

TENDRE LA MAIN

Vingt méditations sur la gentillesse, la foi et le soin

Dr. El Mehdi CHANNAN
Le regard d'un soignant

CHAPITRE 1

Le Courage de Tendre la Main

La gentillesse est la plus belle des vertus, mais aussi la plus incomprise. Dans un monde obsédé par la performance et le calcul, elle est trop souvent perçue comme une faiblesse, voire une forme de naïveté.

Pourtant, la véritable gentillesse est un acte de bravoure absolu. Elle réside dans cette capacité presque divine d'offrir sans attendre de retour. Sa plus grande difficulté, son sommet invisible, c'est de tendre la main en premier : être celui qui brise la glace de l'indifférence, le premier à agir, à aider, sans filet ni garantie.

Ce geste opère un choix fondamental. Nous refusons de nourrir le corps — qui réclame reconnaissance, pouvoir et réciprocité — pour nourrir l'âme, si souvent oubliée dans le bruit du monde.

Ce saut de foi dans la bonté humaine n'est pas une invention moderne. Il est le fil rouge, discret et puissant, qui relie toutes les grandes sagesses de l'humanité.

L'écho des sagesses universelles

Il faut apprendre à donner en premier pour son âme et non pour le regard de l'autre, j'entends l'écho du Coran, qui dans la sourate Al-Insan (76:9) décrit les justes comme ceux qui disent :

« C'est pour le visage d'Allah que nous vous nourrissons : nous n'attendons de vous ni récompense ni gratitude. »

إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

Faire le premier pas, s'inscrit également dans le message initial de Jésus dans l'Évangile de Luc, qui illustre la gentillesse envers tout le monde sans exception dont le seul but est de nourrir l'âme en oubliant le corps :

« Aimez vos ennemis, faites du bien, et prêtez sans rien espérer en retour. » (Luc 6, 32-38)

Dans la Torah, ne pas fermer son cœur et initier le geste de solidarité est une obligation absolue, inscrite dans le Deutéronome :

« Il y aura toujours des indigents dans le pays ; c'est pourquoi je te donne ce commandement : Tu ouvriras ta main à ton frère. » (Deutéronome 15:11)

Enfin, cette ouverture totale face à l'hostilité du monde résonne avec la sagesse du Bouddha dans le Dhammapada :

« *Surmonte la colère par la gentillesse ; surmonte la méchanceté par la bonté ; surmonte l'avarice par la générosité.* »

Avoir la foi, ce n'est donc pas seulement croire en un dogme. C'est oser cette gentillesse radicale — comprendre que chaque don sans attente reconnecte notre esprit à une unité fondamentale, qui transcende les âges et les religions.

Le pilier oublié

La gentillesse, pourtant, reste trop souvent minimisée, reléguée au rang de supplément d'âme — quelque chose d'accessoire, presque de facultatif. Je crois au contraire qu'elle est le pilier même de l'humanité : retirez-la, et il ne reste qu'un assemblage de calculs et d'intérêts.

Que nous reste-t-il, dans ce monde si matérialiste, sinon notre foi et notre spiritualité ? Amasser le savoir n'a de sens que s'il sert à aider — mais la plus grande aide que l'on puisse offrir n'est autre que de transmettre son amour : la foi de croire en l'autre, la foi d'aimer, la foi de croire, tout simplement.

Ce monde est beau, et imparfait — non par la faute du créateur, mais par celle de notre propre main.

Alors ne restons pas observateurs de notre propre vie. Ne soyons pas de simples consommateurs, mais des voyageurs en quête de leur juste place. Ce voyage n'a rien de facile ; mais l'inactivité, elle, est pire que tout — elle rime avec la mort. Bouger, agir, écrire, faire : voilà ce qui nous permet d'avancer.

Médecin et spiritualité

L'aboutissement d'un vrai médecin rejoint celui de l'ancien prêtre : soigner sans attendre, donner sans attendre, offrir souvent sa vie entière au service de l'autre. Ce métier donne un accès rare et précieux à l'intimité des patients — une proximité qui n'est possible qu'avec une intelligence émotionnelle plus grande encore que tout savoir technique. Soigner n'est pas seulement un amas de connaissances ; c'est d'abord l'amour de donner : de son temps, de sa présence, de son attention.

C'est toucher les patients, les entendre dans la tristesse d'une maladie comme dans la joie d'une intervention réussie. C'est accompagner le deuil d'une famille, mais aussi la fin de vie d'un patient — et n'est-ce pas là, au fond, la plus belle des vies ? Une vie tissée d'instant de vérité, où l'on est témoin de ce que l'existence humaine a de plus fragile et de plus sacré. Cela donne

un sens profond, une gratitude qui ne s'explique pas seulement par la raison. Je suis reconnaissant envers Dieu pour les difficultés que je rencontre dans ce métier, car elles sont le prix d'un privilège immense : celui de pouvoir aider les autres, et à travers eux, de se sentir un peu plus proche de sa propre humanité.

Nourrir l'âme, nourrir le corps

Cherche au fond de toi-même l'équilibre entre nourrir ton âme et nourrir ton corps, en sachant que l'âme prime toujours sur le corps. Ne rejette pas le corps pour autant : nourris-le aussi, mais fais-en un instrument, jamais une fin en soi. Que peux-tu faire, dans cette vie, pour que chaque geste posé pour ton corps serve, en définitive, à donner davantage ? C'est dans cet équilibre — l'âme qui guide, le corps qui sert — que l'on finit par trouver cette paix intérieure tant recherchée.

