

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

...

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.

C'est Mère 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 périgueur.

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 adulte 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 bouddhage l'est écrit avec Quentin Mouchel,  
réalisation Céline Le Bras, mis en nom de Jean Léneuve.

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 Villeuve, 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 l'amma punso.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 l'amma punso,  
le courant passe.

Christophe est fasciné par son parcours.

Le type 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 égris,  
je me sens en connexion immédiate avec lui.

Dans les tréfonds de mon esprit,  
les rouages rouillés 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 mette 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 se 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 - L'intégrale

Et donc, quelques mois plus tard, début 1997,  
Christophe débarque pour la première fois  
au Dacpeau, le fameux monastère de Saint-Léon de Vézerre  
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-Georre  
et juste en bas passe la rivière la Vézerre.  
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 Maracalla,  
et donc à le suivre dans le temps.  
Il se déchausse, il entre 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 en Tibétin.

...

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.

...

Donc, petite résistance.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 d'apos.  
Pour les séminaires, mais en plus poursuivre  
l'enseignement bouddhiste.  
Parce que le lieu le calme, le lieu la pèse.  
Depuis un bout, 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 Hamas.  
C'est pas bouddhiste comme destination.  
La mer turquoise, le sable blanc, le bronzage,  
on est très loin du dac-pot.  
Quoique eux, parce qu'il y pense beaucoup.  
Il a une boule aux ventres, 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 dac-pot.  
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'étiens.  
Christophe, tu n'as plus rien à perdre.  
Va vivre à dac-pot, 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.  
C'est une folie.  
Et pendant des mois, il hésite.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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, si tu ne le fais pas maintenant,  
tu feras jamais ce 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 paire 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 fêtements 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,  
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,

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

un hôtel avec un bouddha.  
Alors, il garde quelques vêtements, des livres  
et il donne tout le reste aux autres résinants.  
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 compulsion  
à aider les autres et en moubillant moi-même.  
Il a cassé ça.  
Et donc, il ne fait rien.  
Il marche, il harpente le monastère et les alentours.  
Et puis, à un moment, il s'assoit une table où un moine et un laïk,  
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.  
Fais-toi confiance.  
Accueille ce qui vient. Ouvre ton cœur.  
Arrête de lutter.  
Et tout doucement, il lâche prise.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 rentre aussi des services à la communauté.  
Le ménage, la cuisine.  
Christophe a décidé d'aller jusqu'au bout.  
Il va devenir moine.  
On de la traquante sur Europe 1.  
Et maintenant, ça fait trois 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 la bille ne fait pas le moine.  
Mais je dois reconnaître que la bille a vraiment fait de moi un moine.  
Dès l'instant où je revais cette robe, je sens coulé dans mes veines  
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.  
Touchez 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 chasteté.  
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.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 qu'il n'aurait peut-être pas parlé à un psy ou à une autre personne.

Et la suite logique, c'est une retraite, une longue retraite de trois 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.

La 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 trois ans ?

Il en est là. Quant avec une dizaine de moines, il part pour un pèlerinage en Inde.

Il atterrit à New Delhi. Il vont suivre les enseignements d'une université 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 quatre activités laïques qui sont compatibles avec la démarche de l'éveil.

En gros, quatre métiers que l'on peut exercer, ils sont dans une démarche spirituelle.

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.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 Dakpo  
prend le train et arrive à Kuchinagar,  
une petite ville au nord de l'Inde.  
C'est là que le Buddha serait mort.  
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 Népan.  
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.  
Diagnostique confirmé par le médecin n'est pas l'est, peu importe.  
Ce qui va le marquer, c'est la remarque que va lui faire la jeune femme en sortant.  
Oh, ça fait du bien de s'ormer à un médecin.  
Qu'est-ce que c'est reconfortant ?  
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.  
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.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

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 sainté, 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 leur revoir.

Votre sainté, 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 voie 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 rien.

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 voie 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 Bogaia, 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.

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.

J'étais 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 gênée parce que je voyais qu'elle n'avait pas grand-chose.

Et vous voyez bien que j'étais un Occidental, mais c'était pas à ça.

Elle s'adressait à cette robe et à cette enseignement du Bouddha qui disait

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.

