

Benoît Tremblay

Qui je suis

Je travaille comme inhalothérapeute depuis 1979. C'est la profession dans laquelle j'ai évolué pour devenir ce que certains appellent aujourd'hui un éducateur de la santé respiratoire. Cette évolution implique le changement, donc l'ouverture à la nouveauté, autant celle qui me plaît d'emblée que celle qui peut déranger mes conceptions, et de la théorie et de la pratique. Selon moi, l'ouverture est un principe fondamental, tant sur le plan personnel que professionnel, qui touche tout être humain.

Dans cette voie vers la maturation, cinq questions reviennent fréquemment à mon esprit :

1. Que dois-je conserver de ce que je suis ?
2. Parmi mes connaissances, lesquelles dois-je adapter ?
3. Parmi mes connaissances, lesquelles dois-je mettre de côté ?
4. Que dois-je ajouter à mes connaissances pour améliorer mon savoir et ma pratique ?
5. Comment unifier expérience, mise en question et renouvellement continu du savoir ?

Le renouvellement est possible grâce à une attitude d'ouverture et d'écoute permettant de faire toujours mieux, de génération en génération, grâce à laquelle le parent permet à son enfant de faire mieux que lui-même. Cette attitude d'ouverture est aussi celle du chercheur, qui façonne la relation du maître et de l'élève, celui-là acceptant d'être dépassé par celui-ci.

Ma pratique comme inhalothérapeute est d'abord le fruit de ma « volonté » d'aider à diminuer la souffrance de gens qui étouffent. Il est aussi le fruit de l'éducation que j'ai reçue très jeune de mes parents. Au début, ils m'ont « forcé » à étudier (puis à enseigner) le chant, le piano, l'orgue et le théâtre. Personnellement, je préférerais faire du sport. Toutes ces activités ont été pour moi, sans que je le soupçonne à l'époque, une préparation à ma profession, à mon rôle actuel.

J'ai toujours eu une grande sensibilité et une santé fragile. Depuis ma naissance, je « toussais » très souvent comme le disait mon père. Confronté à ces problèmes respiratoires qui s'aggravaient, j'ai choisi une voie qui m'aiderait à retrouver la santé. Et au fil des ans, avec patience et persévérance, je l'ai retrouvée.

J'ai aussi vécu une forme d'apprentissage forcé par l'attitude de tous ceux qui m'ont amené, bien que ce soit malgré eux, à les surpasser — et à me surpasser moi-même —, notamment en me mettant des bâtons dans les roues tout au long de ces années...

Fort heureusement, des inhalothérapeutes ont courageusement ouvert la voie à la pratique qui m'intéresse aujourd'hui, et m'ont facilité le travail : Laurent St-Onge, Roland Fillion, Carole Prud'homme, Gaétan Vanier, etc. Deux autres inhalothérapeutes m'incitent depuis très

Benoît Tremblay (suite 1)

longtemps à ne pas lâcher : Suzane Doyon et Renée Bérubé. L'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ) et la Haute École de Santé (HES) en physiothérapie de Genève m'ont également apporté un soutien important. De plus en plus, je reçois des encouragements de la part de médecins et d'autres professionnels de la santé. Le 16 octobre 2010, j'ai eu le grand honneur de recevoir le « Prix Élane Trottier 2010 » décerné par l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ) et la Fédération interprofessionnelle du Québec (FIQ) « En reconnaissance d'une contribution exceptionnelle à la profession ».

Je ne serais pas celui que je suis aujourd'hui sans les expériences et connaissances que m'ont permis d'acquérir mes patients, mes élèves et tous ceux qui m'ont accompagné et soutenu tout au long de mon cheminement tant en Suisse, en France, en Inde, en Nouvelle-Zélande que dans d'autres pays. Le seul regret que j'ai, c'est peut-être d'avoir blessé certains d'entre eux en voulant transcender des limites qui m'étouffaient, qu'ils ne pouvaient dépasser eux-mêmes tout en voulant faire de leur mieux. Je ne peux que leur être sincèrement reconnaissant de ce qu'ils ont été pour moi, tout en exprimant mon regret d'avoir dû les quitter.

Chercheur dans l'âme, j'ai toujours voulu rester le plus humain possible tout en utilisant l'arsenal pharmaceutique et technologique disponible. J'ai aussi cherché à comprendre l'essence de la respiration (sans a priori ou jugement) afin de rapprocher les connaissances tant scientifiques avec celles issues de la médecine traditionnelle (yoga, zen, naturopathie, massothérapie et autres techniques corporelles, orthodoxie chrétienne et Règle de saint Benoît entre autres). Finalement, au-delà des « diplômes et des statuts professionnels reconnus par la loi », je souhaite favoriser la collaboration de tous les intervenants, où chacun pourra trouver sa juste place, dans des rôles différents et complémentaires, pour le mieux-être de toute la société. Encore une question d'équilibre, attitude vitale pour la santé.