Un même élan, mille visages

Ce n'est peut-être pas le but final qui est identique d'une religion à l'autre, mais l'élan qui les traverse toutes : cette même exigence de dépassement de l'ego, ce même appel au don de soi, à l'amour désintéressé — habillés différemment selon les époques et les langues, mais reconnaissables partout où l'homme a cherché à se dépasser lui-même.

En islam, c'est l'anéantissement du moi dans l'amour divin, ce dépassement de soi que les soufis appellent le fanâ'. En christianisme, c'est le dépouillement total, l'abandon de soi jusqu'au fond de l'âme, pour ne laisser place qu'à la grâce. Dans le judaïsme, c'est l'homme qui se fait vase pour accueillir la lumière divine, participant lui-même au mouvement de la création. Dans le bouddhisme, c'est l'extinction de l'ego, cet instant où le soi s'efface enfin pour laisser place à l'éveil.

Quatre religions, quatre chemins, un même élan : celui qui pousse l'être humain à sortir de lui-même pour rejoindre quelque chose de plus grand que lui.

La mosaïque du message divin

Ma conviction profonde est que les spiritualités ne s'opposent pas : elles se complètent. Retire l'une d'entre elles, et c'est un fragment du message divin qui disparaît. Il en va de même entre les êtres humains — nous sommes tous reliés au fond de nous-mêmes, et chacun porte en lui une perception singulière de la vie, un éclat de vérité parmi d'autres. Cette mosaïque n'est pas un obstacle à la compréhension du message divin : elle en est la condition. On ne peut vivre seul, on ne peut se contenter de la parole d'un seul homme — c'est dans l'unité de toutes ces voix que réside le chemin.

Car voilà, peut-être, la forme la plus haute de la gentillesse : accepter que la vérité de l'autre complète la mienne, que sa foi éclaire un pan de la mienne que je ne pouvais voir seul. Tendre la main, ce n'est pas seulement donner sans attendre — c'est aussi accueillir ce que l'autre porte de vérité, même quand elle parle une langue différente de la sienne. La mosaïque du message divin ne se construit pas dans la solitude d'une seule certitude : elle se construit main tendue après main tendue, entre les hommes comme entre les religions. C'est le même geste, au fond, qui ouvre ce chapitre et qui le referme : celui de tendre la main, en premier, sans garantie — et de découvrir, dans cette main que l'on saisit, un fragment du visage de Dieu.

CHAPITRE 2

La Mort

La mort est la seule vérité dont l'homme ait toujours eu conscience, à toute époque, sous toutes les latitudes. Elle est la seule certitude absolue de l'existence — et pourtant la seule que nous refusons obstinément de regarder en face. Nous savons que nous sommes fragiles, que nous pouvons partir à tout moment : un proche qui s'éteint, un corps qui tombe malade nous le rappellent sans cesse. Et pourtant, nous vivons comme si elle ne devait jamais nous atteindre. Nous détournons le regard, nous remplissons nos journées, nous fuyons dans le bruit — comme si l'oubli pouvait tenir lieu de protection. Ce n'est peut-être pas un hasard : en arabe, le mot *insân*, qui désigne l'être humain, viendrait de la racine *nisyân*, l'oubli — comme si l'homme se définissait, depuis toujours, comme celui qui oublie, et pour qui le rappel de sa propre fragilité n'est jamais superflu, mais nécessaire.

Toutes les grandes sagesse, pourtant, ont tenté de nous ramener face à cette évidence, ou du moins de nous la rappeler.

Dans le Coran, le rappel est incessant et sans détour :

« Toute âme goûtera la mort. » (Sourate Al-Imran, 3:185)

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ

L'islam fait du souvenir de la mort — le *dhikr al-mawt* — une discipline spirituelle à part entière: le Prophète recommandait de visiter les cimetières, pour que le cœur ne s'endurcisse pas dans l'illusion de la permanence. La vie d'ici-bas, la *dunya*, y est décrite comme un passage, un jeu et une distraction, face à l'éternité qui vient après.

Le christianisme porte cette même vigilance sous la forme du *memento mori* — « souviens-toi que tu vas mourir ». Les moines gardaient un crâne sur leur table de travail ; saint Benoît écrivait dans sa Règle qu'il faut « avoir tous les jours la mort présente devant les yeux ». L'Ecclésiaste, déjà, résonnait de ce même vertige : « Vanité des vanités, tout est vanité. » Et c'est au cœur même de cette tradition que la mort du Christ devient, paradoxalement, une promesse — la preuve que rien de ce qui compte vraiment ne s'achève dans la poussière.

Le judaïsme, lui, fait de cette conscience de la finitude un appel à agir avec justesse, non un motif de désespoir. Le psalmiste implore : « Enseigne-nous à bien compter nos jours, afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse » (Psaume 90:12). Le rituel du deuil, la *shiv'ah*, ne cherche pas à masquer la mort mais à l'habiter pleinement, sept jours durant, pour mieux revenir ensuite à la vie.

