

## Capsule #29 – Après le ressentiment, l’amour

23 septembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Cette capsule est inspirée du livre de Thich Nhat Hanh (Pocket 2018) : *Aimer en pleine conscience* (Mindfulness Essentials Series : How to Love, 2015, Unified Buddhist Church et déjà paru pour la traduction française en 2016 sous le titre: *Vivre en pleine conscience : aimer*)

Pour TNH, le ressentiment se règle avec l’autre. Lily nous a fait parvenir des exercices en ce sens. Dans ce livre, que je vous invite à parcourir, il y a des parties avec lesquelles je ne me sens pas à l’aise et auxquelles je devrai réfléchir plus longtemps et surtout vérifier avec vous tous et avec mes patients les dérives dans lesquels ne pas glisser. C’est pourquoi, je serai à la rencontre la semaine prochaine, pour participer à l’enseignement de Lily et continuer à me faire une idée de la partie délicate qui touche le volet interpersonnel de la gestion du ressentiment comme TNH l’entend.

Par ailleurs certaines de ses réflexions sont des plus inspirantes :

**L’amour est organique** : *L’amour est vivant et il respire. Il n’y a aucun besoin de le pousser à grandir dans une direction particulière. Si nous commençons par être indulgents et doux avec nous-mêmes, nous découvrirons qu’il est juste là, à l’intérieur de nous, solide, et qu’il nous guérit.* (de SL : Richard Schwartz parle du self non corrompu...)

**Les distractions** : *Souvent nous tombons amoureux d’une personne non pas parce que nous l’aimons et la comprenons vraiment, mais pour nous distraire de notre souffrance...* (de SL : pour qu’elle voit à notre souffrance?)

**Les quatre éléments de l’amour véritable :**

**1. La bonté aimante**; *...vous pouvez être le soleil d’une autre personne. Apprenez la pratique de la pleine conscience de façon à pouvoir générer des moments de bonheur et de joie qui vous nourriront. Vous aurez alors de quoi offrir à l’autre personne.*

De SL : **oui** pour être bon pour soi si on veut être bon pour l’autre **mais** rappelons-nous les mots d’Albert Camus : « *Ceux qu’un grand amour détourne de toute vie personnelle s’enrichissent peut-être, mais appauvrissent à coup sûr ceux que leur amour a choisis* »)

**2. La compassion**

**3. La joie**

**4. L’équanimité** : non-discrimination, la capacité à être inclusif. Aucune frontière! Vous êtes elle et elle est vous (de SL : attention aux dérives ici :

- la révolte des me-too,
- absence de frontières signifie souvent absence de liberté d’être malheureux malgré les bons soins, le médecin vient à blâmer son patient de ne pas répondre à ses traitements;
- confusion dans qui doit voir à ma douleur : l’autre compense pour ma douleur ou est-ce plutôt moi qui dois voir à ma douleur avec l’autre;
- l’importance de l’accès à sa propre conscience, le self pour RS, qui se nourrit de mon imagination provenant de mon cerveau droit, entre autres)