

A decorative border of stylized leaves and branches in teal, yellow, pink, and red surrounds the text.

Dr Christophe
FAURÉ

**S'aimer
enfin !**

Un chemin initiatique
pour retrouver
l'essentiel

Le
Livre
de
Poche

DR CHRISTOPHE FAURÉ

S'aimer enfin !

Un chemin initiatique
pour retrouver l'essentiel

ALBIN MICHEL

PARTIE I

Le chemin

Face à un mur

Je suis face à un mur.

Ce matin-là, je viens de raccompagner un patient à la porte. En attendant le prochain, alors que je me prépare un café, à nouveau le mal-être s'empare de moi. Une incompréhensible pesanteur qui s'apparente à de la tristesse, comme une lassitude, l'impression de ne plus pouvoir avancer. Je lève les yeux et regarde par la fenêtre : en face dans la cour, un mur de briques rouges obstrue mon horizon. Voilà comment je me sens : bloqué, dans une impasse.

Il y a tant d'aspects positifs dans ma vie dont je devrais me réjouir : un cabinet qui fonctionne bien, mon engagement fort auprès de plusieurs associations d'aide aux personnes en détresse, des vacances hospitalières dans un service de soins palliatifs où j'ai la chance de travailler avec des êtres d'exception, des livres qui rencontrent un beau succès, une relation

S'aimer enfin !

affective paisible, même si je sais qu'elle touche à son terme. Je donne l'image d'un psychiatre en pleine ascension, stable et rassurant.

Alors pourquoi ce sentiment de dérive intérieure, d'étouffement, ce besoin d'une vie qui aurait plus de sens ?

Depuis des années, je ne me sens pas en phase avec moi-même. Si loin de moi, si déconnecté. Cela me rend malheureux. J'accueille en consultation des personnes en souffrance, en quête d'elles-mêmes, confrontées à leurs deuils, leurs démons, leurs difficultés psychiques. Elles m'accordent leur confiance. Mais dans mon for intérieur, j'ai peur de m'avouer que je ne sais pas les aider. Peut-être en suis-je incapable, bloqué dans mes propres errances ? J'aspire à soulager les gens de leur fardeau, alors que je suis à bord du *Titanic*, en train de couler avec eux. Quelle folie ! Pire encore, je me vis comme un imposteur, prétendant aider les autres à vivre une vie plus paisible et riche de sens, alors que j'en suis moi-même incapable.

Ce matin-là, à nouveau une petite voix intérieure me murmure : *Christophe, arrête, s'il te plaît... Arrête-toi... Tu n'en peux plus...* Je l'entends, mais je ne l'écoute pas. Pas encore, du moins. Je continue à avancer, sans pouvoir me confier. Comment trouver les mots pour expliquer ce que je ressens ? J'avance sans rien laisser paraître. Derrière une apparente sérénité,

Le chemin

j'avance en tâtonnant dans le brouillard. J'attends. Pendant des mois qui se transforment en années, je cherche une solution à cette angoisse, ce mal de vivre, qui ne me lâche plus et me fragilise jour après jour. Pourquoi est-il aussi insupportable, alors que je suis objectivement si privilégié ? J'ai honte de ce constat et cela m'enferme encore plus dans le silence.

Qui n'a pas eu un jour envie de changer de vie ? Qui n'a jamais ressenti ce mal-être du dimanche soir, avec cette impression de vivre à côté de sa vie ? Le désir d'une existence qui aurait plus de sens, plus de profondeur, plus de vérité ? Qui n'a jamais éprouvé ce manque indéfinissable au cœur du quotidien ? Un « quelque chose » qui ferait toute la différence entre une vie menée en pilotage automatique et une existence dont on pourrait être légitimement fier et heureux car elle reflète les aspects les plus beaux de notre être ?

Je cherche des réponses dans la psychologie mais, en dépit de l'aide de mes différents thérapeutes, au fil des années je me sens au même point, comme immobilisé dans un espace intérieur inaccessible à la démarche psy. J'avance, certes, mais une autre partie de moi suffoque, à bout de souffle, au sens littéral. La racine latine du mot « souffle » est *spir* – qui a donné le mot « spiritualité ». Mon esprit est en apnée. J'ai besoin de « re-*spir*-er ». De retrouver cet *autre* sentier vers moi-même, pour me recentrer, pour reprendre

S'aimer enfin !

vie. Dos au mur, face au mur, il me faut explorer cette voie.