Le bouddhisme, quant à lui, situe l'origine même de sa quête dans la rencontre du jeune prince Siddhartha avec un vieillard, un malade, un cadavre, et enfin un ascète errant — les « quatre rencontres » qui déclenchent tout son cheminement vers l'éveil, cette dernière rencontre lui révélant qu'une voie de sortie existe. De cette confrontation naît la méditation sur l'impermanence, l'anicca, l'un des principes fondamentaux du bouddhisme, qui enseigne que rien n'est fixe ni éternel — et la pratique du maranasati, l'attention portée à la mort, dont la forme la plus radicale, la navasivathika, consiste à se rendre dans un charnier pour observer un cadavre à travers ses stades successifs de décomposition : le corps gonflé et bleuâtre, dévoré par les corbeaux et les vers, puis réduit à un squelette encore lié par ses tendons, jusqu'aux ossements dispersés et blanchis, se désagrégeant en poussière. À chaque étape, le texte fait répéter au moins la même phrase : « Ce corps-ci aussi a cette nature, va devenir ainsi, ne peut éviter cette condition. » Le but n'est pas de provoquer l'horreur pour elle-même, mais d'ancrer dans l'esprit, par l'expérience directe plutôt que par l'abstraction, la certitude de l'impermanence de son propre corps.

Quatre chemins, un même avertissement : celui qui regarde la mort en face vit autrement. Il cesse de remettre à plus tard ce qui compte ; il cesse de nourrir des rancunes qu'il n'aura pas le temps de déposer ; il donne, il aime, il tend la main — non pas malgré la mort, mais à cause d'elle. Car c'est peut-être elle, plus que toute autre chose, qui nous rappelle l'urgence de la gentillesse : nous n'avons pas le luxe du temps pour attendre le bon moment d'être bons.

Le souffle qui s'apaise

Être soignant, c'est peut-être vivre une forme de vie monastique sans en porter l'habit : ce métier m'a donné le privilège rare de côtoyer les âmes avec une intimité que peu d'autres vocations autorisent. Chaque patient m'offre ce qu'il a de plus précieux — sa santé, sa vulnérabilité, cette main tendue sans réserve. Je n'ai, en retour, qu'à l'accompagner pour soulager la peine de son corps ; mais en me tendant ainsi la main, c'est son âme qui vient nourrir la mienne. Ce privilège se vit aussi bien le temps d'une simple consultation que d'une courte hospitalisation — et parfois, jusqu'au dernier souffle.

J'ai vu, à de nombreuses reprises, cette agitation du corps et de l'esprit céder peu à peu la place à un apaisement que rien, sur le plan médical, ne suffit vraiment à expliquer. Comme si, au seuil du départ, quelque chose en nous se souvenait enfin de sa vraie nature.

Ces instants me rappellent, plus que tout autre, notre fragilité fondamentale. Mais ils me rappellent aussi autre chose : qu'au fond, nous ne sommes que des âmes qui se lient les unes aux autres, et que ce lien n'a rien d'accessoire — il est nécessaire. Chaque âme que je touche ainsi, ne serait-ce que le temps d'un dernier souffle, me comble d'une joie que je ne saurais nommer autrement que sacrée. Ce n'est pas la tristesse qui domine dans ces moments-là, mais une forme de gratitude silencieuse — celle d'avoir été choisi, l'espace d'un instant, pour tenir la main de quelqu'un qui traverse le seuil.

Mes péchés sont purs

Nous sommes tous des pécheurs sélectifs. Nous choisissons les péchés avec lesquels nous sommes le plus à l'aise, et nous jugeons les autres pour ceux que nous refusons de nous accorder à nous-mêmes. L'orgueilleux méprise le menteur. Le colérique s'indigne de l'avare. Chacun bâtit sa propre hiérarchie du mal, où ses propres fautes se retrouvent toujours, comme par hasard, tout en bas de l'échelle.

Mes péchés sont purs, pourrait-on dire avec ironie — non parce qu'ils seraient moins graves que ceux des autres, mais parce qu'ils sont les miens, familiers, apprivoisés, et donc plus faciles à excuser. C'est là toute l'hypocrisie tranquille de l'être humain : il ne juge jamais le péché en lui-même, il juge la distance qui le sépare de ce péché-là précisément.

Notre âme est pourtant tellement incroyable. Elle peut éprouver tellement de choses, tellement différentes, parfois contradictoires en l'espace d'une seule journée — la générosité et la jalousie, la foi et le doute, l'amour et la colère. Choisir un chemin sans péché n'est probablement pas humain ; cela relève peut-être du divin seul. Demander à l'homme d'être pur, c'est lui demander de cesser d'être homme.

Les prophètes, miroirs de notre imperfection

Ce n'est pas un hasard si les grandes traditions, loin de nous présenter des figures lisses et parfaites, nous montrent des prophètes qui trébuchent, doutent, ou fautent — comme pour nous rappeler que la sainteté ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à toujours se relever.

Dans l'islam, Adam lui-même, le premier des hommes, désobéit en goûtant de l'arbre interdit. Mais le Coran ne s'attarde pas sur la faute : il s'attarde sur le retour.

