



Par **Sylvie Ouellet**
Auteure, conférencière
et formatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Sylvie Ouellet se spécialise dans la compréhension des passages de la naissance, de l’incarnation et de la mort. Sa curiosité l’incite à explorer les grandes questions de la vie tant au plan spirituel que scientifique pour tenter d’en comprendre le fonctionnement et les grandes lois.

Pour elle, le mieux-être passe par la compréhension d’un sens à la vie et à sa vie. Son dernier livre propose une réflexion sur la mission de vie afin que chacun puisse trouver sa voie d’accomplissement.

**Être ou ne pas Être,
Voilà la Mission!**



Dauphin Blanc (Canada)
Guy Trédaniel Éditeur (Europe)

Informations:
www.sylvieouellet.ca



Être en phase avec la boussole qui indique mon nord

Rencontre avec **Christophe Fauré**

À la première page de mon livre, je raconte ce malaise que j’ai senti dans mon cabinet rempli de patients, alors que, sans crier gare, je me suis retrouvé littéralement face à un mur de briques. Quelque chose ne fonctionnait plus. J’étais épuisé, même si tout «fonctionnait bien». Sur papier, extérieurement, tout paraissait vraiment parfait, mais en moi, il y avait une petite voix qui me disait: *Christophe, arrête! Tu n’en peux plus. Vous voyez, ce malaise est peut-être le seul critère qui nous montre le leurre.*

Le psychiatre Christophe Fauré, spécialisé dans l’accompagnement des divers deuils de la vie, a un parcours hors du commun. Il a côtoyé la mort, la détresse, la souffrance, mais aussi le silence, la paix et la sérénité que procure la vie monastique bouddhiste.

Dans sa quête de sens, il a renoncé à tout, y compris sa profession, mais il a trouvé bien plus en retour. Il a accepté de nous confier avec grande humilité ce chemin qui l’a propulsé au cœur de son être.

Qu’est-ce qui vous a fait choisir la voie de la psychiatrie?

J’ai toujours voulu comprendre l’humain, mais bien davantage le fonctionnement de la psyché. Dès l’âge de 13 ans, le livre *La Vie après la vie* du

docteur Raymond Moody s’est retrouvé dans mes mains. Il mentionnait le nom de la D^{re} Elisabeth Kübler-Ross qui travaillait en soins palliatifs. Tout au long de ma lecture, j’ai éprouvé une grande résonance, même si je ne savais pas encore que l’accompagnement en fin de vie et les soins palliatifs feraient partie de mon chemin. C’est aussi là que j’ai commencé à lire des textes bouddhistes.

Toutefois, la vraie toile de fond que je raconte dans le livre *S’aimer enfin* est plus personnelle. Tout petit, j’ai accompagné ma mère, une maman débordante d’amour, mais très déprimée et délabrée psychiquement après un divorce où elle s’est retrouvée monoparentale. L’accompagnement désespéré, désespérant de ma mère me ramenait au gouffre sans fond d’une maman qui sombrait. Je sombrais avec elle. Dans ce contexte, je suis

devenu le parent de mon parent, créant en moi une configuration de sauveur Du coup, il n’y a de hasard que l’idée de sauver les gens ait pris racine en moi, d’où mon travail de psychiatre spécialisé dans l’accompagnement des deuils qui jalonnent la vie humaine.

Comment la spiritualité s’est-elle intégrée à ce cheminement?

J’avais besoin de comprendre parce que je perdais pied dans cette configuration de sauveur où je ne répondais pas du tout à mes besoins premiers. Je m’épuisais intérieurement parce que mon travail en accompagnement de fin de vie et en soins palliatifs n’était ni ressourçant ni lumineux. Il ne portait pas ce sens profond de la vie et de ce qui survient après la mort.

Il manquait une pièce du *puzzle* – la spiritualité – que j’ai trouvée lors d’une rencontre avec un lama occidental bouddhiste de la tradition tibétaine qui vivait dans un monastère dans le sud-ouest de la France. Je me suis alors plongé dans cette approche qui m’apportait des réponses apaisantes sur la connaissance de la fin de vie et de la continuité de la conscience.

C’est en mai 2001 que j’ai tout abandonné – mon cabinet, la relation affective que j’avais alors, le début du succès lié à mes livres – pour me consacrer à la vie monastique de manière définitive. Cette phase de ma vie a été la colonne vertébrale sur laquelle je me suis adossé pour pouvoir explorer sereinement l’accompagnement de fin de vie, le deuil et les situations traumatiques comme l’après-suicide, la mort violente d’un enfant, l’agression ou autres ruptures de vie brutale.