Deux ans plus tard, je décide de franchir le pas : tout quitter, tout changer. C'est inattendu, extrême, totalement incompréhensible mais cela s'impose à moi comme une évidence. J'entre dans un monastère bouddhiste du sud-ouest de la France. C'est à mes yeux le seul moyen. J'ai trop cherché, trop erré. J'aspire à cette plongée dans le bouddhisme qui a ma confiance depuis l'âge de 13 ans. Là-bas, dépouillé de tout bien matériel, dans un coin perdu du Périgord noir, je m'abandonne corps et âme au chemin tracé par le Bouddha il y a 2 500 ans. J'y prends refuge et trouve la paix. Mon cœur et mon esprit se calment.

Mais suis-je pour autant parvenu au bout de ma quête ? Suis-je pour autant sorti de mon impasse ? Je sais qu'il existe *autre chose*, au-delà, mais je n'arrive pas encore à le voir. Il me faudra beaucoup de temps avant de le percevoir. Jusqu'à ce qu'un jour, tout s'éclaire.

J'ai désormais acquis la *certitude* qu'il y a en nous une Lumière qui s'ignore, une paix qui nous attend. Elle nous tire à sa rencontre. Une dimension essentielle de nous-mêmes qui se languit d'elle-même et *crève* de ne pas exister au grand jour. C'est juste là, dans le creux de notre main, aussi proche de nous que les traits de notre visage. La spiritualité ne serait-elle

Le chemin

pas une clef à cette question fondamentale que chacun d'entre nous se pose ? La psychologie n'y répond que partiellement car elle ne couvre qu'un fragment de la psyché humaine. Qui sommes-nous vraiment ? Comment pouvons-nous nous aimer si nous ne savons pas qui nous sommes, au plus profond de nous-mêmes ? Comment mener notre vie, avec sagesse et intelligence, si nous ignorons la nature du centre de gravité autour duquel nous la construisons ? De quoi avons-nous besoin pour nous sentir pleins et entiers en tant qu'êtres humains ?

Le psychanalyste Carl Jung affirme que psychologie et spiritualité sont indissociables. J'en ai trouvé la preuve dans mon expérience personnelle. Certes, ce sont deux chemins distincts qu'il ne faut pas confondre, mais ils marchent main dans la main et se complètent avec harmonie. Pourquoi ne pas inviter la spiritualité dans notre vie ? Pourquoi, au moins, ne pas essayer et en mesurer, par soi-même, l'impact ?

C'est cette quête que j'aimerais vous raconter ici, le récit d'un chemin spirituel, d'un chemin initiatique, et partager ce qu'il m'a appris. Je ne l'ai jamais évoqué ouvertement depuis plus de quinze ans : mon parcours d'un psychiatre devenu moine. L'esprit à la rencontre de l'âme, l'âme qui sauve l'esprit.

J'ai longtemps hésité : il est périlleux pour un psychiatre de parler de ses blessures, de ses errances, de sa spiritualité. C'est prendre le risque de s'exposer et

S'aimer enfin !

donc de prendre des coups. Certes, je me rends vulnérable, mais aujourd'hui je fais ce choix. Je ne veux plus garder dans l'ombre un axe essentiel de ma vie, de mon travail, de mes écrits. Je le fais également car j'ai l'intime conviction que vous allez y trouver des réponses pour vous-même. Je crois à l'universalité de nos ressentis humains. Si ce récit est personnel, le sens en est universel. Nous avons tous les mêmes besoins fondamentaux, les mêmes peurs, les mêmes aspirations. Nous cherchons à être heureux, mais nous savons si peu comment nous y prendre. Que mon approche soit essentiellement bouddhiste importe peu : l'aspiration spirituelle n'est pas le privilège d'un courant spécifique mais un mouvement de notre humanité depuis la nuit des temps.

Les empreintes du passé

On ne fait pas basculer sa vie sans raison. Une telle décision s'enracine profondément dans le passé.

J'ai 7 ans. Mon monde d'enfant s'effondre avec le divorce de mes parents. Par un tour vertigineux du destin, je me retrouve à prendre soin d'une maman qui souffre d'une dépression larvée depuis des années et qui n'a jamais sollicité d'aide : au début des années soixante-dix, la psychiatrie est le domaine des « fous ». Elle nous manifeste, à mon grand frère et à moi, un immense amour – mais l'amour seul ne suffit pas à amortir les violences de la vie. Quand je l'entends sangloter dans le noir, recroquevillée sur son lit, je perds pied. Dans mon petit pyjama, je frappe à sa chambre : « Ça va, Maman ? » Elle m'ouvre, les yeux rougis. « Non, ça ne va pas bien, mon chéri. Viens... » Je m'assieds auprès d'elle et écoute une détresse à laquelle aucun petit garçon ne devrait être confronté.

S'aimer enfin !