Voilà pour ce récit tiré de votre livre Christophe Forêt.

C'est mais enfin aux éditions Albin Michel qui viennent sortir.

Donc vous êtes à nouveau psychiatre à Paris.

Je suis rentré à Paris en mai 2003.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

C'est vraiment une histoire que j'ai mis longtemps à écrire.

Oui, parce que vraiment, c'était difficile d'écrire cette histoire.

Vous êtes psychiatre en libéral ou vous êtes retourné dans cette unité de soins palliatifs ?

Là, maintenant, je suis psychiatre en libéral et en unité soins palliatifs

pendant encore de très nombreuses années après le mon retour.

Formellement, vous n'êtes plus moine ?

Non, plus du tout.

Mais vous êtes toujours bouddhiste ?

La robe, où est-elle ?

La robe est rangée, pliée rangée,

mais elle est surtout dans mon cœur et dans ce qu'elle a déposé dans mon cœur.

C'est ça qui est important.

C'est pendant de dire que je n'ai pas un psychiatre bouddhiste,

c'est-à-dire que je ne fais absolument pas intervenir le bouddhisme,

les notions bouddhistes dans la thérapie.

J'offre simplement aux personnes le fruit de cette pratique,

à savoir en termes d'attention, de présence à l'autre.

Mais ce n'est pas une thérapie bouddhiste, pour moi, ça n'a pas de sens.

Il n'y a pas de technique que vous avez apprise pendant ces années-là

et que vous utilisez aujourd'hui en thérapie ?

Non, pas en thérapie, pas explicitement.

Des postures, peut-être ?

Des postures intérieures, de moi à moi et de ce que je souhaite transmettre à l'autre personne.

Et surtout, ce que j'ai acquis là-bas, c'est une boussole intérieure

qui permet vraiment d'indiquer une direction.

Cette direction, par le fait de la méditation, vous la trouvez en vous

cette dimension intérieure, cette lumière intérieure,

et cet enseignement vous dit qu'il y a aussi la même lumière intérieure

chez l'autre.

Et ça apprend véritablement une connexion entre ma dimension intérieure

et ta dimension intérieure.

Enfin, ce n'est pas nommé, mais juste dans l'attitude de ce passe quelque chose

qui crée ce qu'on appelle en thérapie l'alliance thérapeutique.

Ce n'est pas absolument indispensable, cette connexion intérieure.

Mais en tout cas, c'est celle que j'ai appris, ce qui permet d'être habillée

en profondeur.

Mais il n'y a pas de bouddha dans un coin, ni dans un sens qui brûle.

Il y a des bouddhas, mais les gens le voient peut-être comme de la déco.

Moi, je ne vois pas comme de la déco, mais c'est un support visuel

qui est important pour moi, qui est un rappel, un rappel du chemin.

Mais c'est dans le décor que les gens après...

Ils savent ?

Bon patient.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

Maintenant, oui.

Tout ce n'écoute pas Europe 1, je vous rassure.

Ce qui écoute les grosses têtes sur RTL sont pas courants encore.

Ce qui est touchant, c'est que les patients ont lu le livre.

Il y a beaucoup de pudeurs.

C'est très peu mentionné.

Il y a beaucoup de pudeurs parce que, en fait, ça ne intervient pas vraiment tant que ça, dans la thérapie.

Depuis que le livre est sorti, ça n'intervient pas, interfère pas dans l'échange que nous avons établi préalablement.

Vous me dites, la robe est rangée, pliée dans un coin.

Elle peut toujours ressortir.

Un jour, peut-être, je ne sais pas.

Pour être moine, il faut vivre la vie monastique.

On ne peut pas être moine dans la cité.

Alors, il y a des moines dans la cité, mais c'est pour ça que la ma ponceau m'a demandé de rendre les vœux quand je suis parti en 2003 parce qu'il me dit, c'est trop difficile de tenir l'éthique monastique dans la fureur de la ville.

Et il faut aussi que tu aies une vie affective.

Parce que...

Il vous a libéré de la chose, toté.

Exactement.

C'est vraiment le...

C'est rude de la vie dans la ville.

Et il faut qu'il y ait, après la violence, de l'accompagnement de la personne en fin de vie.

