

DOMINIQUE CASSIDY

La fraîcheur du feu

Cultiver la plénitude
dans un monde en détresse



Dominique Cassidy

La fraîcheur du feu

Cultiver la plénitude dans un monde en détresse

© Dominique Cassidy, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7812-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

©Peinture : Madeleine Urstein

©Photo de la peinture : Isabelle Favre

« Finalement, notre unique obligation morale,
c'est de défricher de vastes clairières de paix en nous
et de les étendre de proche en proche,
jusqu'à ce qu'elle irradie sur les autres. »

Etty Hillesum, 1942

Introduction

Pourquoi ce livre ?

« Le monde est en feu. » Sainte Thérèse d'Avila

« Allo, Docteur ? Bonjour, je vais très mal et je cherche un psychiatre. Est-ce que vous avez encore de la place ? »

Nous arrêtons toutes et tous de respirer un petit moment en entendant cette requête. Puis à devoir dire non. Encore et encore. Ou à proposer des délais d'attente désespérément longs. À donner le nom d'autres collègues dont on sait qu'ils croulent tout autant que nous sous les demandes. On raccrochera en soupirant et, sans plus y penser, on continuera notre journée. Parce que justement, quelqu'un vient à nouveau de sonner à la porte.

Dans le monde occidental, la maladie psychique est une préoccupation majeure de santé publique et la prise de psychotropes est si fréquente qu'elle est devenue banale. Il faut se rendre à l'évidence, cette époque nous rend malades. C'est ce que j'essaie d'expliquer à toutes les personnes qui viennent me parler de leur souffrance. Une partie est évidemment en lien avec leur contexte de vie et leur psychisme, mais l'autre est collective. Lors d'un tremblement de terre, tout ce qui est à la surface se met à trembler. Dans un monde instable, il est normal que les esprits vacillent. Nous vivons tous dans une angoisse fondamentale accentuée par la complexité de nos vies. Dès lors, il n'en faut plus beaucoup pour que tout s'enflamme et que nos capacités d'adaptation soient dépassées.

Lorsque mes patientes et patients me demandent ce qu'ils peuvent faire de cette information, je vais piocher dans ma boîte à outils : des enseignements que j'ai reçus, des expériences de vie qui m'ont inspirée, ainsi que des pratiques à inclure dans le quotidien.

Un jour, après avoir à nouveau répondu « non », je me suis demandé si écrire pouvait être une autre manière de faire. Rassembler ce que je partage habituellement dans le privé de la consultation et le rendre disponible ?

Pour cela, j'ai suivi le même processus utilisé en médecine pour soigner une maladie. D'abord tenter de décrire le mal et d'en comprendre les mécanismes. Puis, de mettre en place un traitement tenant compte des différents niveaux d'intervention nécessaires. Par exemple, lors d'une fracture de la jambe, le traitement consiste non seulement en la pose d'un plâtre, mais également à l'administration d'antidouleurs et la prescription de béquilles.

Ainsi, j'ai nommé notre maladie « la culturite », une atteinte inflammatoire sociétale dont j'essayerais de démontrer l'impact tant individuel que collectif. Dans les chapitres suivants, je ferai des propositions de traitements selon différents axes. Tout d'abord, en questionnant notre mode de fonctionnement pour proposer une autre manière d'agir. Puis, en explorant certains mécanismes de notre mental pour arriver à une meilleure cohabitation avec nos pensées et émotions. Je terminerai avec une réflexion sur notre manière d'être au monde et sur sa transformation lorsque nous nourrissons notre intériorité.

Chaque chapitre est rythmé par des parties théoriques appelées « points de vue », des expériences vécues et des propositions de pratiques concrètes à effectuer dans le quotidien.

Cet ouvrage contient des perspectives qui m'ont été offertes pour apprendre à vivre autrement et pouvoir faire ce qui semble être le plus important dans cette période douloureuse : cultiver une petite parcelle de paix dans le grand jardin de notre humanité. J'espère que ces perspectives vous seront aussi utiles qu'à moi.

Devenir un activiste intérieur

« Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer. »

Guillaume Ier d'Orange-Nassau

Découvrir notre nature unifiée ne devrait plus être l'exclusivité de quelques rares mystiques retirés du monde. Cette démarche est devenue une nécessité existentielle pour tous. Nous détruisons la nature plus vite qu'elle ne pousse, nous exterminons de nouvelles espèces animales avec chacune de nos constructions et la pollution créée par tous nos excès rend progressivement notre terre inhabitable. Pour beaucoup d'entre nous, cette constatation est difficile à supporter. Le déni, la colère ou le désespoir sont des réactions normales lorsque nous nous sentons impuissants devant une catastrophe. Malheureusement, ces attitudes ne font que rajouter de la souffrance dans un monde déjà blessé.

Des personnes entreprenantes peuvent s'engager pour une cause ou une autre. D'autres qui n'ont pas ce même charisme, peuvent suivre alors une autre voie : celle de la transformation de l'esprit. Ceci étant une contribution tout aussi tangible qu'indispensable pour soutenir l'évolution de notre conscience humaine et planétaire.