Elle ne s'en rend pas compte. Elle n'a plus aucune distance. Cela prend des heures. Dans l'obscurité. Le son brisé de sa voix dans une nuit sans fin et mes réponses d'enfant impuissant. Mois après mois, année après année, cette scène se répète. Je voudrais partir, mais je ne peux pas. Peur de la laisser. Je n'ai pas d'autre choix que de rester. Et de la sauver.

« Sauver maman » signifie en vérité « me sauver » – sauver ma peau. Je dépends d'elle émotionnellement et je suis terrifié à l'idée que ce pilier de mon existence pourrait s'écrouler sous les assauts de la dépression. *Si elle tombe, je tombe* : voilà mon raisonnement, sans aucun adulte pour m'aider à en sortir. Je n'imagine pas un instant mon père prenant le relais : il me semble si loin, si inaccessible. Je me vis ainsi seul, effroyablement seul, face à cet effondrement maternel. Faute d'alternative, je m'y engage en donnant tout de moi. Mais aussi en oubliant tout de moi. Je refuse les invitations en week-end pour ne pas la laisser seule. Je ne pars pas en vacances avec mes copains, afin de rester auprès d'elle. J'envie les autres. Eux ont une vie normale. Et je passe des journées entières à imaginer une autre existence, loin d'ici, avec une famille heureuse, un papa, une maman, des grands-parents, de l'harmonie, de la paix, du calme.

Les conséquences ne vont pas tarder. La dépression s'abat à son tour sur moi. À trois reprises.

La première fois, j'ai 8 ans. Je veux *empoisonner* le petit chat que ma mère m'a offert pour que je ne sois

Le chemin

pas seul en rentrant de l'école. Il m'aidera à attendre son retour vers 18 heures. Mais ce chaton à peine sevré miaule sans cesse et pendant des semaines, il appelle sa maman. Cela me déchire le cœur dès que je franchis le seuil de la maison. Il faut mettre un terme à sa tristesse, j'en suis certain : seule une mort paisible et sans souffrance pourrait le libérer de son malheur. Cela devient une obsession et je stocke en secret de la « mort-aux-rats » récupérée dans les caves de l'immeuble. J'ignore que c'est une façon de me projeter massivement sur ce petit animal en qui je vois, en fait, ma propre détresse d'enfant à laquelle je voudrais mettre un terme. Heureusement, je ne vais pas passer à l'acte et ce chaton sera mon meilleur compagnon pendant des années. Mais je frémis encore aujourd'hui à l'idée qu'une partie de moi a eu le projet de *se tuer* pour fuir ce que je vivais comme un gouffre sans fond. C'est troublant : n'ai-je pas écrit *Après le suicide d'un proche – Vivre le deuil et se reconstruire* en 2007 ? Qui sait si mon intérêt pour l'accompagnement des parents en deuil après le suicide d'un enfant ne plonge pas ses racines dans ce vécu inconsciemment suicidaire ? Seul lieu stable et prévisible, l'école est mon refuge. Plus encore, je me sens *exister* dans le regard de mes professeurs, pris en compte. Il ne m'en faut pas plus : je m'investis sans compter et m'accroche comme un forcené à cette bouée. À l'inverse des autres enfants, les vacances scolaires m'angoissent et j'attends la rentrée des classes avec impatience. En toute logique, je

S'aimer enfin !

deviens un « premier de la classe » caricatural et je mobilise en moi une énergie considérable pour qu'on ne voie pas, de l'extérieur, la coquille vide que j'ai la conviction d'être.

Le deuxième assaut dépressif survient à l'âge de 14 ans. Un soir, juste avant d'aller me coucher, je me confie à ma mère : « Je ne comprends pas ce qui se passe... Je perds mes forces... » Elle me prend dans ses bras avec tendresse, essaie de me faire parler sur ce que je ressens... mais c'est si confus dans ma tête. Il y a tant de choses que je ne peux pas lui dire. Je la sais si prompte à la culpabilité et de toute façon, elle ne peut rien pour moi. Alors je me tais. Je sombre, perds ma joie, mon entrain. Je n'ai plus faim, me réveille au milieu de la nuit sans pouvoir me rendormir. Muré dans le silence pendant des mois, ignorant qu'on peut être aidé quand on tombe dans un tel trou. N'en pouvant plus, je tente de parler à ma prof d'anglais, mais elle ne m'en laisse pas le temps. Je la vois encore, paniquée, rassembler fébrilement ses affaires avant de quitter précipitamment la salle de classe, me faisant la promesse jamais tenue de revenir vers moi plus tard.