« Puis, son Seigneur le choisit, accepta son repentir et le guida. » (Sourate Ta-Ha, 20:122)

ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَاهُ

Dieu avait envoyé Younous auprès du peuple de Ninive, une cité que le Coran décrit comme forte de « cent mille hommes, ou plus » « وَأَرْسَلْنَاهُ إِلَى مِائَةِ أَلْفٍ أَوْ يَزِيدُونَ ٤٧ » (Sourate As-Saffat, 37:147), pour les appeler à abandonner leurs idoles et à se tourner vers Lui, sous peine d'un châtement annoncé. Younous prêcha, mais son peuple resta sourd à l'avertissement. C'est alors, à bout de patience et convaincu que sa mission avait échoué, qu'il partit « en colère », sans attendre la permission divine, pensant — dit le Coran — que Dieu ne le tiendrait pas rigueur de ce départ précipité « Et Zun-Nun (Jonas) quand il partit, irrité. Il pensa que Nous

N'allions pas l'éprouver. » (Sourate Al-Anbiya, 21:87). Ce n'est donc pas seulement une fuite : c'est un renoncement à croire que son peuple puisse encore changer.

L'ironie du récit, et c'est peut-être ce qui le rend si bouleversant, c'est que Ninive se repent véritablement — juste après son départ, en voyant les signes avant-coureurs du châtiment annoncé. Le Coran en fait un cas unique :

« Si seulement il y avait, à part le peuple de Younus, une cité qui ait cru et à qui sa croyance eut ensuite profité! Lorsqu'ils eurent cru, Nous leur enlevâmes le châtiment d'ignominie dans la vie présente et leur donnâmes jouissance pour certain temps » (Sourate Yunus, 10:98)

فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ ءَامَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمَ يُونُسَ لَمَّا ءَامَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ ءَذَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَىٰ حِينٍ

Younous avait donc raison sur l'urgence du danger, mais tort sur son peuple : il avait perdu foi en leur capacité de revenir, au moment même où ils s'apprêtaient à le faire.

Et le Prophète Muhammad, que la tradition considère pourtant comme préservé du péché majeur, demandait pardon à Dieu, dit-on, plus de soixante-dix fois par jour — non parce qu'il croulait sous les fautes, mais par une humilité qui rappelait sans cesse aux hommes que nul ne se tient jamais au-dessus du repentir.

Le christianisme, lui, place au sommet de son récit un roi adultère et meurtrier : David, choisi et aimé de Dieu, commet l'adultère puis fait tuer le mari de la femme qu'il convoite — l'un des péchés les plus graves des Écritures. Et pourtant, c'est de sa bouche que jaillit l'un des plus beaux chants de repentir jamais écrits :

« Ô Dieu, crée en moi un cœur pur, mets en moi un esprit nouveau. » (Psaume 51)

Quelques heures avant son arrestation, lors du dernier repas, Jésus avait prévenu Pierre : « Je te le dis, c'est la vérité : cette nuit, avant que le coq chante, tu diras trois fois que tu ne me connais pas. » (Matthieu, 26:34) Pierre avait protesté avec véhémence : « Même si je dois mourir avec toi, je ne dirais jamais que je ne te connais pas ! » (Matthieu 26:35) Et pourtant, cette même nuit, tandis que Jésus est interrogé à l'intérieur de la maison du grand-prêtre, Pierre, resté dans la cour, est reconnu à trois reprises comme l'un de ses disciples — et le nie chaque fois avec une intensité croissante, jusqu'à se mettre à jurer et à maudire pour convaincre qu'il ne connaît pas cet homme (Matthieu 26:69-74). Au moment même où le coq chante, l'Évangile de Luc ajoute ce détail bouleversant : « Le Seigneur, se retournant, regarda Pierre. » (Luc 22:61) Pierre sort alors et « pleura amèrement » (Luc 22:62).

Mais le récit ne s'arrête pas là. Après la résurrection, sur le rivage du lac de Tibériade, Jésus interroge Pierre par trois fois : « M'aimes-tu ? » — et à chaque réponse de Pierre, il répond : « Pais mes agneaux », « Pais mes brebis » (Jean, 21:15-17). Cette triple question, qui reproduit exactement le nombre des trois reniements, est unanimement lue par la tradition chrétienne

comme la façon dont Jésus restaure Pierre, effaçant symboliquement chaque reniement par une déclaration d'amour et de confiance renouvelée. C'est ce même Pierre, pourtant tombé si bas la nuit de l'arrestation, que la tradition catholique reconnaît comme le premier évêque de Rome — le premier pape —, fondant l'Église sur celui-là même à qui Jésus avait dit, bien avant sa chute : « Tu es Pierre, et sur cette pierre je construirai mon Église, et la puissance de la mort ne pourra rien contre elle » (Matthieu 16:18)

Les scribes et les pharisiens amènent devant Jésus, qui enseignait alors dans le Temple, une femme surprise en flagrant délit d'adultère. Ils lui tendent un piège calculé : « Moïse, dans la Loi, nous a ordonné de lapider de telles femmes : toi donc, que dis-tu ? » (Jean, 8:5) Le dilemme est redoutable — s'il approuve la lapidation prescrite par la Loi de Moïse (Lévitique 20:10, Deutéronome 22:22-24), il contredit son propre message de miséricorde et s'expose à la justice romaine, seule habilitée à prononcer une peine capitale sous l'occupation ; s'il s'y oppose, on l'accuse de rejeter la Loi elle-même. Le texte précise d'ailleurs que la question n'était posée que « pour l'éprouver, afin de pouvoir l'accuser » (Jean 8:6).

Jésus, plutôt que de répondre immédiatement, se baisse et se met à écrire du doigt sur le sol — un geste resté l'un des plus énigmatiques de tout le Nouveau Testament, sur lequel les commentateurs n'ont jamais cessé de s'interroger, certains y voyant les péchés mêmes des accusateurs tracés dans la poussière. Comme ils insistent, il se relève et prononce cette phrase devenue universelle : « Que celui de vous qui est sans péché jette le premier la pierre contre elle. » (Jean 8:7) Puis il se rebaisse et continue d'écrire.

