

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

...

Je vous raconte aujourd'hui une histoire d'homme,
l'homme qui lâche tout pour devenir moine bouddhiste.
Cet homme est en face de moi.

Bonjour, Christophe Forêt.

Bonjour, Christophe.

Vous racontez cette histoire dans un livre qui vient de paraître
chez Albin Michel, ses maîtres enfin.

Vous êtes psychiatre à Paris

et vous lâchez tout votre boulot, vos amis, vos amours
pour un monastère bouddhiste qui essaie d'installer en France
dans le périgourdeux.

Je ne donne pas tout de suite la fin de l'histoire
qui est tout aussi surprenante et intéressante que le début.

Je précise qu'il ne s'agit pas de faire ici la promotion du bouddhisme
en tant que religion.

Je n'ai pas d'intérêt dans le bouddhisme.

Je ne veux convertir personne au bouddhisme.

Je ne vous juge pas, ni en bien, ni en mal.

Je ne vous admire pas, je ne vous admire même pas.

Je ne fais que vous raconter et vous écouter

et que chacun fasse son miel de tout ça.

Voici donc cette histoire.

Le psychiatre du bouddhisme l'est écrit avec Quentin Mouchel,
réalisation Céline Le Bras, mis en nom de Jean Lénéa.

En 1996, quand tout commence, Christophe Forêt est un jeune trentenaire brillant.

Il est psychiatre à l'unité de soins palliatifs
de l'hôpital Paul Brousse à Villetaneuse, au sud de Paris.

Il accompagne des malades en fin de vie.

Pour être honnête, à ce moment-là,

ça fait déjà plusieurs années que le bouddhisme est dans un coin de sa tête.

Il a lu tout un tas de livres sur le sujet.

Ça l'intéresse.

Mais c'est une rencontre qui va le faire basculer.

Un soir de décembre 1996,

un de ses copains médecins de l'hôpital l'invite à dîner.

Tu verras, j'ai invité un gars que je connais.

C'est un lama occidental de tradition tibétaine.

C'est un moine, un moine bouddhiste.

Tu verras, il est intéressant.

Il n'en doute pas.

Et nous voilà donc à table.

Le moine se fait appeler Lama Punso.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Il est belge, la quarantaine, une bouille sympathique,
l'air affable, et il appartient à la lignée de Kagyu,
l'un des quatre courants du bouddhisme tibétain.

Et vous vivez où ?

Je vis dans le périgord noir.

Je suis le directeur spirituel d'un monastère
qui est installé dans le périgord.

Oui, oui.

Et là, il raconte que son monastère
a été fondé par des moines tibétains en exil en 1975.

Ils avaient fui le Tibet après l'invasion chinoise.

Et ils se trouvent où votre monastère ?

Pas loin de Périgueux, dans la campagne.

...

Tout de suite, entre Christophe et Lama Punso,
le courant passe.

Christophe est fasciné par son parcours.

Le Tibet a accompagné bénévolement des patients en soins palliatifs.

Il a déjà fait deux retraites fermées de trois ans,
totalement coupées du monde.

Fascinant.

Six années passées à méditer
et à faire des exercices spirituels
de 5 heures du matin à 22 heures le soir.

...

Dans son livre, Christophe écrit,
je me sens en connexion immédiate avec lui.

Dans les tréfonds de mon esprit,
les rouages rouillées se remettent en mouvement.

Je ressens une joie, une fébrilité
que je ne m'explique pas.

Et ça parle, ça parle de spiritualité,
de soins palliatifs, du deuil.

Et voilà qu'il se met à parler d'organiser ensemble
un stage bouddhisme et deuil au monastère
pour confronter leurs deux manières d'approcher le deuil.

L'approche spirituelle bouddhiste
et l'approche psychologique du docteur Christophe Forêt.

Et ce faisant, Christophe vient de mettre le doigt
et la main et tout le bras
dans une histoire qui va l'amener très loin
et qui va changer sa vie.

...

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Et donc, quelques mois plus tard, début 1997,
Christophe débarque pour la première fois
au Dacpeau, le fameux monastère de Saint-Léon de Vésère
dans le Périgord.

Alors, à quoi est-ce que ça ressemble ?
Un monastère bouddhiste perdu en pleine campagne périgordine.
Eh bien, à une ferme,
une grande ferme posée sur un versant ensoleillé
de la Côte de Jor,
et juste en bas passe la rivière la Vésère.
C'est beau, c'est charmant, c'est bucolique,
Christophe s'y sent bien, tout de suite.