Puis, à 20 ans, troisième vague dépressive alors que je suis en deuxième année de médecine, à Grenoble. Le même scénario se déploie en quelques semaines. Dès le matin, je me sens épuisé, le cœur et la tête vides. Avec, à nouveau, l'impression d'une vie bouchée. Je m'écroule mais, cette fois, je sais que l'on peut appeler au secours. Une amie de ma mère m'oriente

Le chemin

vers un spécialiste. C'est ma première rencontre avec un psychiatre. *Un psychiatre!* Jamais je n'aurais imaginé en rencontrer! Cette amie prend rendez-vous pour moi. J'entre avec appréhension dans son bureau, m'assieds en face de lui et attends. Il va bien me dire quelque chose. Mais non : il reste silencieux! Les minutes passent. Rien. Je me sens incroyablement mal à l'aise. Je suis en colère d'avoir besoin de lui, mais je n'ai pas le choix. Je suis au bout du rouleau. Alors, de guerre lasse, je commence à parler. Un mot. Puis un autre. Et soudain, tout jaillit comme un barrage qui se brise. La séparation des parents. La prise en charge de ma mère. Le vide que je fais autour de moi pour faire écran, pour qu'on ne s'aperçoive de rien. L'enfermement. L'étouffement. Puis les sanglots. Sans cesse. De séance en séance. Parfois sans pouvoir prononcer un mot pendant plus de quarante-cinq minutes. Et lui reste là, présent, attentif. Solide. Je découvre en lui un allié comme on en rencontre peu dans une vie. Un jour, je le vois avec effroi me prescrire des antidépresseurs : «Je ne veux pas prendre ces saletés! Mais enfin : je ne vais pas si mal que ça?!» Patiemment, il pose son ordonnancier sur le rebord de son fauteuil. Il me regarde droit dans les yeux et me répond posément : «Non, Christophe, vous n'allez pas bien. Cela va vous aider.» Je résiste mais m'incline finalement et prends ce traitement que je maudis chaque jour. Mais il a raison : cela me sauve la vie. Je sors enfin du vortex. Et ainsi, pendant plus d'un an, semaine après semaine,

S'aimer enfin !

au même jour, à la même heure, cet homme bon et patient m'accompagne de sa silencieuse présence. Il change imperceptiblement. Je le sens se détendre. Il rit même parfois au détour d'une phrase. Comme s'il était rassuré maintenant : le danger est passé. Il lui est possible de relâcher la garde.

À l'issue du travail accompli avec lui, je décide de quitter Grenoble, afin de poursuivre mes études de médecine à Paris. C'est une nécessité psychique pour prendre de la distance mais aussi un vieux rêve que ma thérapie exhume. Je trouve une place dans un foyer d'étudiants à proximité de ma nouvelle fac de médecine, l'hôpital Necker-Enfants malades. Certes, je change de ville pour vivre seul pour la première fois. Certes, la dépression est désormais sous contrôle, mais les schémas psychologiques sous-jacents n'en restent pas moins présents. Je les sens toujours actifs à quelques centimètres de la surface. Je dois rester vigilant. Mon psychiatre m'oriente vers un confrère parisien.

Un jour que je me promène sur les bords de Seine, près de Notre-Dame, très peu de temps après mon arrivée à Paris, des mots se forment dans ma tête. Des mots doux, paisibles, contenant. Une main tendue par une mystérieuse dimension intérieure qu'il me faudra tant de temps à mettre en lumière :

Christophe, tu es coupé de toi. Cela est ta blessure. Ton chemin est celui de la ré-union. Entre toi et

Le chemin

toi-même. Entre toi et les autres. Tu vas rencontrer tant de gens qui seront blessés comme toi. Mais pour prendre soin d'eux, pour être le médecin que tu souhaites être, tu dois d'abord te retrouver. Ré-unis toi et tu pourras alors les aider à en faire de même.

À 8 ans, je le sens confusément. Il y a un bois derrière notre immeuble. Alors que je joue avec des camarades, je trouve au sol une petite plume jaune. Elle n'a aucune valeur mais, pour l'enfant que je suis, elle prend une grande importance, comme s'il s'agissait d'un trésor. Je fais alors cette chose étrange : à l'écart de mes amis, j'enfouis cette plume jaune dans la terre, au pied d'un arbre, en me faisant cette promesse : *Un jour, je reviendrai la déterrer ; je retrouverai intact mon trésor.*

Je savais sans savoir... L'intuition qu'il y avait quelque chose de précieux à protéger. Quelque chose que je devais confier au silence de la terre. Quelque chose qui devait m'attendre, mais dont j'ai progressivement perdu le souvenir, jusqu'à oublier son existence. L'enfant savait, mais l'adulte a oublié...

J'attendrai plus de trente ans avant de la déterrer.