

• RENCONTRE •

Tom Volf





PROPOS RECUEILLIS PAR

Blandine Bertrand

Soigne, crée, aime.

Médecin, acupuncteur, réalisateur du film *Maria by Callas*, Tom Volf porte de multiples casquettes, pourtant toutes intimement connectées. À l'exemple du livre d'Elisabeth Gilbert, *Mange, prie, aime*, son credo pourrait être « Soigne, crée, aime ». Car « soigner, c'est manger ; créer, c'est prier, et aimer, c'est tout ça, et bien plus encore. »

Le Chou Brave l'a rencontré.

Parcours étonnant que le vôtre. Du monde de l'art à celui de la science, y a-t-il un lien ?

Je viens d'une famille de médecins, et alors que tout me prédestinait à suivre ce chemin, je suis en effet parti dans le monde artistique, la musique, la photographie, la réalisation, le théâtre, la pub... Puis, le destin m'a ramené sur la voie de la médecine. J'ai étudié plusieurs bacheliers de la médecine, l'un à la fois très scientifique et cartésien à Harvard, et un autre à New York, dans une école plus traditionnelle où j'ai eu la chance d'apprendre auprès d'un grand maître de l'acupuncture qui appartient à une lignée de moines taoïstes. L'année où j'ai terminé mes cinq cursus – acupuncture, médecine et herboristerie chinoise, phytothérapie, naturopathie, nutrition – est celle où j'ai découvert Maria Callas. Et cette rencontre m'a ramené à mon âme de réalisateur.

Vous souvenez-vous des sensations procurées par cette rencontre ?

Un jour, en passant devant le Metropolitan Opera, j'ai pris un billet à 10 dollars qui donne accès debout, au fond de la salle. C'était un opéra italien de Donizetti. J'ai eu un coup de foudre absolu pour cette musique, et en rentrant ce soir-là, j'ai voulu en savoir plus. Sur Internet, la première chose qui est sortie, c'est Maria Callas. Je me souviens de mon émotion, comme une résonance de l'âme. J'ai ensuite passé tout mon temps libre à écouter des opéras de Callas, à dialoguer sur les réseaux sociaux. Alors qu'à cette période, j'avais des difficultés à m'adapter à l'intensité parfois asphyxiante de New York, sa voix me nourrissait, me permettait de survivre. Est-ce parce qu'on dit que cette femme chantait avec son âme ? Est-ce parce qu'elle puisait dans ses propres souffrances, les émotions qu'elle transmettait ? Ensuite, j'ai rencontré quelqu'un qui avait connu Callas. Son témoignage a amené une dimension de vérité tellement différente de celle que j'avais lue. Qui était la femme derrière l'artiste ? Qui est à l'origine de Callas ? En fait, c'est Maria. Je suis ainsi parti rencontrer des proches de Callas dans le monde entier. Les trois mois de repos que je voulais prendre après mes cinq cursus de médecine sont devenus cinq ans. Le film *Maria by Callas* est sorti dans 48 pays. C'est le film français qui a eu le plus de succès à l'étranger en 2018.

¹www.aerialwellbeing.com

À cette période, vous oubliez totalement la médecine ?

Finalement, cette grande pause *callassienne* a mis entre parenthèses le côté pratico-pratique de la médecine, mais jamais le mode de vie et l'approche du médecin. En anglais, on parle de *healer*, qui pourrait être traduit par « guérisseur », même si cela sonne trop ésotérique ; disons donc « médecin holistique ». Une de mes premières enseignantes à Londres disait « *It's a way of life* », un chemin de vie. C'est vraiment ça. Je suis un *healer*, c'est ma vocation la plus profonde, et faire ce film a fait partie de cette vocation. Callas a guéri mon âme, et moi, j'avais envie à travers ce film d'amener du mieux-être aux gens.

Mais je n'ai pas complètement oublié la médecine pour autant : en 2016, j'ai créé un centre de bien-être au sein de l'hôtel Normandy à Deauville, sous la marque « Aerial, Wellbeing for the Future¹ ». J'ai eu beaucoup de plaisir à mettre mes connaissances au service d'un lieu qui ne soit pas une clinique ou un cabinet médical en tant que tel, mais qui offre une approche intégrative et globale, ancrée dans la médecine chinoise, avec une dimension innovante et des machines de soin que j'ai conçues, ainsi qu'une ligne de produits et des protocoles personnalisés, incluant l'alimentation bien sûr. Se soigner, pour moi, n'est pas un acte réservé aux cabinets médicaux, souvent froids et impersonnels. Dans un cadre magnifique, on se sent tout de suite mieux, avant même le premier soin !

Il y a beaucoup d'amour dans vos propos. Quelle place tient l'amour dans votre vie ?

On est sur cette Terre pour faire l'expérience de l'amour. Au sens très large. Je crois que j'ai toujours eu la chance de pouvoir faire le choix de l'amour. Faire de la musique, de la photo et de la réalisation par amour. La médecine et l'acupuncture, c'est par vocation, mais la vocation, c'est de l'amour : celui de pouvoir servir, être utile aux autres. Ma rencontre avec Callas et ce travail que j'ai fait depuis sept ans, c'est de l'amour absolu. D'abord ressenti et ensuite transmis. Si tout ce que l'on fait est ancré dans l'amour inconditionnel et universel, quels que soient la couleur, l'âge, l'orientation sexuelle, la personnalité, etc., le champ des possibles devient beaucoup plus large. **C'est aussi le meilleur antidote à la peur**, surtout aujourd'hui. Je crois qu'il s'agit là d'un *shift*, un nouveau paradigme dont j'aimerais penser qu'il se répand de plus en plus. Mais évidemment, l'amour en soi ne suffit pas. Il faut la connaissance, la sagesse, ce que le maître taoïste auprès de qui j'ai étudié appelait « le niveau de conscience ». Par exemple, me concernant, beaucoup de gens pensent que la médecine et la réalisation sont deux mondes différents. Alors qu'en réalité, chez moi, tout est connecté.