...

Et d'entrée, Lama Punso l'invite à assister
au rituel de Maracala,
et donc à le suivre dans le temple.
Ils se déchaussent, ils entrent dans une grande pièce,
avec au fond un hôtel,
sur lequel est posée une statue du bouddha,
et tout autour des portraits des maîtres bouddhistes
et des statuettes.
Et surtout des gens,
le temple est rempli de moines et de moniales,
assises en tailleur, sur deux rangées comme ça.
Et au milieu, il y a des gens assis sur des coussins de méditation
qui se mettent à psalmodier des prières
et des mantras anti-Bétheux.

...

Et tout ça, accompagné de percussion,
de tambours, d'instruments traditionnels,
qui font des sons très stridents.
Christophe les regarde un peu dubitatifs.
Il ne comprend rien à ce qui se passe.
Il est complètement perdu, et assez vite d'ailleurs,
il décroche.
Dans son livre, il écrit,
tout me semble trop exotique.
Une partie de moi se sent attirée par ce qui se déploie,
mais ma rationalité occidentale se braque.
Il me semble que cette mascara d'orientale
n'a rien à faire sous nos latitudes.
Ma raison n'accepte pas ce qui se passe.

...

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Donc, petite résistance.

Mais il trouve les gens qui le croisent
intéressants, accueillants, bienveillants,
et ils ont l'air heureux.

Alors sa rationalité occidentale a beau se braquer.

Ici, il se sent bien.

Il se sent chez lui.

...

Pendant les deux années qui suivent,
Christophe revient régulièrement à Dacpeau.

Pour les séminaires, mais en plus,
poursuivre l'enseignement bouddhiste.

Parce que le lieu le calme,
le lieu l'apaisent.

Depuis un bouton, il a un peu le sentiment de se perdre
dans sa vie de psychiatre parisien.

Pire que ça, il se demande s'il n'est pas une imposture.

Un type qui prétend aider les autres,
mais qui ne va pas bien.

Mais bon, à côté, il a gardé sa vie.

Par exemple, pendant l'été 98,
il part en vacances au bas à masse.

C'est pas bouddhiste, comme destination.

La mer turquoise, le sable blanc, le bronzage,
on est très loin du Dacpeau.

Quoi que, parce qu'il y pense beaucoup.

Il a une boule au ventre, il se sent angoissé.

L'impression que sa vie est quelque chose d'absurde.

Un hamster qui tourne dans sa cage.

Alors dans sa chambre, il essaye de méditer.

Comme il l'a appris au Dacpeau.

Mais ça n'efface pas son malaise.

Tu as tout essayé pour t'apaiser.

Mais tu vois bien, rien ne marche.

Quitte cette vie où tu t'étiologies.

Christophe, tu n'as plus rien à perdre.

Va vivre à Dacpeau, tente le tout pour le tout.

Vous avez bien entendu,

dans cette chambre d'un hôtel des Bahamas,

Christophe envisage d'aller vivre au monastère.

Ce qui veut dire, tout quitter.

Et pour commencer, mettre un terme à sa vie de couple.

Et ne plus gagner d'argent, non plus.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

C'est une folie.

Et pendant des mois, il hésite.

Et un coup il y va, et un coup il n'y va pas.

Il lui faut un an pour prendre sa décision.

...

Et je me dis, c'est maintenant ou jamais, mon gars.

C'est maintenant ou jamais,

parce que si tu ne fais pas maintenant ou tu le feras,

jamais se saut dans le vide d'aller à la rencontre

de ce quelque chose que tu sais intuitivement être potentiellement source de réponse par rapport à ton épisement.

Et c'est vrai que j'étais en début de Burnout.

Véritablement, j'arrivais de moins en moins bien

à aider les gens.

Je me sentais de plus en plus en perte de vitesse.

...

Et là, il se donne un an de plus

pour détricoter sa vie parisienne.

Qu'il avait mis tant de temps à construire.

Il a des patients, tout de même.

Il ne peut pas les lâcher d'un coup.

Et puis des amis à qui il faut expliquer.

Certains sont surpris.

D'autres s'y attendaient un peu,

mais tous le soutiennent sans réserve.

...

Ce que je croyais stable,

à qui, et définitif, s'évanouit peu à peu.