Mais, après deux ans, un voyage en Inde m’a fait comprendre que je devais poursuivre ma voie spirituelle à travers la médecine. Je m’étais soigné et apaisé. Je savais que je n’avais pas besoin de sauver la terre entière ni de mettre mes priorités en fin de liste pour pouvoir vraiment être aidant. C’est en les comblant que je l’étais véritablement.

Vous racontez que le retour à la vie parisienne a été un grand défi après la vie monastique. Ce défi se situait-il dans le fait de revenir dans un environnement agité ou était-il plutôt dans le maintien des enseignements acquis dans l’agitation?

Les deux en même temps. Il était difficile de maintenir les acquis dans un monde qui nous entraîne à l’extérieur, qui nous renvoie à des critères de bonheur axés sur le matériel ou sur les relations avec les autres. C’était exigeant de rester en cohérence avec tout ce que j’avais accueilli pendant ces deux années d’intenses pratiques et d’apprentissages.

L’autre difficulté était d’accepter que pour fonctionner et être en lien avec les gens dans cette société, il faille reprendre douloureusement des masques. Il n’était pas possible de tenir avec eux le discours employé dans une communauté bouddhiste préservée du reste du monde.

Pourquoi remettre des masques a-t-il été si douloureux?

En revenant, j’ai vu *Dukkha*, c’est-à-dire la souffrance sous toutes ses formes – frustration, malêtre, souffrance terrible, désespoir, dépression, maladie – comme je ne l’avais jamais conscientisé auparavant. Pour tenir au jour le jour contre *Dukkha* dans un environnement qui n’offre pas la protection d’un monastère, cette anesthésie semblait nécessaire. Tu vois en toi ces tristesses et toutes ces personnes qui n’ont pas conscience de les anesthésier. Je me suis rendu compte que c’est cette même anesthésie, qui m’avait autrefois coupé de moi, que j’observais chez les personnes qui venaient me voir en disant : « J’ai besoin de me retrouver. »

Comment est-il alors possible de rester cohérent avec soi-même?

Cela requiert d’avoir identifié nos boussoles intérieures en fonction des référentiels qui construisent notre vie. Certains seront axés sur la carrière, le pouvoir, l’argent ou la vie de famille. Pour ma part, je m’en réfère aux vertus bouddhistes (*paramitā*) telles que la générosité, la patience, l’éthique, la sagesse, la méditation, l’effort. Elles sont présentes dans toutes les traditions spirituelles.

Par exemple, une grande boussole du bouddhisme repose sur cette aspiration : « Puis-je fonder ma vie sur le bien-être des autres? » Je l’ai faite mienne. Être le plus en phase possible avec elle me rend paisible, mais elle n’est pas la promesse d’un bonheur béant, loin de toute souffrance! Elle me donne néanmoins la certitude que le chemin est juste.

Le chemin spirituel nous met au pied du mur lorsque les « ce que je fais », « ce que je veux » et « ce que je veux mettre en place » pour être heureux ne sont pas cohérents avec « ce que je sens être juste dans mon essence ».

Comment cette boussole vous aide-t-elle à être cohérent?

Elle me permet, d’instant en instant, d’être vigilant face à ce qui se passe en moi dans mes paroles, mes pensées, mes actes, pour voir si je suis toujours dans l’axe de mes boussoles. C’est un peu comme si je me demandais : est-ce que je suis en phase avec la boussole qui indique mon nord ou, plus symboliquement, « mon or »?

Et si je ne le suis pas, suis-je suffisamment attentif aux signaux intérieurs ou extérieurs qui me le montrent? Les signaux intérieurs sont de l’ordre d’un malêtre, une angoisse, un stress; les signes extérieurs montrent un dysfonctionnement, un pneu crevé par exemple. Ces situations intérieures ou extérieures qui coïncident me montrent que les choix, les paroles ou les positions que je suis en train de prendre ont une dissonance par rapport à ce qui est juste par rapport à mon chemin de vie.

Est-ce qu’on peut se leurrer sur la nature d’une boussole?

Absolument! On peut être très cohérent dans l’incohérence. Pour bien comprendre, imaginons que ma boussole soit ma famille, et rien d’autre. Pour demeurer cohérent avec elle, je pourrai négliger complètement un ami dans le besoin parce qu’il n’est pas de la famille. Je serai en cohérence par rapport à ma famille, mais je laisserai quelqu’un en détresse.

Donc, notre souci de cohérence peut nous conduire dans une errance totale. Voilà pourquoi il est important d’avoir une connaissance intuitive de ce que l’on sent être juste pour soi, pour ensuite regarder ce que le monde, les traditions, les différentes spiritualités, la psychologie et la philosophie nous disent.

Comment pouvons-nous départager le vrai du faux, la lucidité du déni?