Je travaille beaucoup avec les personnes en deuil après.

Suicide, mort d'enfant, donc chose violente.

Il me dit, il faut que tu puisses avoir, quand tu rentres à la maison, l'affection, la douceur.

On ne peut pas tenir le choc sinon.

Je rappelle le nom de votre livre.

C'est mais enfin aux éditions Albin Michel.

On reprend l'histoire en début.

J'ai des questions à vous poser à chaque chapitre.

Ma première question de débrief se situe un peu en amont de votre histoire.

Quand vous prenez cette décision, vous êtes un jeune psychiatre.

Vous venez de terminer probablement votre interne.

J'étais déjà installé.

J'avais déjà une pratique libérale.

Et vous exercez en centre de soins intensifs.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

Dans l'accompagnement...

Soins palliatifs.

Soins palliatifs.

En accompagnement de mourants et de leurs familles.

Vous n'êtes pas à Sainte-Anne.

Vous n'êtes pas à Maison-Blanche.

Autrement dit, vous n'êtes pas en hôpital psychiatrique.

Et je me suis dit que peut-être là, déjà,

dans ce choix de faire plus de psychologie au fond que de psychiatrie,

plus de psychothérapie que de psychiatrie classique,

il y avait déjà un hiatus dans votre vie.

Vous avez passé 9 ans à apprendre un métier

que vous n'exercez pas totalement.

Totalement non. C'est vrai.

Le point de charnière a été vraiment un stage

que j'ai fait à la fin de mes études d'externe

à l'Hôpital de l'Institut Pasteur à Paris,

où il y avait l'explosion en 87 de l'épidémie de Sida.

Et ça a vraiment été un choc de rencontrer,

pour la première fois, la mort, la mort de personnes jeunes.

Et ça m'a donc précipité dans quelque chose qui m'a entre guillemets.

Je me déguimais passionné sur...

Qu'est-ce que c'est, les soins palliatifs ?

C'est quoi accompagner la fin de vie et accompagner les personnes en deuil,

après la perte d'une personne qu'on aime ?

Mais il y a des dimensions psychiatriques dans la fin de vie.

Il y a vraiment des aspects de dépression, d'alécination,

par exemple au métastase cérébral.

Il y a vraiment tout un versant psychiatrique que j'utilisais en unité.

Mais c'est vrai que le plus fort était

sur toute la dimension psychologique de l'accompagnement et du deuil.

C'est une des choses qui m'intéresse

un peu à accessoire par rapport à votre histoire.

Mais comment on peut faire neuf ans d'études

pour finir par faire un métier les soins palliatifs

que vous auriez pu exercer dans une autre spécialité de la médecine ?

Je ne sais pas.

Le chemin mystérieux de l'existence, mais en tout cas c'est...

Je pense que c'est important d'être là où on sent qu'on est le plus juste pour soi.

C'est un secteur fort de charge émotionnel.

Oui, très fort.

Vous cherchiez la forte charge émotionnelle ?