Je suis sidéré de ce que je mets en place.

...

Et puis, vers le moment où il faut partir,

quitter le grand appartement osmanien de la place Pigalle,

Christophe a demandé à deux amis de l'accompagner

dans le Périgorne Noir.

Et ils viennent le chercher en camionnette.

Et oui, il n'a pas complètement renoncé à tout.

Il emmène son vélo, ses meubles, de la vaisselle,

des livres et des vêtements en pagaille.

Des objets qu'il relit un peu à sa vie d'avant.

Et puis, six heures de route plus tard,

le voilà à Dacpeau.

Il s'installe dans une petite cabane en bois,

de dix mètres carrés, en pleine nature,

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

en bordure d'un bois, un minuscule coin cuisine,
un lit et une armoire. C'est tout.
Il n'a absolument pas de place pour mettre tout son bardat.
D'autant qu'il faut qu'il s'installe un espace de méditation,
d'un hôtel avec un bouddha.
Alors il garde quelques vêtements, des livres
et il donne tout le reste aux autres résidents.
Pas de connexion internet, bien sûr.
Un téléphone portable, il en a un.
Mais ça ne capte pas.
La première nuit, impossible de dormir.
Alors il se lève, il l'ouvre la porte,
il hume l'air pur du Périgorne,
il entend le vent souffler, il n'en revient pas d'être là.
Le lendemain, Lama Punso lui annonce le programme.
Christophe, pendant un temps,
tu ne vas à rien faire, rien, aucun projet.
Tu vas juste être là
et tu vas arrêter de prendre en charge les gens.
Tu vas te déconnecter de ta profession.
Il m'a complètement sevrée.
Il a sevré le toxicoman de l'action et de la relation d'aide
dans laquelle j'étais.
En fait, il a contrecarré cette compulsions
à aider les autres et en moubillant moi-même, il a cassé ça.
Et donc il ne fait rien.
Il marche, il arpente le monastère et les a l'entour.
Et puis à un moment, il s'assoit une table
où un moine et un laïc comme lui
sont en train de fabriquer des petites figurines
avec de la farine d'orge et du beurre congelé.
C'est pour les offrandes. Il les regarde faire
et il est pris d'une angoisse.
Je viens de quitter ma vie parisienne de psychiatre
pour me retrouver au milieu de nulle part
avec des gens qui confectionnent des objets en beurre.
Il se dit, qu'est-ce que je fais là ?
Qu'est-ce que j'ai fait ?
Alors il rejoint sa cabane, il s'assoit
et il m'édite face au Bouddha.
Calme-toi.
Calme-toi, tout va bien.
Regarde où tu es. Tu vis ici maintenant.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Fais-toi confiance.
Accueille ce qui vient. Ouvre ton cœur.
Arrête de lutter.
Et tout doucement, il lâche prise.
Ce qui se passe à cet instant
n'est pas de l'ordre de la raison.
Quelque chose d'autre prend le relais.
Mais j'en ignore la nature.
Je lâche prise sur cette volonté farouche
de contrôler ce qui est. C'est décidé.
Je vais me jeter délibérément dans l'inconnu
pour découvrir ce qu'il y a au-delà.
Et comme ça, au fil des semaines,
Christophe apprend à ralentir.
Il trouve son rythme.
Jusqu'à se dire avec certitude,
j'ai fait le bon choix.
Et à partir de là, il se met à étudier,
à lire des ouvrages sur le bouddhisme,
à assister à des conférences,
à l'enseignement des maîtres Tibétains.
Et il rend aussi des services à la communauté.
Le ménage, la cuisine.
Christophe a décidé d'aller jusqu'au bout.
Il va devenir moine.
Et maintenant, ça fait 3 mois qu'il est là.
Et c'est aujourd'hui qu'il devient moine.
La cérémonie a lieu dans la maison des Lamas.
Tous les autres sont assis en cercle,
et lui, au milieu.
Et Lama Punso est en face de lui.
Il commence par lui rappeler l'éthique monastique,
et il lui donne sa robe de moine en laine bordeaux.
Il l'enfile, il l'annoue avec une ceinture,
on lui met un grand châle sur les épaules,
et là, tous les moines se lèvent
et le sert dans leurs bras.
Il fait partie de leur famille.
Dans son livre, il écrit,
on dit que l'habit ne fait pas le moine.
Mais je dois reconnaître que l'habit a vraiment fait de moi un moine.
Dès l'instant où je revais cette robe,
je sens coulé dans mes veines