J'ai toujours voulu travailler sur le terrain, auprès des patients, même si j'enseigne aujourd'hui en formation continue au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Suisse et en France. Mon enseignement est destiné aux inhalothérapeutes, physiothérapeutes, kinésithérapeutes, infirmières, médecins, psychologues, travailleurs sociaux, ergothérapeutes, orthophonistes, kinésiologues, mais aussi aux enseignants du niveau primaire jusqu'au niveau universitaire. Un de mes objectifs est de faire de la prévention chez les enfants.

Mon constat est qu'un nombre incalculable de personnes souffrent inutilement de problèmes respiratoires, ce qui entraîne des coûts humains et des frais exorbitants pour la société. J'en suis rendu à m'ouvrir au grand public et à tous les professionnels de la santé et de l'éducation. Le temps est venu d'actualiser les connaissances sur la fonction respiratoire tant pour ceux qui sont aux prises avec des maladies pulmonaires que pour ceux, plus nombreux encore, qui vivent à bout de souffle, dans un état de stress chronique. Devant le nombre faramineux de techniques respiratoires sur le marché, de mythes et de croyances sur la respiration (comme la respiration abdominale), il devient nécessaire de remettre le compteur à zéro et d'œuvrer pour une véritable écologie de la santé respiratoire, qui est la base de la vie, de la toute première inspiration à la dernière expiration, de la naissance à la mort.

Benoît Tremblay (suite 2)

Voilà d'où provient le concept **PneumaCorps** (Relaxation et Rééducation Respiratoire Intégrée – RRRRI), qui permet de mieux comprendre et de vivre au jour le jour les multiples facettes physiques, psychiques, spirituelles et sociales de la respiration.

Il est de plus en plus évident que l'approche **PneumaCorps** correspond aux véritables besoins de la population, même si on n'y retrouve rien de « nouveau » en soi. L'approche est fidèle à l'anatomie et à la physiologie humaine où **l'étude des volumes pulmonaires explique la complémentarité entre le zen et le yoga par exemple**. L'approche, avec ses limites, est réaliste comme le prouve le projet de recherche préexpérimental, qui se déroule de l'été 2009 à l'automne 2010.

Voilà pourquoi tous ceux qui le veulent peuvent dès maintenant mettre cette approche en pratique conformément à nos connaissances scientifiques. Aujourd'hui, il y a trop de temps perdu en « paperasse ». Il s'est créé un climat de compétition plutôt que de collaboration entre les différentes spécialités, professions et organismes qui oeuvrent dans le réseau de la santé.

Il est plus que souhaitable de recréer des liens, de redonner un souffle au système de santé qui a normalisé un mode de fonctionnement qui, sous certains aspects, n'a plus de sens. Et ce n'est qu'en regardant bien en face la réalité que nous pourrions envisager des solutions qui vont au-delà des dogmes et certitudes dépassés.

La science doit redevenir un outil au service de l'être humain, où l'objectif et le subjectif se côtoient. Il faut faire de la recherche, mais je crois profondément que le vécu de chaque être humain ne doit pas « uniquement » être considéré comme anecdotique ou statistiquement reproductible, comme je l'entends trop souvent.

Malgré l'aspect critique de mes propos, je ne veux pas porter de jugement de valeur ou condamner qui que ce soit. Je veux tout simplement faire état d'une réalité, définir des objectifs clairs pour aller de l'avant dans notre société qui, trop souvent, tourne en rond, où toutes les raisons sont bonnes pour « remettre à plus tard » ce qui pourrait se faire facilement maintenant. Il y a un deuil nécessaire à faire. Trop de gens souffrent en silence, espérant quelque chose d'innovant.

Je ne peux me résoudre à ce qu'ils souffrent pour les raisons que je viens d'évoquer. Beaucoup de professionnels souffrent aussi de cette situation. Si certains d'entre eux veulent réellement faire avancer les choses, je suis prêt à collaborer avec eux. Nous devons revenir à ce qui est essentiel pour les soignants et soignés.

Nous ne devons pas oublier que la science médicale est un moyen et non une fin en soi. Le moment est venu de passer positivement à l'action : il est nécessaire de porter attention au présent, de tenir compte des expériences du passé et, surtout, de regarder résolument vers l'avenir pour notre mieux-être et celui des générations qui vont nous suivre.