La charge émotionnelle est surtout le sentiment

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

de toucher quelque chose de l'essentiel de l'existence.  
Véritablement, quand vous accompagnez des personnes en fin de vie,  
là les masques tombent, les apparences tombent, les illusions tombent.  
Et on a véritablement une relation de coeur à coeur.  
Alors c'est éprouvant émotionnellement.  
Et c'est éprouvant aussi dans l'accompagnement du deuil,  
une maman qui a perdu son enfant par suicide.  
Mais là on est vraiment au coeur du coeur de l'essentiel,  
de ce qui donne du sens à une vie.  
Et cette proximité est quelque chose qui me donne du sens...  
Ce faisant, vous vous mettez en difficulté et en danger  
à cause de la charge émotionnelle que porte votre métier à l'époque.  
Vous auriez distribué des neuroléptiques à la vanvite  
dans un hôpital psychiatrique de la région parisienne.  
La charge émotionnelle aurait sans doute été plus supportable  
et le burn out est vitable.  
Le burn out, oui, parce que parallèlement à ça...  
Thérapie est assez drôle.  
Merci beaucoup, Christophe.  
En plus de ça, j'ai été engagé dans des associations  
d'accompagnement du sida, l'association ED,  
mais aussi des associations d'accompagnement de parents en deuil.  
Donc c'était la totale.  
J'ai m'immergé là-dedans, mais vraiment corps et âme.  
Mais c'est vrai que tout ce que j'ai appris,  
je ne l'ai pas appris sur les bancs de la fac,  
je l'ai appris vraiment sur le terrain, à l'hôpital,  
dans des unités de soins palliatifs,  
dans des unités de maladies infectieuses.  
C'est ça aussi qui met une touche particulière  
dans cet accompagnement.  
Dans ma pratique, elle n'est pas imprégnée  
de trop de théories.  
Elle est imprégnée de terrain et de pragmatisme.  
De la même manière, quand vous faites ce choix  
de vous tourner vers le bouddhisme,  
on sent qu'une partie de l'intérêt de la chose  
vient du calme, de la sérénité, de la campagne,  
de la nature dans laquelle vous allez vivre.  
Est-ce que vous auriez pu élever des chèvres  
dans le Larzac et est-ce que ça aurait réglé  
une partie du problème ?  
- Non, parce que clairement, ce que j'avais prévu

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

avec l'enseignement du bouddha, c'était vraiment aller chercher le coeur du coeur de l'être, le coeur du coeur du réel. Ça vaut aussi loin que ça, l'enseignement du bouddha. C'est véritablement comprendre la structure même du réel. Et ça, élever des chèvres peut-être maintenant, à quelque chose de cet endroit-là. Véritablement, vous avez 84 000 enseignements qui permettent de décortiquer le réel, décortiquer le fonctionnement de l'esprit, décortiquer le fonctionnement des interactions entre les personnes. Ça va extrêmement profondément.

- Vous dites 84 000 enseignements.

Il y a donc 84 000 enseignements à apprendre.

- À consulter.

On a des extraits, on a des commentaires et tout, mais il est dit traditionnellement qu'il y a 84 000 enseignements dans le corpus bouddhiste, avec 1 000 commentaires en plus au fil des siècles. Donc il y a vraiment cette connaissance livraie qui vient de l'apprentissage, de la connaissance de la transmission par des enseignements. Et aussi cette connaissance, cette sagesse non-conceptuelle, qui vient directement de la pratique de la méditation, qui était une part très importante aussi à Daqpo. La méditation qui permet de poser l'esprit et afin que sa clarté naturelle se révèle elle-même. Donc une dimension de sagesse déjà présente en nous, qui se révèle à elle-même. Mais elle a besoin d'indications, d'enseignements, pour pouvoir trouver son chemin et pas simplement se poser et laisser l'esprit se calmer de lui-même. Il y a plus que ça. Il y a véritablement un guide grâce aux enseignements qui se coupe donc une sagesse conceptuelle, qui se coupe avec une sagesse non-conceptuelle issue de la méditation. Et aussi votre premier contact avec le Daqpo est intéressant, parce que vous choisissez de jouer... Daqpo, Daqpo ! Daqpo, faut pas dire le, ni là, ni non, c'est Daqpo. Votre premier contact avec le monastère en tout cas est intéressant,

