiques, parfois jusqu'à l'endocrinement. Le Bouddha lui-même ne recommandait-il pas de « voir la réalité telle qu'elle est » ? ■

Lire p. 36, l'interview d'Olivier Raurich.

"TOUT CE SECRET ET CETTE MANIPULATION DE L'INFORMATION ME PESAIENT"

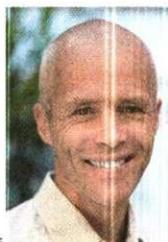
PAR OLIVIER RAURICH

Marianne : Quand avez-vous commencé à vous intéresser au bouddhisme et comment avez-vous fait la rencontre de Sogyal Rinpoché ?

Olivier Raurich : J'ai fait des études de mathématiques à l'École normale supérieure de la rue d'Ulm, je me destinais à être chercheur scientifique. A 24 ans, j'ai vécu une crise existentielle, une quête spirituelle. Quand j'ai découvert le bouddhisme, le côté « vérifié par l'expérience » m'a beaucoup plu : au début, il ne s'agit pas de croire, mais de méditer, et d'en éprouver les bienfaits. J'ai assisté à des conférences, et je suis tombé sur Sogyal Rinpoché. Il parlait anglais, il était percutant. Au bout de quelques années, il m'a remarqué : j'étais très assidu, je parlais assez bien anglais. Je suis devenu son traducteur en France, sans avoir jamais de relation personnelle avec lui, car Sogyal Rinpoché a imposé tout de suite une verticalité absolue dans les rapports : il était le maître, inaccessible et ombrageux ; il s'agissait d'exécuter ses instructions, point final.

Vous avez donc été un témoin privilégié de son ascension et du succès grandissant de son association, Rigpa ?

O.R. : Au fil des années, je suis effectivement devenu de plus en plus actif au sein de Rigpa, enseignant en méditation, puis président de Rigpa France. Je suis passé



OLIVIER RAURICH a traduit en français les ouvrages de Sogyal Rinpoché. Il a été président de Rigpa France.

plusieurs fois à la télévision dans l'émission « Sagesse bouddhiste » sur France 2. J'avais mon métier de professeur de maths en classe prépa en parallèle, car presque tout le monde est bénévole à Rigpa, et les quelques salariés sont très peu payés. Faire des offrandes en argent et en travail fait partie du bouddhisme, et je trouvais formidable de rendre service gratuitement ; plus tard, je me suis aperçu que, sous ce prétexte, les Occidentaux devenaient de véritables vaches à lait. Le grand centre de retraite de Lérab Ling, situé dans l'Hérault, a ouvert en 1992. La même année, le *Livre tibétain de la vie et de la mort* est paru : il a été rédigé par Patrick Gaffney, un érudit anglais brillant et modeste, un homme que j'admire beaucoup, à partir d'enseignements de Sogyal Rinpoché et d'autres maîtres. C'est devenu un best-seller international, et Sogyal Rinpoché, une vedette internationale du bouddhisme ; les gens ont afflué. J'étais enthousiaste : j'avais l'impression que nous allions pouvoir diffuser la sagesse du bouddhisme dans la société.

Son comportement, surtout avec ses disciples les plus proches, ne vous a-t-il pas choqué au cours de toutes ces années ?

O.R. : Sogyal Rinpoché était un communicant charismatique, mais ce qui m'a tout de suite choqué c'est le

décalage entre le discours et le personnage. Il aime le luxe, la mode, les films américains violents ; l'écologie et les questions sociales ne l'intéressent pas du tout. Il n'est pas du tout gêné de faire son propre éloge immodéré devant tout le monde. Il voyage dans des hôtels de grand luxe, s'entoure des gadgets électroniques les plus coûteux. J'ai eu du mal à accepter ce comportement, car dans le même temps certaines personnes à Rigpa sont très pauvres, et lui-même prêche le contentement, la simplicité et le renoncement à cette vie, sans les pratiquer. Pendant longtemps, je lui ai trouvé des excuses liées à sa culture, à son origine de prince tibétain.

A mon égard, c'était le chaud et le froid : tantôt il encensait à l'extrême mes qualités de traducteur, tantôt il se montrait humiliant en public. Et, toujours, très autoritaire. Il y a toujours eu des bruits disant qu'il abusait de jeunes femmes, pas par violence physique, mais par une emprise psychologique énorme. Mais tout cela était officiellement justifié par le concept de « folle sagesse », selon lequel les grands maîtres peuvent commettre des actes incompréhensibles pour le commun des mortels. Cela s'applique à tout : « *Si le maître se montre humiliant, c'est pour libérer de l'ego, pour purifier les disciples* » ; « *Il n'y a pas d'action plus excellente que de faire la volonté du maître, quelle qu'elle soit* », et ainsi de suite... Les textes traditionnels tibétains sont très clairs sur ce point.

Quant à moi, j'étais intéressé avant tout par les enseignements bouddhistes. J'animais des stages, et de ce côté-là, avec toute l'équipe des instructeurs, nous avons fait un bon travail de diffusion du bouddhisme. C'est cela qui m'a fait rester si longtemps.

Comment se fait-il que Sogyal Rinpoché n'ait pas été inquiété ? Pourquoi le dalaï-lama n'a-t-il jamais réagi ?

