

# J'AI LU

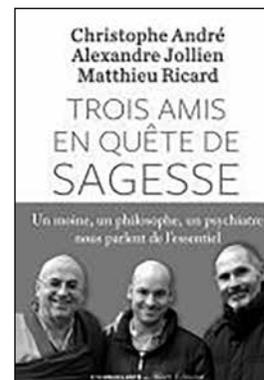
## *Trois amis en quête de sagesse*

Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard  
L'Iconoclaste et Allary Éditions, Paris, 2015

NANCY GAUDREULT

Médecin

Maison Michel-Sarrazin, Québec



Quelle joie j'ai ressentie lorsque j'ai posé le regard sur ce bouquin lors d'une visite en librairie. Je n'en croyais pas mes yeux, trois de mes auteurs chouchous, Matthieu Ricard, moine bouddhiste, Alexandre Jollien, philosophe et Christophe André, médecin psychiatre, qui ont décidé de réaliser un projet original, soit celui de passer neuf jours ensemble dans une maison nichée en pleine forêt en Dordogne à discuter et à échanger sur les grands sujets qui concernent tout être humain. J'étais bien impatiente de commencer ma lecture et de profiter de leur expérience et de leur érudition. Je n'ai pas été déçue.

Ce n'est bien entendu pas le type de livre que l'on parcourt d'une couverture à l'autre en une fin de semaine ni qu'on ne lit qu'une fois. C'est une lecture qui impose le respect et qui se savoure à petite dose. Cela m'a pris près d'une année pour en faire le tour, mais quel cadeau je me suis fait! Je me sentais littéralement comme « une petite mouche au plafond » qui a le privilège d'être en compagnie de trois êtres humains d'exception espérant pouvoir me laisser imprégner par leurs propos pleins de sagesse et d'humilité!

Il faut dire que le format est facilitant: divisé en 12 chapitres traitant chacun d'un thème choisi à l'avance par les auteurs (par exemple: Le corps:

boulet ou idole? La culpabilité et le pardon, La vraie liberté: de quoi puis-je me libérer?), il est agréable d'en lire un chapitre à la fois et de laisser porter, voire mijoter les notions discutées afin de permettre un mouvement et éventuellement peut-être un début d'ascèse. Chaque chapitre se termine par une section intitulée *nos conseils pour...* à l'intérieur de laquelle chacun des auteurs propose des pistes de réflexion et d'actions concrètes qui leur ont permis eux-mêmes de faire face aux enjeux discutés et qui sont des aide-mémoires intéressants pour le lecteur.

J'ai particulièrement apprécié la manière dont les auteurs se complétaient et les touches d'humour qui se glissaient ici et là. Selon les sujets discutés, c'est parfois le médecin, d'autres fois le moine ou le philosophe qui m'aidait à bien saisir les enjeux et les pistes de réflexions plus personnelles. Un autre aspect qui m'a plu est l'humilité sans borne de ces trois hommes qui partagent leurs difficultés respectives selon les thèmes abordés, normalisant par le fait même mes propres défis et m'invitant à parcourir ma route en toute humanité, un pas à la fois.

La pratique médicale en soins palliatifs me permet de côtoyer des personnes à la fin de leur vie, qui souvent partagent avec générosité leurs expériences et réflexions sur les grands enjeux de l'existence. Cette

proximité est parfois confrontante, mais non moins enrichissante. Certains sujets traités dans ce livre ont eu une résonance particulière pour moi et je crois qu'ils me serviront d'appui dans mon rôle de soignante. Je me permets de partager quelques-unes de ces perles avec vous :

**Comment cultiver la bienveillance** (chapitre 3). *Chaque fois qu'on pose un acte de tendresse, d'affection, d'amour, chaque fois qu'on éclaire quelqu'un en lui donnant un conseil, on modifie un tout petit peu l'avenir de l'humanité dans le bon sens.* (p. 137-138)

**L'art de l'écoute** (chapitre 4). *Dans la véritable écoute, on ne doit pas préparer sa réponse, mais seulement écouter en lâchant prise.* (p. 150)... *quand l'autre nous parle, il ne veut pas seulement obtenir des réponses, il veut sentir de la présence, de la fraternité, de l'affection.* (p. 154) *Depuis, j'ai compris que même l'expression de mon visage devait témoigner de la bienveillance.* (p. 158) *Écouter, c'est surtout se taire, et oser un peu de recul face à cette radio interne, cette « Mental FM » qui vient tout commenter.* (p.162)

**La cohérence : une question de fidélité** (chapitre 7)

*Quelqu'un de bon va spontanément réagir de façon bienveillante. Son comportement pourra prendre des formes diverses, mais du point de vue de la bienveillance, il sera toujours cohérent.* (p. 281) *Donner la primauté à la bienveillance. Cela simplifie considérablement le problème de la cohérence, car la bienveillance devient le seul critère auquel nos pensées, nos paroles et nos actes doivent répondre.* (p 283)

**Altruisme : tout le monde y gagne** (chapitre 8)

*Or, ce sont... (l'altruisme et la compassion)... des manières d'être qui se caractérisent par le désir de faire le bien de tous ceux qui entrent dans le champ de notre attention.* (p.305)

*De façon générale, il me semble que la bienveillance devrait être notre attitude relationnelle « par défaut », comme disent les informaticiens.* (p. 321)

Ainsi, lors de ma première lecture, c'est le thème de la bienveillance envers soi-même et envers les autres qui m'a interpellée. D'instinct, je demande souvent à mes collègues de poser un regard bienveillant sur mes patients lorsque je m'absente. Cette lecture valide cette posture qui résume bien ma vision de l'accompagnement des personnes en fin de vie.