L'effet est immédiat : les accusateurs se retirent un à un, « à commencer par les plus âgés » (Jean 8:9) — comme si l'âge, loin de rendre plus prompt à juger, rendait au contraire plus conscient de ses propres fautes accumulées. Il ne reste bientôt plus que Jésus et la femme. Il lui demande alors : « Femme, où sont ceux qui t'accusaient ? Personne ne t'a-t-il condamnée ? — Non, Seigneur. — Je ne te condamne pas non plus : va, et ne pèche plus. » (Jean 8:10-11) Sa réponse ne se contente pas d'acquitter : elle appelle aussi, dans le même souffle, à un changement réel

Dans le judaïsme, c'est Moïse, le plus grand des prophètes, celui à qui Dieu parle face à face, qui cède un jour à la colère : au lieu de parler au rocher comme Dieu le lui avait demandé, il le frappe. Pour cette seule faute, il lui sera refusé d'entrer en Terre promise (Nombres 20). Même le plus fidèle des serviteurs n'échappe pas à sa propre nature humaine — et c'est peut-être cela, précisément, que le texte veut nous enseigner.

Le bouddhisme, où la notion de péché n'existe pas au sens où l'entendent les religions abrahamiques, illustre ce même principe autrement, à travers l'histoire d'Angulimala “celui qui porte une guirlande de doigts” : un homme devenu meurtrier en série, portant un collier fait des doigts de ses victimes, rencontre le Bouddha — et se transforme, jusqu'à atteindre l'éveil. Aucune faute, aussi lourde soit-elle, n'y est présentée comme une porte définitivement fermée.

Ce que la faute enseigne

Adam, David, Moïse, et jusqu'aux compagnons du Bouddha : aucune des figures les plus hautes de ces quatre traditions n'est présentée comme irréprochable. Ce n'est pas un défaut du récit sacré : c'est son message le plus profond. Si même eux ont failli, alors le péché n'est pas ce qui nous exclut de la grâce — c'est ce qui, en nous, appelle le retour vers elle.

Peut-être est-ce là, au fond, la vraie leçon de ce chapitre : nos péchés ne nous rendent pas indignes de juger — ils nous rendent indignes de le faire sans trembler nous-mêmes. Reconnaître ma propre sélection de fautes, c'est déjà refuser de lancer la première pierre. Et c'est peut-être cela, la seule pureté qui nous soit accessible : non pas l'absence de péché, mais l'honnêteté de savoir lequel on porte.

Le regard du soignant

Soigner m'a appris, plus que n'importe quel enseignement, à quel point le jugement est une paresse. J'ai soigné des hommes que la société aurait sans doute qualifiés de mauvais, et j'ai vu, dans leurs derniers instants, la même peur, la même soif d'être pardonné que chez n'importe qui d'autre. J'ai aussi commis mes propres fautes dans l'exercice de ce métier — des mots mal choisis, une fatigue qui a rendu ma présence moins pleine qu'elle n'aurait dû l'être, une impatience que je regrette encore aujourd'hui. Chaque erreur m'a rappelé que je ne suis pas différent de ceux que je soigne : moi aussi, pécheur sélectif, choisissant mes fautes avant de les excuser.

Mais cette proximité constante avec la fragilité humaine m'a appris une chose : on ne peut soigner correctement tant qu'on juge encore. Le patient qui se confie sur son lit d'hôpital ne demande pas un juge, il demande une main. Et c'est peut-être là que le soignant rejoint la foi : toutes deux exigent qu'on dépose, ne serait-ce qu'un instant, la pierre qu'on s'apprêtait à jeter.

CHAPITRE 4

Pardon à l'humanité

Je m'excuse, je m'excuse, je m'excuse, je m'excuse. Excuse-moi, Dieu — j'ai péché, péché, péché, et péché chaque jour. Pardonne-moi, je n'ai pas su. Pardonne-moi, Dieu. Pardonne-moi, Dieu. J'ai failli, j'ai commis des péchés, mon âme est pleine de péchés — sois clément.

Le pardon est, de par notre nature même, une obligation quotidienne de l'être humain. Nous ne péchons pas une fois pour toutes : nous péchons chaque jour, dans les petites lâchetés, les silences de trop, les mots qui blessent sans qu'on y prenne garde. Demander pardon n'est donc pas un aveu ponctuel de faiblesse, réservé aux grandes fautes ; c'est un geste que la vie nous impose de répéter, encore et encore, comme on respire.

Mais il existe un péché plus haut que tous les autres, plus redoutable qu'aucune faute délibérée : c'est celui que l'on commet sans même s'en rendre compte. Le mensonge que l'on ne reconnaît plus comme mensonge. La dureté de cœur devenue si habituelle qu'elle ne nous alerte plus. Car on peut se repentir d'une faute que l'on voit ; on ne peut se repentir d'une faute que l'on ne voit plus. C'est l'aveuglement, plus que la faute elle-même, qui sépare le plus sûrement de Dieu.