O.R. : Plusieurs crises ont eu lieu. Il y a eu la poursuite judiciaire de



L'INAUGURATION DU TEMPLE BOUDDHISTE de Roqueredonde, dans l'Hérault, en 2008. Le dalaï-lama y recevait les ministres Rama Yade et Bernard Kouchner ainsi que Carla Bruni-Sarkozy.

1993 aux Etats-Unis pour harcèlement sexuel. Par la suite, certaines ont raconté leur histoire, et pas mal de gens ont quitté Rigpa lors de ces occasions, notamment en 2000 et 2007. Ensuite est paru en 2011 l'article de *Marianne*, après lequel Sogyal Rinpoché a décidé de ne plus apparaître dans les retraites de méditation à Lérab Ling pour les nouveaux. Beaucoup de gens sont partis, et Rigpa a payé très cher une agence professionnelle de communication de crise à Paris pour apprendre à quelques porte-parole, dont moi-même, à répondre aux allégations de harcèlement sexuel et d'abus financier. On nous a conseillé de ne pas répondre aux questions, il s'agissait de répéter en boucle certaines phrases clés ; il fallait citer le dalaï-lama au maximum comme caution morale. Le dalaï-lama a exprimé clairement* que les comportements abusifs des maîtres doivent être exposés publiquement et explicitement. Pourquoi n'a-t-il pas réagi lui-même ? Mon hypothèse est qu'il ne peut pas déconsidérer Sogyal Rinpoché publiquement, parce que cela ébranlerait le bouddhisme tibétain. Sogyal Rinpoché a su se rendre indispensable dans la communauté tibétaine.

Quand avez-vous commencé à avoir des doutes ?

O.R. : Je suis resté toutes ces années, malgré mes nombreuses réticences, car j'espérais que Rigpa allait permettre de diffuser une sagesse profonde au plus grand nombre, pour la société. Mais il devenait de plus en plus difficile d'inviter à ses enseignements notre entourage, nos relations, car son comporte-

ment devenait parfois impossible, prétentieux, même en public. J'ai commencé à écrire mon premier livre, pour montrer le chemin d'une sagesse bouddhiste authentique et ouverte au monde, adaptée à l'Occident, et conforme à l'idéal humaniste.

A partir de l'article de *Marianne*, j'ai senti la tension monter d'un cran dans les instances dirigeantes de Rigpa. Tout ce secret et cette manipulation de l'information me pesaient. J'étais venu pour des enseignements qui parlent d'humilité, d'amour, de vérité et de confiance, et je me retrouvais dans une ambiance quasi stalinienne, et un double langage permanent. Son côté dictatorial et colérique empirait et me gênait de plus en plus. Il n'hésitait pas à faire taire brutalement et à ridiculiser les gens dans les réunions. L'esprit critique est interdit dans son voisinage, la parole est verrouillée. Les feed-back négatifs ne remontent pas, seules les louanges lui sont rapportées, car les gens ont peur de lui dans le cercle rapproché. Il peut faire des colères où il humilie les proches ; il peut aussi se montrer affable et plein d'humour si tout est conforme à ses désirs.

A l'été 2014, au cours d'une retraite pour des anciens étudiants, le pas a été franchi, j'ai clairement vu sa fausseté. Il a demandé des offrandes abondantes, spécifiquement en argent liquide, devant 800 étudiants. Chacun devait écrire son nom sur l'enveloppe, pour qu'il puisse vérifier le montant. Il y a eu aussi l'augmentation du contrôle sur les étudiants



réguliers : on les culpabilise s'ils ne viennent pas aux retraites, il y a une grosse pression ; la base de données informatique interne de Rigpa recense les participations aux retraites, aux pratiques, les entretiens passés, etc. Si un étudiant ne vient pas, il doit se justifier ; s'il part au milieu d'un enseignement, quelqu'un doit le suivre et lui demander pourquoi. Ça a fait fuir aussi pas mal de gens.

Quel bilan tirez-vous de cette expérience qui a duré vingt-huit ans ?

O.R. : De fait, il se trouve que mon éducation spirituelle a été faite par son entremise. *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, ce n'est pas lui qui l'a rédigé, mais c'est quand même lui qui l'a impulsé. C'était un très bon livre, il a aidé des milliers de gens, même s'il contient aussi quelques éléments de superstition tibétaine. Je ne renie pas du tout ces années, car j'y ai étudié, pratiqué et partagé la méditation, l'entraînement de l'esprit à la compassion, les bases de la philosophie bouddhiste : l'impermanence, l'interdépendance... C'est ce qui explique que j'ai demandé une préface à Sogyal Rinpoché pour mon premier livre. Mais, ces dernières années, il a insisté de plus en plus sur la religiosité et la dévotion absolue au maître, alors que le bouddhisme authentique est une sagesse, fondée sur l'expérience et la réflexion, comme l'explique souvent le dalaï-lama, qui incarne un bouddhisme exemplaire.

Aujourd'hui, je laisse derrière moi les aspects abusifs ou traditionnels qui ne sont plus adaptés à notre temps, et je participe à la diffusion d'une sagesse laïque pour l'Occident sur un mode collaboratif et égalitaire, sans gourous ni grigris, où chacun s'efforce d'incarner ce qu'il enseigne. Je suis enfin réconcilié avec moi-même. ■ **PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE EMERY**

* *Ethics In The Teacher-Student Relationship*, 1993 ; *Healing Anger*, Snow Lion, Etats-Unis, 1997, pp. 33-85.