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

une indéfinissable influence spirituelle
qui m'imprègne jour après jour.
Durant les sessions de méditation,
je me surprends à caresser ce tissu
avec respect et étonnement,
comme pour en sentir la réalité.
Toucher cette robe qui me met en relation
avec cette longue tradition monastique
que le Buddha a lancé.
Ah !
Quelque chose que je ne vous ai pas encore dit.
Devenir moine Tibétain
implique la chasse dotée
plus de rapports sexuels.
Comme si l'énergie sexuelle non actée
se mettait ailleurs
et permettait de nourrir
la pratique spirituelle.
Il y a quelque chose d'assez étrange,
qui s'opère à ce niveau-là.
Mais ce qui est clair, c'est que la sécurité relationnelle
qu'on établit avec la personne
quand on est porteur de cette robe
crée quelque chose de sécurité chez la personne
qui vous parle d'une manière
qui n'aurait peut-être pas parlé à un psy ou une autre personne.
Et la suite logique,
c'est une retraite, une longue retraite de 3 ans
coupée du monde.
C'est quelque chose.
Alors il s'y prépare, mais il doute,
il doute encore.
Est-ce qu'il n'était pas plus utile quand il était psychiatre ?
Christophe, tu es médecin.
Ta vocation est d'aider les gens, non ?
Comment répondre à ton aspiration
si tu restes moine, en retrait du monde,
en t'engageant dans une retraite de 3 ans ?
Il en est là.
Quand avec une dizaine de moines,
il part pour un pèlerinage en Inde.
Il atterrit à New Delhi.
Ils vont suivre les enseignements d'une université

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

de sa lignée bouddhiste.

Le lendemain à 7h, un jeune moine vient le tirer du lit.

Viens, viens vite.

Il y a un cours qui commence dans 15 minutes.

Il fait un froid de gueux.

Et Christophe se dirige vers la salle de cours.

Il s'assoit au fond, en mitouflé dans une couverture,

et pour être honnête, il pique un peu d'une naie.

Il n'écoute qu'à moitié, sauf qu'à un moment,

il entend le professeur dire

qu'il y a 4 activités laïques qui sont compatibles

avec la démarche de l'éveil.

En gros, 4 métiers que l'on peut exercer,

tout en restant dans une démarche spirituelle.

Et l'un d'entre eux est le docteur médical.

Le professeur vient de dire que le métier de médecin

est compatible avec une démarche spirituelle.

Et ça, ça ne tombe pas dans l'oreille d'un sourd.

Quelques jours plus tard, il obtient une consultation

avec le médecin personnel du Dalai Lama,

à New Delhi.

Il n'est pas malade, il veut juste son avis

sur son état de forme.

C'est un vieux monsieur, il l'osculte,

il reste silencieux à un bon moment,

et en anglais, il lui dit,

everything is okay.

But there is a tension somewhere.

There is a tension in your mind.

Il lui a trouvé une tension dans son esprit.

Je vais te donner un conseil.

Il faut que tu regardes l'horizon.

Imagine que tu es au bord de la mer.

Tu regardes tes pieds, puis tu relèves la tête

et tu laisses lentement ton regard

se dresser vers l'horizon.

Et là, tu vas voir ce que tu cherches

et que tu ne trouves pas encore.

Le lendemain, toute la petite équipe

de moines du monastère de Dakpoh

prend le train et arrive à Kushinagar,

une petite ville au nord de l'Inde.