Un même diagnostic, quatre traditions

Dans l'islam, cette idée porte un nom : la ghafla, l'insouciance, l'oubli du cœur. Le Prophète disait que les cœurs, comme le fer, finissent par rouiller — et que leur seul polissage est le rappel de Dieu. Ne pas se souvenir que l'on a péché, c'est laisser le cœur rouiller sans même s'en apercevoir. Et pourtant, la miséricorde reste toujours offerte à qui revient :

« Dis : "Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés." »
(Sourate Az-Zumar, 39:53)

قُلْ يٰٓعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۚ اِنَّهٗ هُوَ
الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

C'est peut-être dans les derniers mots du Christ en croix que ce péché de l'inconscience trouve son expression la plus bouleversante — un pardon accordé précisément à ceux qui ne savent pas ce qu'ils font :

« Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font. » (Luc, 23:34)

Et cette même tradition fait du pardon une prière répétée chaque jour, jamais acquise une fois pour toutes : « Pardonne-nous nos offenses, comme nous aussi nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés. » Matthieu 6

Dans le judaïsme, cette conscience du péché commis sans le savoir est inscrite au cœur même du rituel. Le jour du Kippour, jour du Grand Pardon, le fidèle récite le Vidouï, la confession collective, qui distingue explicitement les deux :

« *Pour les fautes que nous avons commises devant Toi, sciemment ou sans le savoir.* »

La Torah elle-même prévoit une offrande spécifique — le hatta't — pour les péchés commis par inadvertance (Lévitique 4), comme si elle reconnaissait que l'homme peut faillir sans même en avoir conscience, et que ce péché-là, loin d'être excusé par l'ignorance, mérite une réparation à part entière.

Dans le bouddhisme, où la notion de péché n'existe pas comme faute envers un Dieu, c'est l'ignorance elle-même — l'avidyā — qui est désignée comme la racine de toute souffrance, la première des douze causes enchaînées qui maintiennent l'être dans le cycle des renaissances. Ne pas voir la réalité telle qu'elle est y est considéré comme la faute la plus fondamentale de toutes — bien avant l'acte commis en pleine conscience. C'est pourquoi les moines récitent, deux fois par lune, le Pâtimokkha : une confession régulière et collective de leurs manquements, précisément pour qu'aucune faute ne sombre dans l'oubli du cœur.

Se souvenir, pour ne pas s'endormir

Le vrai danger, disent d'une seule voix ces quatre traditions, n'est pas de pécher — c'est d'oublier qu'on a péché. Demander pardon chaque jour, ce n'est donc pas se flageller ; c'est refuser de laisser le cœur s'endormir. C'est se tenir éveillé face à sa propre nature, avec humilité, sans désespoir : sois clément, dit l'âme — non pas parce qu'elle a tout compris de ses fautes, mais précisément parce qu'elle sait qu'elle ne les voit pas toutes.

Le pardon que je demande

Que mes patients me pardonnent. Pour les mots que j'ai pu dire trop vite, pour l'attention que la fatigue m'a parfois volée, pour les fois où j'ai cru bien faire sans avoir tout vu, sans avoir tout compris de ce qu'ils traversaient. Que mes collègues me pardonnent aussi — pour l'impatience, pour les jugements trop rapides, pour tout ce que le quotidien d'un service use en nous et qui, à mon insu, a pu peser sur d'autres.

Ce sont précisément ces fautes-là, les plus difficiles à demander pardon, qui m'échappent le plus souvent à moi-même sur le moment. On ne les voit qu'après, parfois longtemps après, en repensant à un regard, à un silence qui aurait dû être une parole. C'est tout le sens de ce chapitre : je ne peux pas nommer chacune de mes fautes envers ceux que je soigne et ceux avec qui je travaille, mais je peux, au moins, reconnaître qu'elles existent — et demander, moi aussi, chaque jour, d'être pardonné.

Soulager la souffrance

Dans mon quotidien, je suis confronté chaque jour à la souffrance sous toutes ses formes : psychologique, physique, la douleur qui ne cède pas, le handicap qui s'installe pour toujours. Elle est partout, sous des visages différents, et on ne s'y habitue jamais vraiment — on apprend seulement à la regarder sans détourner les yeux.

Et pourtant, dans ce quotidien si souvent lourd, il y a cette chose étrange : aider, apporter une aide, ne serait-ce qu'un grain, comble mon âme davantage que tout l'or du monde ne pourrait le faire. Un mot qui rassure, une douleur qui s'apaise même légèrement, une main tenue au bon moment — ces gestes minuscules pèsent, dans la balance de l'âme, infiniment plus lourd que n'importe quelle richesse. C'est peut-être la preuve la plus simple, la plus quotidienne, que l'âme n'a jamais été faite pour accumuler, mais pour soulager.

Le soulagement, une dette qui se rend

Dans l'islam, soulager la souffrance d'autrui est présenté comme l'un des actes les plus proches de Dieu qui soient. Le Prophète disait :

« *Quiconque soulage un croyant d'une détresse de ce monde, Allah le soulagera d'une partie de la détresse du Jour de la Résurrection.* » (Sahih Muslim)

Ce n'est pas un hasard si cette promesse est formulée en miroir : ce que l'on retire à la souffrance de l'autre, il nous est comme rendu. Soulager n'est donc jamais un geste à sens unique — c'est un lien qui se referme sur celui qui le donne autant que sur celui qui le reçoit.

