

PROMOUVOIR VIE INTÉRIEURE ET INTERDÉPENDANCE POUR SAVOURER LA VIE

Hugues Cormier, MD MPH DU-MMN FRCPC

Professeur agrégé honoraire, Département de psychiatrie et d'addictologie, Faculté de médecine, Université de Montréal, Québec, Canada

hugues.cormier@umontreal.ca

MOTS CLÉS: Humanisme; Vie intérieure; Interdépendance; Entièreté de la personne

« Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour travailler à la santé de l'âme. »

— Épicure

L'objectif du présent écrit est de souligner l'importance de cultiver vie intérieure et interdépendance afin de promouvoir empathie, reconnaissance de l'entièreté de la personne et de la communauté.

Mais encore, qu'entend-on nous par « vie intérieure? »

Christophe André, médecin psychiatre français, décrit ainsi la vie intérieure : « c'est un voyage dans le monde des émotions et des sensations, ... c'est ce flot de pensées, de souvenirs, de projets, de ressentis émotionnels et corporels, qui se font et se défont en permanence au plus profond de nous. »

Et ce tant au niveau de l'entièreté de l'individu et de la communauté.

À notre époque la vie intérieure est constamment assaillie par des phénomènes de pollutions psychiques, notamment :

- la dispersion digitale aussi nommée folie numérique;
- le matérialisme excessif, et

- l'égoïsme trop souvent destructeur envers soi-même et autrui.

Dans le même sens, l'être humain et les communautés sont souvent bousculés et leurs démons intérieurs souvent déclenchés, provoquant anxiété, souffrance et brisures de l'entièreté de la personne.

Face à ces maux de la vie des individus et des communautés, et pour mieux prévenir et guérir, Eckhart Tolle pose les trois questions suivantes.

« - Ce dont nous avons besoin, est-ce d'en savoir davantage? »

« - Est-ce que le monde sera sauvé par un surcroît d'information, par des ordinateurs plus rapides? »

« - N'est-ce pas plutôt de sagesse dont l'humanité a le plus grand besoin maintenant? »

Tolle ajoute :

« Mais qu'est-ce que la sagesse, et où peut-on en trouver? La sagesse accompagne la vie intérieure, la capacité d'être calme. Il suffit de regarder et d'écouter. Rien de plus. Le calme, le regard et l'écoute activent en nous l'intelligence non conceptuelle. Laissons la quiétude diriger nos paroles et nos gestes. »

Prévenons les maux de nos vies en accordant avec Christophe André « une attention tranquille et régulière à notre vie intérieure, à cette façon unique d'être qui nous sommes, cette façon unique de traverser le monde. »

Prévenir les maux de nos vies par exemple via l'attention portées aux interdépendances, à l'empathie, la méditation, l'entièreté de la personne.

Vous êtes ici invités à un petit exercice autodirigé de présence attentive, attentionnée : tout d'abord, présence au souffle, puis présence au corps, aux sons, aux pensées, à une simple présence de soi, ici maintenant.

André écrit : la vie intérieure peut n'être qu'un léger bruit de fond présent dans notre esprit, notre cœur, comme un « murmure confus de nos âmes » selon la belle expression du philosophe André Comte-Sponville.

Qui, individu et/ou communauté, sait écouter sa vie intérieure, ses interdépendances pourront les cultiver. Elles pourront devenir de merveilleuses sources d'enseignements d'empathie afin de davantage se connaître, se comprendre et bien conduire individualité, entièreté, humanité.

Christophe André approfondit l'interdépendance :

« Il n'y a pas d'un côté la bonne interdépendance et de l'autre la mauvaise dépendance. De toute façon, nous sommes tous dépendants : de la nourriture, de l'eau, du soleil, de l'amitié, de l'amour... Sans ces dépendances, et sans les personnes qui nous aident à les satisfaire, nous ne serions plus vivants. »

Dépendance s'inscrit dans le cadre plus vaste de l'interdépendance. Notre vie est faite de dépendances réciproques. Nous sommes dépendants de la nature qui elle dépend aussi de nous. Nous percevons fortement ces interdépendances lorsque nous sommes malades, en difficulté. C'est mon cas depuis une année lorsque j'ai appris avoir un cancer. J'ai goûté à des médecins froids mais surtout à des médecins attentionnés, humains. Je vais bien, très bien maintenant. De cette expérience, je vis un sursaut de bonheur et tente d'être plus attentionné comme professeur et comme médecin.

Ne craignons pas d'ouvrir les yeux sur nos dépendances. Aucun de nos succès n'est dû à nous seuls. Parmi les bienfaits de l'interdépendance se trouvent sa contribution à la compréhension que l'estime de soi. « Une estime de soi comprise uniquement via les succès de l'ego nous rend vulnérable à la moindre écorchure individuelle alors que la conscience de l'interdépendance ouvre les yeux sur toutes les présences et bienveillances autour de nous dont le bon usage nous rendra bien plus efficaces et heureux que le fait de ne croire qu'en nous-même. »

Vie intérieure et interdépendance caractérisent ainsi notre humanité et promeuvent la reconnaissance de l'entièreté de la personne, de sa liberté. ■

RÉFÉRENCES

1. André, Christophe; La Vie Intérieure, L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018
2. Tolle, Eckhart, Le Calme Intérieur, J'ai Lu. Ariane Éditions Inc., Montréal, 2003.

Informations Biographiques

Hugues Cormier MD FRCPC MPH DU-MMN a fait ses études médicales et de spécialité en psychiatrie et santé communautaire à l'Université de Sherbrooke (1973-1981). S'en est suivi un Fellowship et un Master of Public Health au Massachusetts General Hospital et à la Harvard University School of Public Health (1981-1983). Il fut professeur adjoint et chercheur-boursier FRSQ aux Département de Médecine sociale et préventive et au Département de psychiatrie au CHUL de l'Université Laval (1983-1993) incluant une année sabbatique au Johns Hopkins School of Advanced International Studies (SAIS) et à la Johns Hopkins School of Public Health (1991-1992).

Professeur agrégé à l'Université de Montréal depuis 1993 au Département de psychiatrie, il a occupé les postes de directeur du Centre de recherche FRSQ de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (1993-2000), directeur du Département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal (1998-2000) et, depuis 2019, directeur du Centre Présence en médecine intégrative.

Après une année sabbatique à l'Université McGill en Whole Person Care – Soins de la personne dans son entièreté (2006-2007) avec stages en soins palliatifs au St-Christopher's Hospice de Londres et en psychoncologie à l'Hôpital Général Juif, il a complété une Diplôme d'université en Médecine, Méditation, Neurosciences (DU-MMN) à l'Université de Strasbourg (2015-2016) de même que des formations comme qualified Mindfulness teacher au MBSR Teaching Program des universités Oxford and Brown ainsi que plusieurs formations auprès de Christophe André, son mentor depuis 2015.