C'est là que le Bouddha serait mort.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Ils entrent dans le temple,
il y a une statue de Bouddha gigantesque,
6 mètres de haut, recouverte de voiles de soie multicolore.
Et ils se mettent à prier.
Et pendant cette prière,
Christophe sent une violente émotion
le submerger, qui fait remonter des images du passé.
Il revoit tous ces gens qui l'a accompagné
en fin de vie, tous ces malades du Sida, notamment.
Dans sa tête, il les revoit,
leur regard, leur souffrance,
et d'un coup, il s'écroule en pleurs.
Il écrit.
Derrière ces images du passé,
se dessine confusément le souhait
de revenir aux côtés de ces gens,
d'être là en tant que médecin,
présents auprès d'eux.
L'envie de trouver les mots pour apaiser,
pour les aider à sortir de leur détresse.
Vous avez bien compris que Christophe
a bien noté qu'on peut être à la fois médecin,
et dans une démarche spirituelle bouddhiste.
Il s'enja exercé à nouveau son métier,
puisque le professeur lui a dit que c'était compatible.
Et le voilà, à 4 mandous, au Népal.
Et aujourd'hui, il doit accompagner
une jeune femme, Lama, chez le médecin.
Elle tousse beaucoup, on lui a demandé son avis,
il pense que c'est une bronchite.
Diagnostic confirmée par le médecin Népalais, peu importe.
Ce qui va le marquer, c'est la remarque
que va lui faire la jeune femme en sortant.
Ça fait du bien de s'ormer à un médecin.
Qu'est-ce que c'est réconfortant ?
Cette phrase vient piquer quelque chose
qui le travaille depuis un moment.
Est-ce qu'il n'était pas plus utile en étant médecin ?
Pour l'instant, dans sa tête, c'est tenu,
mais ça prend forme lentement.
Le bouddhisme dit que toutes les situations
font comprendre des choses et permettent d'avancer.
Toutes.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

Quelques jours plus tard,
le voilà à Kalimpong, au pied de l'Himalaya.
Pour sa lignée spirituelle, c'est un endroit très important
puisque c'est là que vit le chef de la lignée Kagyu,
le Karmapa.
Et ça fait deux jours qu'il est là,
il demande à le voir, le Karmapa, en personne.
Il a décidé de lui exposer ses interrogations.
Il lui raconte tout, son parcours, sa décision de quitter Paris,
son choix de devenir moine,
et la retraite de trois ans qu'il est en train de préparer.
Mais surtout, il lui dit,
votre sainteté, c'est difficile de renoncer à la médecine.
Le Karmapa laisse passer un long silence,
il le regarde avec un air grave et il lui dit,
tu ne dois pas renoncer à la médecine.
Pendant deux jours, il tourne cette réponse dans sa tête
et il demande à le revoir.
Votre sainteté, vous m'avez suggéré de ne pas renoncer à la médecine.
Est-ce que ça veut dire que je peux retourner dans le monde
et redevenir médecin ?
Oui.
Mais ça n'est pas une erreur de quitter la voix monastique ?
Non.
Mais vous êtes sûrs, ça n'est pas une erreur
si je vous demande de retourner dans le monde.
Vous êtes d'accord ?
Et là, le Karmapa éclate de rire.
Mais tu es libre.
Tu es libre de choisir ton chemin.
Non, ça n'est pas une erreur de redevenir médecin dans le monde.
Néanmoins, si c'est cette voix que tu prends,
je souhaite te faire quelques recommandations.
En tant que médecin, j'aimerais que tu continues à écrire,
que tu continues à partager, à faire des conférences,
à transmettre largement ce que tu connais, ce que tu as appris.
Tu as ma bénédiction pour ça.
C'est à toi de choisir.
Le pèlerinage se termine par un séjour de quelques jours
à Bogaiya, en Inde, là où le Bouddha aurait atteint l'éveil.
Un après-midi, Christophe est en pleine méditation.
Il fait une chaleur étouffante
et une vieille dame indienne lui fait une offrande.

[Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - Le récit

C'était en méditation à Bogaia, lors de ce pèlerinage en Inde.
Il y a une très, très vieille dame qui arrive.
Manifestement, elle n'avait pas grand-chose.
C'est en méditation, en silence comme ça.
Elle s'approche tout doucement
et elle dépose à mes pieds un fruit, une petite boisson
et un petit billet de banque.
Moi, j'étais super gêné,
parce que je voyais qu'elle n'avait pas grand-chose.
Et vous voyez bien que j'étais inoxynantal,
mais c'était pas à ça qu'elle s'adressait.
Elle s'adressait à cette robe et à cette enseignement du Bouddha
qui invite à la générosité,
qui invite à la connexion à sa dimension intérieure.
Dans son livre, Christophe Forêt écrit,
ces éclats de vie si fragiles, si fugaces, si précieux,
me montrent ce que je suis sur le point de quitter.
Pourrais-je préserver cette tendresse de l'instant
en retournant dans le monde ?
Il y a trois ans, Christophe décidait de tout quitter
pour rejoindre le monastère de Dacpeau.
Aujourd'hui, il décide de revenir à Paris
et de redevenir médecin.
Sous-titres réalisés par la communauté d'Amara.org