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

puisque vous le décrivez avec beaucoup de franchises, vous dites...  
C'était des roulements.  
Oui, c'était une mascarade orientale,  
qui selon vous n'avait rien à faire sous nos latitudes.  
Oui, je voyais simplement la surface.  
Et là, on est retournant progressivement,  
et puis finalement, prenant la décision d'y vivre,  
en grattant la surface, il y a véritablement quelque chose  
d'une universalité qui parlait, en fait,  
de l'être humain, de l'essence,  
de l'être humain, de l'essence du coeur, du coeur de notre être.  
Et là, il y a la billage bouddhiste,  
mais je serais allé au Japon, j'aurais la billage bouddhiste Zend,  
qui est beaucoup plus dans la rigueur, le noir, le blanc, le sautere,  
ou alors j'aurais pu trouver la billage birement,  
avec les robes monastiques orange.  
Mais c'est que de la billage culturelle,  
au bout du compte, l'enseignement reste le même  
dans toutes ces traditions, que ce soit petit véhicule,  
grand véhicule, ou Vajrayana, qui est vraiment le bouddhisme tibétain.  
Et on a véritablement l'essence,  
l'essence qui est vraiment comment  
fonder son existence sur le bien fait d'autrui.  
C'est quand même l'essence du bouddhisme,  
avec une perspective qui est d'atteindre les éveils,  
qui n'est pas quelque chose d'hétérait,  
mais qui est vraiment quelque chose de reconnaissance,  
reconnaître la nature de l'esprit,  
c'est-à-dire l'essence même de l'être,  
en toi, en moi, dans tout ce qui existe.  
Attendre la pleine conscience,  
ça peut être une chose profane.  
Il y a d'ailleurs des psychiatres aujourd'hui  
qui pratiquent l'enseignement de la pleine conscience.  
C'est le premier pas de la méditation.  
Déconnecter complètement de ce que vous avez,  
vous appelez la mascara d'orientale.  
C'est vrai, John Camatin qui a créé la méditation de pleine conscience,  
est partie de la méditation et la désossège,  
je dirais, de la composante spirituelle.  
C'est donc les premiers pas absolument utiles,  
et vraiment indispensables,  
c'est apprendre l'alphabet si on veut pouvoir lire guère et paix.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

J'ai été très touché par le récit  
de ce que vous avez appelé le détricotage de votre vie.  
Au moment où vous décidez de tout lâcher,  
ce qui implique d'abandonner d'abord l'argent.  
C'est dur ?  
Non.  
Sincèrement, non.  
Je viens d'une famille très modeste,  
super modeste.  
Mon grand-père était docker au port du Havre.  
Il n'y avait pas du tout d'argent.  
J'ai été élevé dans un environnement avec très peu d'argent.  
C'était pas un problème de quitter ça.  
Ça participe pas du tout, dite-le moi honnêtement,  
de la décision de redevenir psychiatre ?  
Non, vraiment pas du tout.  
A Dacpou pendant ces deux années, j'avais 0 francs,  
0 euros, c'est l'euro,  
0 euros, 0 centimes,  
et le bonheur qui était le mien  
ne se comptait pas en tant qu'un nombre de zéro sur le compte en banque.  
Abandonner le sexe.  
Est-ce que c'est dur ?  
Les gens auraient envie que je dise que c'était difficile.  
Non, non, je vous oblige.  
C'était étonnant.  
J'étais étonné moi-même de ne pas émerger aucune frustration.  
Pas du tout, mais tu vas être un peu frustré,  
tu vas être un peu tendu.  
Je suis rentré en espèce d'un grand velour,  
et c'était facile.  
C'était facile aussi parce qu'il y avait toute une communauté  
qui était présente.  
Il y avait pourtant d'un communauté délai qui avait des vies relationnelles,  
des vies de couple, mais il y avait quelque chose qui se faisait,  
qui rendait ça extrêmement paisible et serein,  
comme je l'ai dit à l'heure dans l'histoire.  
Il y avait cette énergie sexuelle non canalisée  
dans la sexualité passée à l'acte,  
permettait de nourrir quelque chose d'autre.  
Mais là encore, c'est toutes les subtilités du schéma spirituel.  
C'est ce qu'on sait consciemment,  
mais ça imprègne par capillarité des dimensions de l'être

