

## Tibb – Médecine Holistique



**Introduction :** Dans la civilisation traditionnelle du Moyen Orient, de l'Inde et de la Chine, nous trouvons certains des plus anciens et éprouvés systèmes de santé et de médecines. En Egypte, les livres anciens sur la médecine étaient écrits 3000 ans avant notre ère. En Inde, la médecine traditionnelle Ayurveda était pratiquée et enseignée à un niveau universitaire 700 ans avant notre ère. En Chine, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) était largement répandue dans toute la Chine, ayant ses origines qui remontent au moins 3 000 ans avant notre ère. Un point commun essentiel entre ces différentes médecines orientales est le fait qu'elles font partie intégrante de la philosophie humaine, de sa conscience et de sa relation avec autrui et le cosmos. Il en découle une richesse de perspectives et de modalités sans égale, autant par leur profondeur et sophistication que par leur côté pratique, économique et durable.

Dans cet article je souhaite vous inviter à découvrir **Tibb-Unani**, une médecine holistique dont le potentiel à promouvoir la santé et le bien-être est très peu connu en occident.

**Contexte Historique :** Tibb est une médecine traditionnelle qui est née au Moyen Orient, et qui a intégré des éléments des médecines anciennes venant de l'Égypte, l'Inde, la Chine et la Grèce Antique. 'Tibb' est un terme Arabe qui, selon les régions, signifie soit médecine Arabe, Gréco-Arabe, Hikmah, Unani, Islamic ou Sufi. Quelques illustres savants tels que ; Ar-Razi de Perse, Ibn Al-Baytar d'Andalousie, Mainmondes d'Égypte et Ibn Sina (Avicenne) pratiquaient et enseignaient cette médecine. Aujourd'hui, Tibb est toujours pratiqué dans certains pays du Moyen Orient tels que le Pakistan, l'Afghanistan, le Bangladesh et la Malaisie, en apportant soin et bien-être pour des millions de personnes.

**Holisme et équilibre :** Tibb, qui signifie littéralement nature, est une médecine qui vise à maintenir la santé et la rétablir en cas de maladie. La santé est un état d'équilibre où toutes les fonctions du corps travaillent de façon intégrale et optimale. Cette approche holistique et d'équilibre fait partie intégrante de la philosophie de Tibb. Historiquement, ce concept était la norme pour la plupart des peuples. Mais de nos jours, au fur et à mesure que l'être humain et les sociétés s'éloignent des lois de la nature, les maladies n'ont cessé d'augmenter.

**Diagnostic :** Il existe trois types de professionnels dans la médecine Tibb : Hakim, qui est un philosophe/physicien, Tabib, qui est un physicien et Muallij, et un praticien. Chaque physicien intègre le concept de l'holisme, c'est-à-dire visant à traiter la personne de façon globale, corps et esprit. Il cherche l'origine de la maladie et pas seulement la partie affectée par les symptômes. Le déséquilibre du patient peut se situer à un ou plusieurs niveaux. Selon le tempérament (Mizaj) du patient et du niveau de son déséquilibre, le physicien adaptera ses techniques de soin au patient dans le but de l'aider à restaurer son équilibre et sa santé.

**Traitement** : Au niveau physique, le praticien pourra utiliser soit le massage, la manipulation ou la ventouse. Ce soin pourra être complété par des conseils alimentaires et des remèdes simples ou complexes à base de plantes principalement. Si nécessaire et approprié, le physicien pourra aussi traiter des troubles d'ordre émotionnels ou mentales en utilisant des techniques psychothérapeutiques dites holistiques. S'il existe un déséquilibre spirituel, le Hakim pourra alors utiliser (Rohaniat) la logothérapie afin d'harmoniser de façon transcendantal l'être profond de l'humain.

**Tibb au 21eme siècle** : Les facteurs qui suivent contribuent tous à créer une insatisfaction et une aliénation chez les utilisateurs du système de santé.

- Le cout prohibitif des technologies du système médical
- L'incapacité de la médecine moderne à guérir les maladies chroniques en croissance
- Les nombreux effets secondaires des médicaments chimiques
- La déshumanisation dans l'organisation de l'institution médicale

Dans les pays non industrialisés, la mise à disposition de services de santé adaptés au modèle Européen ou Américain est impossible. Le monde est conscient du déséquilibre écologique et du besoin de trouver un mode de vie viable. Tibb est une tradition de vie qui répond à ce besoin et permet de fournir un modèle de santé efficace et durable pour tous.

'Une caractéristique distinctive des médecines naturelles est le fait qu'ils font partie intégrante de la philosophie humaine, de sa conscience et de sa relation avec autrui et le cosmos.'

La vision holistique de Tibb permet à l'individu de s'épanouir tant au sein de sa famille que de sa communauté. Le principe d'unité contribue à la liaison, et non pas à la désintégration qui est caractéristique des actes chirurgicaux et des stupéfiants. L'avantage d'une vision holistique est le développement et l'union. Au 21eme siècle le thème de l'interconnexion et l'interdépendance sera significatif d'un point de vue psychologique et pratique. Tibb, tout en étant une médecine hautement compétente pour traiter les troubles physiques, trouve encore plus son utilité dans les déséquilibres psychiques. La philosophie de Tibb traite de l'origine, de la nature, et de la raison d'être de l'homme et englobe ainsi une vision qui dépasse le temps et l'espace. Elle reconnaît la nature transcendantale et spirituelle de chaque être humain, ce qui exalte et incite l'individu vers la transformation et l'unification, un besoin essentiel en ce 21eme siècle.

L'homme et la femme contemporaine, en quête du sacré et de la redécouverte du potentiel humain, recherchent des techniques de méditation pour calmer un mental trop agité et sollicité par la vie moderne, afin de lâcher prise. Cette quête peut s'agir soit de yoga, de médecines orientales, d'alimentation et de soins naturels, pour en citer certains. Dans la réalité, cette quête vise le cœur dans un être spirituel, conscient de sa nature d'être humain, et qui pénètre son corps et son esprit, en conférant un parfum contemplatif à l'activité mentale et une présence intellectuelle et spirituelle au corps, qui se reflète dans la posture et la démarche.

Ce potentiel de transformation et d'unification constitue l'excellence et le zénith de Tibb, une médecine d'équilibre et d'holisme.