C'est toute la figure du Christ guérisseur qui incarne cet appel dans le christianisme, et la parabole du bon Samaritain qui le formule le plus clairement : un homme blessé, laissé pour mort au bord de la route, que deux hommes religieux évitent — et qu'un étranger, seul, prend le temps de soigner, de porter, de payer pour ses soins (Luc, 10:25-37). Dans l'Évangile de Matthieu, Jésus va plus loin encore, jusqu'à s'identifier lui-même au souffrant :

« *J'étais malade, et vous m'avez visité (...) Toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites.* » (Matthieu, 25:36-40)

Dans le judaïsme, la visite aux malades — le bikour holim — est comptée parmi les devoirs les plus élevés, un de ceux dont, selon la tradition, on récolte le fruit dans ce monde et dans l'autre. Et le Talmud résume, en une phrase devenue universelle, le poids infini du moindre geste de secours :

« *Quiconque sauve une seule vie, c'est comme s'il avait sauvé le monde entier.* »
(*Sanhédryn*, 4:5)

Dans le bouddhisme, la compassion — la *karuna* — n'est pas un sentiment parmi d'autres : c'est le moteur même de l'éveil. Le bodhisattva fait le vœu de ne pas entrer dans la libération finale tant qu'il reste un seul être qui souffre. Le Bouddha lui-même est souvent comparé à un médecin : il diagnostique la souffrance (le premier des quatre nobles vérités), en identifie la cause, et prescrit un chemin pour s'en libérer — une image qui, pour qui exerce ce métier, résonne d'une manière toute particulière.

Le grain qui pèse plus que l'or

Ce que le monde considère comme précieux — l'or, le pouvoir, l'accumulation — pèse moins, dans la balance du divin, qu'un instant de souffrance soulagée chez un inconnu : c'est le renversement de valeurs que ces quatre traditions, chacune à sa façon, mettent en scène. Peut-être est-ce cela, la vraie richesse que ce métier m'a donnée : la certitude, renouvelée chaque jour, qu'un grain d'aide véritable vaut plus que n'importe quel trésor — parce qu'il est la seule chose qu'on emporte vraiment avec soi.

Car ce que cherche vraiment un patient, au fond, dépasse largement le traitement, le protocole, la technique. Ce qu'il cherche, c'est cette lumière d'âme qui vient éclairer la sienne — un regard qui ne se contente pas de constater la maladie, mais qui voit encore, derrière elle, la personne entière. Aucun médicament ne remplace cela. On peut soigner un corps avec des connaissances ; on n'apaise une âme qu'avec une autre âme, disposée à se pencher vers elle.

CHAPITRE 6

La Gratitude

La gratitude est peut-être la plus fragile de toutes les vertus, car elle exige d'être vue au moment précis où tout semble aller de soi. Nous remercions facilement pour ce qui est rare ou spectaculaire ; nous oublions de remercier pour ce qui se répète — le souffle qui revient chaque matin, le corps qui tient encore debout, le regard d'un proche qui n'a rien d'extraordinaire, sinon d'être encore là.

Après le courage de tendre la main, après la mort qui nous rappelle notre finitude, après le péché qui nous révèle notre imperfection, après le pardon qui nous en libère et la souffrance que nous apprenons à soulager chez l'autre, il restait un dernier pas à faire : apprendre à voir ce qui, déjà, nous a été donné. Car on ne peut vraiment donner — tendre la main en premier, comme le disait le premier chapitre — sans avoir d'abord reconnu tout ce que l'on a soi-même reçu sans l'avoir mérité.

La gratitude ne trouve pas sa place évidente dans le gain d'une chose nouvelle, ni dans un renouveau spectaculaire, mais bien plutôt dans ce que l'on possède déjà, sans jamais en avoir mesuré la valeur jusqu'à ce qu'il disparaisse. N'est-ce pas cela, le plus triste : n'être reconnaissant qu'après une perte, quand le regret nous rattrape trop tard ? La gratitude la plus vraie naît ailleurs — lorsqu'on devient enfin conscient de la richesse que l'on possède déjà, tout simplement, à exister.

Dans l'islam, la gratitude — le shukr — n'est pas un sentiment accessoire : elle conditionne la relation même entre l'homme et Dieu. Le Coran l'énonce comme une loi presque mathématique :

« Si vous êtes reconnaissants, très certainement J'augmenterai [Mes bienfaits] pour vous. Mais si vous êtes ingrats, Mon châtime est certes terrible. » (Sourate Ibrahim, 14:7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Et le Prophète élargissait cette gratitude jusqu'à l'autre, sans détour : « Celui qui ne remercie pas les gens n'a pas remercié Dieu. » Comme si la reconnaissance envers le Créateur ne pouvait s'authentifier qu'à travers celle que l'on montre à ceux qui nous entourent.

Un épisode discret de l'Évangile dit tout de la place de la gratitude en christianisme : Jésus guérit dix lépreux, et un seul revient sur ses pas pour le remercier (Luc, 17:11-19). Neuf guérisons se perdent dans l'oubli ; une seule se transforme en gratitude — et c'est celle-là,

précisément, que le texte retient. Saint Paul en fera plus tard un commandement à part entière : « Rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. » (1 Thessaloniens 5:18) Rendre grâce en toute chose, et non pas seulement pour ce qui nous arrange.