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

qui nous échavent, je crois.  
Et donc vraiment, non, ça n'a pas eu de difficulté.  
Ça n'a pas participé non plus à votre décision de revenir à la vie.  
Mais pas du tout, je vous assure.  
Quand revenant, c'est difficile.  
Qu'est-ce que je suis en train de vous raconter ?  
C'était difficile de replonger dans la vie sexuelle,  
parce qu'il y a une espèce de sevrage,  
c'est immédiat.  
Non, il y a quelque chose d'un de l'ordre de réapprentissage de la sexualité.  
C'était vraiment troublant de retour.  
L'idée de l'autre est quelque chose qui vous traverse,  
j'ai envie de dire, probablement depuis vos premières années de médecine,  
jusqu'à aujourd'hui.  
C'est ce qui vous a mené à la médecine,  
jusqu'à aujourd'hui.  
Je me disais que, spontanément comme ça,  
je n'aurai pas à coller ça au bouddhisme.  
Et de l'autre, c'est un des grands projets de la chrétienté.  
La Maghendun, qui a été envoyée par la 16ème qui ne remaie pas pour créer  
Dakpokaguling, disait toujours,  
le passage fondait ma vie  
sur l'accomplissement des bienfaits des autres.  
C'est véritablement le propos même du bouddhiste.  
Il faut sortir de cette spiritualité bouddhiste très égocentrée,  
où je fais ma paix pour moi.  
L'essence même de l'enseignement du bouddha,  
c'est le fait même de me donner la paix.  
Il n'a de sens que si je l'offre en retour.  
C'est porté par une motivation pour l'autre, pour inspirer l'autre.  
C'est pas lui de donner l'éveil, c'est lui d'inspirer la personne  
pour qu'elle parte à la recherche, elle-même de sa propre lumière,  
qui est là, c'est ce qui enseigne le bouddha, votre lumière est là,  
et là, elle ne va pas venir vers vous, il faut que vous alliez vers elle.  
C'est tout le sens de la quête spirituelle.  
Donc vraiment, c'est le cœur du bouddhisme.  
Il y a un bouddhisme vulgarisé manifestement.  
Qui se trompe un petit peu, qui ne s'appelle pas du bouddhisme.  
Oui, en fait, qu'il y a du zen.  
Il y a vraiment quelque chose où on pense que c'est sans trop s'entraîner sur soi.  
C'est une erreur, c'est faire la paix pour soi.  
Oui, c'est indispensable, mais afin d'inspirer l'autre.  
Comme dit, si tu veux, la paix dans le monde fait d'abord la paix en toi.

## [Transcript] Hondelatte Raconte - Christophe Hondelatte / Le psychiatre de Bouddha - L'intégrale

Il y a une espèce d'alignement intérieur qui permet après de pouvoir être d'autant plus présent à l'autre et de l'aider du mieux qu'on le peut.  
On le décline dans l'approche chrétienne, dans toutes les religions, en fait.  
Il y a une universalité au bout du compte qui me plaisait là-dedans, qui a rejoint tout le courant de l'humanité, quel que soit l'étiquette spirituelle qu'on lui donne.  
Alors évidemment, vous écoutez, on pourrait penser que le bouddhisme conduit directement à la santé et qu'il n'y a pas dans le bouddhisme ni bassesse, ni compromission, ni médiocrité.  
Il y a des êtres humains et ces êtres humains sont bas, sont médiocs, sont violents.  
Vraiment, il y a des mesquineries dans le monastère.  
Bien sûr, et c'est ça justement le matériau premier qu'on utilise.  
Parce que quand vous vivez dans une communauté, vous ne vivez pas complètement intérêt sur un coussin à deux mètres du sol.  
Vous êtes confrontés à des gens avec des mauvais caractères, avec des personnalités difficiles, et c'est justement le mat...  
Quand je vous parlais des 84 000 enseignements, il y avait véritablement des enseignements très pragmatiques sur comment on travaille son esprit pour le transformer, comment on travaille les émotions, on apprend à se distancier par rapport à tous ces mouvements chaotiques de l'esprit.  
L'enseignement du bouddha parle quand même d'une première vérité qui est la vie et du kha.  
Du kha, c'est un mot sans scribe qui signifie la souffrance, donc la souffrance psychologique, la souffrance relationnelle.  
C'est le du kha d'un divorce, le du kha d'un enfant qui est battu, c'est le du kha d'un viol, etc.  
Donc vraiment, il y a toute cette vérité de la souffrance et ces enseignements pour véritablement essayer de comprendre d'ailleurs l'origine de cette souffrance-là, et essayer d'aller au-delà.  
Est-ce qu'il existe une hypothèse que vous redeveniez moine à d'ici la fin de votre vie terrestre ?  
Peut-être quand je serai un très, très vieux monsieur, mais ce n'est pas le projet pour l'instant.  
Je suis revenu pour les bonnes raisons, et pour vraiment accomplir ce chemin de revenir dans l'aide aux personnes.  
C'est clairement de continuer à écrire et de pouvoir partager comment on vient de le faire aujourd'hui.