Si on suit un chemin qui n’est pas juste, la sensation de malêtre qui s’installe très insidieusement devient le seul indicateur pour nous le montrer. La cohérence s’appuie sur une sagesse et une intelligence nous aidant à voir si ça résonne de façon juste en soi. Je crois que c’est le ressenti intuitif, la résonnance intérieure, qui indique le choix le plus juste de la boussole.

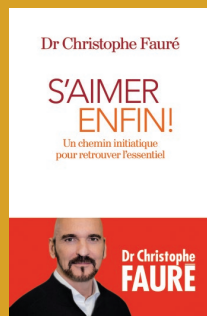


Parcelle de vie...

Le Dr Christophe Fauré est psychiatre et psychothérapeute, spécialiste de l'accompagnement du deuil et de la fin de vie ainsi que des problématiques du couple et de la famille. Il exerce actuellement en pratique libérale à Paris. Il a travaillé dans les unités de soins palliatifs de l'Hôpital Paul Brousse à Villejuif et à la Maison Médicale Jeanne Garnier à Paris.

Le Dr Fauré est auteur de plusieurs ouvrages parus chez Albin Michel, dont :

**S'aimer enfin!
Un chemin initiatique
pour retrouver l'essentiel**



Albin Michel

**Maintenant ou jamais!
La transition du milieu de la vie**



Albin Michel

Information :
christophefaure.com
facebook.com/dr.christophe.faure

Parfois on aura l'impression de suivre une boussole. Ce fut jadis mon cas lorsque j'avais adopté celle d'être sauveur qui était à cette époque parfaite pour ce que j'avais besoin de conscientiser. En la suivant, tout fonctionna très bien jusqu'à ce que l'épuisement survienne. Après quoi, ce fut l'effondrement intérieur, la dévitalisation progressive que j'aurais pu choisir de ne pas voir, de nier, mais elle s'est imposée fortement. J'ai dû y faire face.

On doit donc se poser ces questions : Est-ce que le fait de suivre spécifiquement cette boussole est véritablement générateur de quelque chose de sain pour moi? Est-ce une source de plaisir ou une croyance qui n'est pas en phase avec moi-même? Suis-je vraiment lucide ou dans le déni de moi-même en la suivant?

Le maître est-il un passage obligé?

Je ne sais pas. Je crois *malheureusement* – et je le dis avec insistance – que l'on apprend beaucoup dans la peine et la souffrance. Je ne suis pas du tout en train de dire qu'il y a une complaisance dans la peine et la souffrance, mais elle est un maître à la fois redoutable et bienveillant en même temps. Les grands moments de peine, de tristesse ou de frustration m'obligent à visiter encore et encore mes motivations à faire ce que je fais, je pense, je dis; mes actes, mes décisions et mes choix.

Les gros revers de vie nous mettent sous le nez ce qu'on croyait être cohérent, mais qui ne l'était pas du tout. Il faut sans doute voir un élément de croissance dans la capacité à réinterroger la pertinence de ce qui guide notre vie pour réaliser parfois que ce n'est pas ou plus le bon chemin.

La cohérence est donc un concept en mouvement.

Oui, je crois qu'elle évolue en fonction de nos priorités de vie. Les référentiels adoptés lorsqu'on est tout jeune changent au fur et à mesure de ce qui devient important dans notre vie. Quand les priorités changent, on ne se sent plus du tout en cohérence avec les anciens référentiels. Pour parvenir à gérer ces changements, il importe de développer une flexibilité intérieure afin de pouvoir s'offrir la possibilité de changer de référentiel dans un mouvement évolutif. Pour ma part, j'ai été très radical en partant dans un monastère et ce fut même brutal. Je reconnais aujourd'hui que le changement n'avait pas besoin d'être aussi radical qu'il l'a été pour moi. (sourire)

**C'est un peu comme si je me demandais :
est-ce que je suis en phase avec la boussole
qui indique mon nord ou, plus symboliquement,
« mon or »?**

Pourrait-on dire que cette pause professionnelle vous a permis d'y revenir dans la cohérence?

En fait, je croyais que mon véritable motif n'était pas d'aider, mais d'exister à travers l'aide transmise. C'était le modèle que j'avais développé dans la relation avec ma maman. C'était une erreur. Ainsi, l'enjeu beaucoup plus important était en cohérence avec l'idée qu'il fallait que j'existe et non pas que j'aide. J'ai fait cette prise de conscience grâce à une mise à distance. Pendant deux ans, j'ai été volontairement mis en situation de non-aide où j'existais encore plus que dans mon ancien modèle, car j'ai su aller à la rencontre de cette dimension intérieure de sagesse inhérente à nous tous.