En effet, tous les impacts mentionnés précédemment résultent d'une seule et unique cause : notre besoin insatiable de plaisir. Nous voulons un monde au service de nos désirs. C'est la raison pour laquelle le système capitaliste a si bien pris : il nous donne l'espoir du bonheur par l'acquisition et le moyen d'y accéder par la consommation. C'est bien ce qui nous fait courir, toujours plus vite, dans le carrousel de notre société industrielle : plus pour être enfin heureux, mieux pour une vie enfin accomplie, plus loin pour trouver enfin la paix. C'est ce modèle même qui, selon de nombreux spécialistes, risque de s'effondrer lorsque nous aurons fini de brûler les ressources de la planète et de détruire toute forme de vie.

Une note d'espoir persiste pourtant : une nouvelle humanité pourrait émerger. Si suffisamment d'entre nous comprenaient que, en reprenant les mots de l'astrophysicien Aurélien Barrau, notre mode de vie actuel « en plus de n'être

pas durable, n'est pas souhaitable ». Il n'est pas souhaitable, parce que manifestement l'accès à la satisfaction rapide ne nous a pas rendus plus vivants, bien au contraire. Il faut bien le reconnaître, si l'individualisme a permis de combler nos désirs, il a échoué à nous rendre heureux. Il suffit de considérer la croissance exponentielle des troubles psychiatriques pour le comprendre. Si cette conclusion devenait suffisamment évidente aux yeux de tous, elle pourrait transformer les choix que nous faisons tant à un niveau individuel que collectif. Repenser nos croyances sur le bonheur influencerait nécessairement sur notre manière d'habiter le monde et c'est peut-être ce qui nous permettrait de prendre une nouvelle direction.

C'est donc notre relation à la vie et au monde qui doit être modifiée. Ce qui va bien au-delà d'un mode de vie plus écologique, une attitude tout aussi essentielle que louable, mais qui ne résout pas la question de notre surconsommation destructrice. La bonne nouvelle, car il y en a une, c'est qu'en transformant notre relation au monde nous pourrions peut-être aussi découvrir une vie plus belle.

Ainsi, nous est offerte à tous, dès maintenant, la possibilité de devenir des activistes intérieurs. En commençant par explorer en nous cette question fondamentale de notre lien à la nature, à la consommation et au bonheur. En nous mettant à cultiver des habitudes de vie de plus en plus harmonieuses. En nous d'abord. Puis en accueillant avec curiosité l'impact de cette sérénité sur nos choix de vie, sur notre relation à notre planète et à tous ses habitants.

Celle qui écrit.

J'ai grandi dans un athéisme ayant embrassé toutes les valeurs matérialistes et individualistes de ma culture. On m'a appris à me méfier des opiums du peuple, à croire en la science, à ne compter que sur ce qui est démontrable et à me focaliser sur mes besoins. Dotée d'un naturel égoïste et arrogant, j'ai été bonne élève. À la fin de mon adolescence, je savais parfaitement manipuler mon environnement pour obtenir ce que je voulais, ce qui me semblait être non seulement un dû, mais encore le seul sens de la vie. Je ne m'intéressais qu'à moi.

C'est dans cet état d'esprit que je suis entrée en médecine. Parce que la science me fascinait et parce que j'aimais l'admiration dont je pensais être l'objet lorsque j'en parlais. Après avoir passé avec difficulté en deuxième année de médecine, j'ai pris la décision de faire du sport. Pour ma santé et celle de mes études. Et là, sans réaliser l'impact majeur que cette décision aurait sur ma vie, j'ai choisi de commencer l'aïkido. La mère d'un ami en avait fait et elle en parlait comme quelque chose de très spirituel. Je n'avais aucune idée de ce que spirituel voulait dire, mais il y avait quelque chose de lumineux chez cette femme qui m'avait donné envie d'essayer. C'est cette décision qui m'amènera sur les nombreux sentiers spirituels qui font le contenu de ce livre.

J'ai pratiqué l'aïkido pendant dix-sept ans durant lesquels j'ai exploré la question de l'harmonie dans le conflit et de la non-résistance qui le transforme en paix. J'ai rencontré un maître qui est devenu mon mari et qui, pendant 14 ans, m'a donné les bases nécessaires pour continuer par la suite à cheminer seule. Ensuite, je me suis passionnée pour le yoga, la méditation et la cérémonie de thé japonaise. Toutes ces pratiques sont venues dans un premier temps soutenir mes études de médecine, puis se sont progressivement confondues avec mon métier pour ne devenir qu'une seule quête : celle de la liberté intérieure, faite d'amour et de sagesse. La liberté qui guérit.

J'ai eu la chance de pouvoir passer beaucoup de temps en Inde, d'y découvrir le bouddhisme et l'Advaita Vedanta, d'étudier des textes sacrés, de rencontrer des maîtres de vie et de passer régulièrement du temps en silence et dans la solitude. Jamais je n'ai pu choisir une tradition. Toutes me parlent, y compris la voie chrétienne mystique, que j'ai appris à connaître beaucoup plus tard. J'ai découvert que si les mots et leurs concepts pouvaient différer, la saveur demeure