Une connexion qui vous a amené à l'alimentation vivante ?

La deuxième année de la tournée avec le film fut très intense, et je pense avoir été proche du *burn out*. **Un ami m'a alors parlé du jeûne.** C'est ainsi que je suis parti une semaine à La Pensée sauvage. Il s'agissait d'une démarche à la fois physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. L'expérience a été totalement transformatrice. De la même manière que Callas m'avait ouvert au monde de l'opéra, Thomas et Maëlys Uhl, les fondateurs de ce lieu, m'ont ouvert au monde de l'alimentation vivante. **C'est la première fois que j'entendais l'expression « manger cru ».** Quelques années auparavant, j'avais arrêté de manger de la viande, avant tout par éthique. C'est profondément lié au sujet de l'amour inconditionnel, car, quand on est ancré dans cet amour, c'est obligatoirement appliqué à tout le vivant, à la planète, aux animaux. Il m'arrivait encore de manger du poisson, et aujourd'hui je me demande pourquoi on fait cette différence entre les mammifères et les poissons. Je ne mangeais déjà presque plus de fromage ou d'œufs, avec toujours cette idée de ne pas contribuer à la souffrance animale. Il y avait déjà cette idée de niveau de conscience. Plus on chemine, plus on comprend. Pour moi, à l'époque, c'était un mode d'alimentation extrêmement honorable, sain... mais je mangeais comme 99,9 % des gens, c'est-à-dire cuit. De retour de ce jeûne, j'ai découvert que je n'y arrivais plus. J'étais à moitié malade à chaque fois. Le poisson, les produits laitiers, les œufs me dégoûtaient. Et j'ai réalisé au fur et à mesure de ces jours de bataille que j'avais envie de fruits, d'avocats, d'algues... et que tout cela ne me rendait pas malade. Au contraire. **Cette alimentation vivante, pour moi, c'est un way of life absolu, un mode de vie qui inclut le jeûne, la conscience éthique vis-à-vis du vivant et de notre corps.**

.....

Aujourd'hui, vous vous définissez comme fruitarien ?

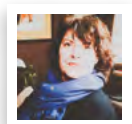
Oui, j'ai senti à un moment cet appel des fruits comme étant un niveau supérieur, et j'ai eu envie d'expérimenter. Je suis parti à Bornéo avec un groupe, et on se nourrissait uniquement des fruits de la jungle. Une expérience extraordinaire dont je ne suis pas revenu indemne. Aujourd'hui, j'ai un mode vie fruitarien à plus de 90 %. Je suis convaincu que l'alimentation première de l'Homme, avant qu'il ne devienne chasseur, était le fruit. Il faut revenir à la médecine naturaliste d'Hippocrate : « Que l'aliment soit ton médicament ». Il y a tout dans la nature pour satisfaire nos besoins, et l'aliment ne peut être que notre médicament du quotidien ou notre poison du quotidien. Il n'y a pas d'entre-deux. Dans les fruits cueillis et cultivés selon les principes de la permaculture, il y a tous les nutriments dont on a besoin, et surtout tous les enzymes qui manquent tant dans le mode alimentaire d'aujourd'hui, où l'on consomme beaucoup de produits pasteurisés malheureusement. Mais évidemment, si on est ancré dans la peur, on se fait une liste de problèmes par rapport à cette alimentation pure et authentique. Il y a un truc bizarre à se dire qu'on a peur d'être carencé alors qu'une alimentation cuite qui crée de l'inflammation chronique et des protéines qui créent de la putréfaction seraient considérées saines. Il faut se réveiller.

Ça donne quoi, au quotidien ?

Un fruitarien, idéalement, vit sous les tropiques et se nourrit des fruits qu'il a dans son environnement. Moi, ici, j'applique un système D, en me fournissant dans les permacultures, chez les producteurs locaux, etc. Mes repas sont composés du fruit qui me fait envie. Je ne fais pas de jus car je pense qu'on a besoin des nutriments de la fibre pour notre système digestif. Je ne suis pas un extrémiste. J'aime les recettes de Marie-Sophie L., une amie, qui m'a initié à l'alimentation vivante, et il m'arrive de cruser avec des choses dont je n'ai plus l'habitude. Mon corps le ressent immédiatement, mais c'est OK. Car bien que ma famille se soit partiellement ralliée à ce mode de vie, le fait de cruser participe au sentiment social. Quant à ma vie professionnelle, je l'ai en partie réorganisée de sorte à avoir le moins possible de repas, car je n'ai pas toujours envie d'expliquer ma démarche. Je ne suis pas un missionnaire.

Vous n'êtes pas un missionnaire, mais un messenger, sans doute ?

J'ai en effet ce rôle de messenger pour qui veut entendre. J'ai arrêté de m'exprimer sur mon compte principal Facebook là-dessus. Je n'ai aucune vocation à faire du prosélytisme. J'ai donc créé une chaîne Instagram, Le Fruitarien, et je suis modérateur et fais des interviews pour le compte Vivons cru. Je me sens porte-parole et ambassadeur de ce mode de vie et j'ai envie d'y être de plus en plus. Je ne sais pas encore sous quelle forme : un documentaire, un film, une chaîne YouTube ?



À PROPOS DE L'AUTEUR

Blandine Bertrand est journaliste depuis trente ans et coach en développement personnel.