Il serait donc plus exact de dire que j'ai trouvé de la cohérence en arrêtant de vouloir sauver le monde. Il a fallu que je lâche prise sur cette idée névrotique que mon existence passait par l'aide. J'ai compris que je n'avais pas besoin d'autre chose. Tout est là en soi. C'est une donnée fondamentale et c'est devenu ma boussole. Je n'avais plus besoin des stratégies de base de sauveur. Le fait de ne plus avoir besoin d'aider me permettait enfin d'aider librement.

VIVRE, c'est...

Retrouver notre sagesse intérieure pour en faire notre guide

Une partie de nous, en nous, sait. En lui tendant l'oreille, nous pourrions savoir si notre vie se vit sous le signe de la cohérence, d'instant en instant, soit au niveau de nos paroles, de nos pensées, de nos actes, et nous serons assurés ainsi que nous sommes toujours dans l'axe de notre vie.

Aujourd'hui, est-ce que cela vous procure plus de bonheur?

La connexion à cette dimension intérieure, à l'essence de notre être n'est pas garante de bonheur, mais de paix et de sagesse. Je traverse des périodes dans la vie où je me sens très malheureux, mais ce n'est pas en contradiction avec la dimension de paix, de justesse, de connexion extrême à l'essence que j'ai découverte sur ce chemin.

**Les gros revers de la vie nous mettent
sous le nez ce qu'on croyait être
cohérent, mais qui ne
l'était pas du tout.**

Ces zones de tristesse ou de malheur surviennent-elles pour vous ramener vers encore plus de cohérence?

Tout à fait! Mais à la dure, n'est-ce pas? On imagine souvent le chemin spirituel doux et serein. Il suffit d'un bâton d'encens dans un appartement joliment décoré et on n'a plus de souci. Au contraire, ce chemin peut être âpre et violent. Il nous met au pied du mur lorsque les «ce que je fais», «ce que je veux» et «ce que je veux mettre en place» pour être heureux ne sont pas cohérents avec «ce que je sens être juste dans mon essence». C'est alors que la souffrance survient.

Y a-t-il un mode d'emploi pour rester en cohérence?

Je crois qu'il faut d'abord se frotter à plusieurs sources de connaissances, car je ne sais pas si les boussoles qui guident notre

vie peuvent émerger spontanément. En étant coupés de notre sagesse fondamentale, nous aurons besoin de relais extérieurs. Cette quête permet d'apprendre à se connaître et à découvrir ce qui vibre vraiment en soi.

Ensuite, il y a les valeurs de référence, c'est-à-dire les personnes qui nous inspirent comme les prix Nobel de la paix par exemple. Elles sont comme un miroir d'une part de nous dont nous n'avons peut-être pas conscience. Ce qu'elles disent ou font peut alors devenir une référence, notamment si on est en présence de grandes boussoles, telles la bienveillance, l'attention à l'autre, la préservation de l'avenir pour l'autre génération, l'amour dans son sens large.

Enfin, il importe d'observer ce que ces connaissances ou références font en nous lorsque nous les mettons en œuvre pour nous-mêmes. C'est la sagesse intérieure qui nous guidera alors à ajuster nos paroles, actions et pensées avec ces boussoles et à voir si elles sont en conformité avec les grands courants de l'humanité.

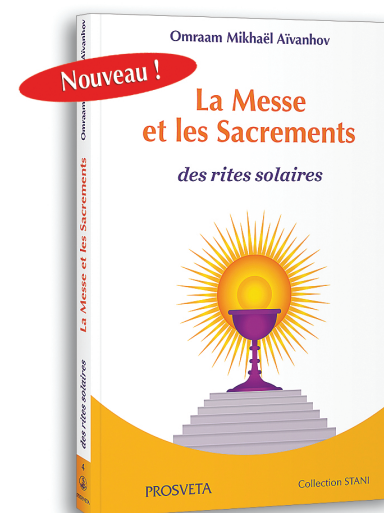
En terminant, selon vous, vivre, c'est quoi?

Pour moi, vivre c'est découvrir la dimension de sagesse de son être, parce qu'après, il devient possible de l'offrir au monde. Ce n'est pas tant sa découverte qui importe, mais bien davantage de la partager.

Merci infiniment, Christophe Fauré, de partager avec nous cette dimension tellement sage de votre être. Elle saura nous aider à découvrir la nôtre en cohérence. 🌱

« CROIRE NE SUFFIT PLUS, LES GENS ONT BESOIN DE COMPRENDRE »

- Omraam Mikhaël Aïvanhov



« ... il faut donner l'assurance aux croyants qu'ils peuvent de plus en plus s'approcher de quelque chose d'immense, de sublime, dont ils n'auront jamais fini d'approfondir le sens et de découvrir la beauté. »

Faites vos achats en ligne au www.prosveta-canada.com en librairie, ou par téléphone au 1-800-854-8212

Suivez-nous sur 