Dans le judaïsme, la gratitude est si centrale qu'elle est inscrite jusque dans le nom même du peuple juif. Lorsque Léa met au monde son quatrième fils, elle s'écrie : « Cette fois-ci, je vais chanter la louange du SEIGNEUR » — et l'appelle Yehouda, Juda, dont la racine hébraïque signifie précisément « remercier », « rendre grâce » (Genèse 29:35). Être juif, étymologiquement, c'est être celui qui rend grâce. Et chaque matin, le rituel du réveil commence par la prière du Modé Ani : « Je Te remercie, Roi vivant et éternel, car Tu as rendu en moi mon âme avec miséricorde ; grande est Ta confiance » — remerciement prononcé avant même de s'être levé, avant tout mérite, avant toute action.

Dans le bouddhisme, la gratitude — *katannuta* — est comptée parmi les bénédictions les plus élevées de l'existence, aux côtés de la sagesse et de la compassion, dans le Mangala Sutta. Le Bouddha allait jusqu'à dire que deux types de personnes sont rares en ce monde : celui qui rend service le premier, sans y être poussé (*pubbakari*), et celui qui se souvient d'un bienfait reçu et sait le reconnaître (*kataññu-katavedi*). La rareté de la gratitude, dans cet enseignement, n'est pas un hasard : elle est la mesure même de la noblesse d'un cœur.

Ce que la gratitude enseigne

La gratitude n'est pas la conséquence naturelle d'une vie heureuse : c'est un acte, un choix que l'on fait de voir ce que l'habitude rend invisible. Neuf lépreux guéris ont oublié ; un seul a vu. Le *shukr* coranique n'est pas passif, il agit en retour sur ce qu'il reçoit. Et le peuple entier d'Israël porte, dans son nom, l'obligation de ne jamais cesser de rendre grâce. Peut-être est-ce cela, la gratitude la plus haute : non pas remercier pour ce qui est exceptionnel, mais pour ce qui, chaque jour, continue simplement d'être là.

Le regard du médecin

Ce métier m'a enseigné une forme de gratitude que je n'aurais jamais soupçonnée avant de l'exercer. J'ai vu des patients, au sortir d'un diagnostic terrible, remercier — remercier le personnel, remercier la vie, remercier Dieu — pour des choses que je n'aurais moi-même jamais songé à nommer : un couloir d'hôpital baigné de lumière, une main posée sur la leur, encore un jour, un seul, à passer auprès des leurs. J'ai compris, en les regardant, que la gratitude ne dépend pas des circonstances : elle dépend du regard qu'on choisit de poser sur elles.

Et je suis reconnaissant, moi aussi, chaque jour, pour ce privilège étrange que ce métier m'offre : celui d'être admis dans l'intimité de tant de vies, d'accompagner tant d'âmes, ne serait-ce qu'un instant. Cette gratitude-là ne s'oppose pas à la souffrance que je côtoie ; elle la traverse. Elle est peut-être, au fond, le seul remerciement que je puisse adresser en retour à tous ceux qui m'ont tendu la main sans que je l'aie mérité — et qui referme, ainsi, la boucle ouverte au premier chapitre : on ne peut vraiment donner qu'après avoir appris à recevoir avec gratitude.

CHAPITRE 7

La Foi

On imagine souvent la foi comme un roc — quelque chose de fixe, d'acquis une fois pour toutes, qui ne vacille plus une fois trouvé. C'est une image fausse, et surtout une image cruelle, car elle laisse croire que le doute serait un échec de la foi, alors qu'il en est peut-être la condition même. La vraie foi ne ressemble pas à un roc : elle ressemble davantage à une marche dans l'obscurité, où l'on avance sans toujours voir le sol sous ses pieds, et où l'on retombe, parfois, avant de se relever.

Dès le premier chapitre, j'écrivais qu'avoir la foi, ce n'est pas seulement croire en un dogme. C'est oser une gentillesse radicale, un don sans garantie. Mais cette marche dans l'obscurité suppose, par définition, qu'on ne soit sûr de rien au moment de le faire. S'il n'y avait aucun doute possible, ce ne serait plus de la foi — ce serait une certitude, ou pire, un calcul.

Croire en interrogeant

L'exemple le plus saisissant en islam est peut-être celui d'Abraham lui-même, le père des croyants, celui dont la soumission à Dieu est présentée comme un modèle absolu. Et pourtant, le Coran ne le montre jamais certain sans avoir d'abord questionné :

« Et quand Abraham dit : "Seigneur, montre-moi comment Tu ressuscites les morts", Dieu dit : "Ne crois-tu pas encore ?" — "Si", dit Abraham, "mais que mon cœur soit rassuré." » (Sourate Al-Baqara, 2:260)

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي

Dieu ne reproche rien à Abraham. Il répond à sa demande. Comme si la foi la plus haute n'était pas celle qui n'interroge jamais, mais celle qui continue de chercher malgré l'absence de certitude.

Deux scènes se répondent dans le christianisme. Un père, venu supplier Jésus de guérir son fils, s'écrie dans un aveu d'une honnêteté bouleversante : « Je crois, viens au secours de mon incrédulité ! » (Marc, 9:24) — la foi et le doute tenus dans la même phrase, sans que l'un exclue l'autre. Et Thomas, l'apôtre qui refuse de croire à la résurrection tant qu'il n'a pas lui-même touché les plaies du Christ, n'est pas chassé pour son incrédulité : Jésus lui tend la main,

littéralement, pour qu'il vérifie. « Heureux ceux qui croient sans avoir vu », dit-il ensuite (Jean, 20:29) — mais il commence par accueillir celui qui, lui, avait besoin de voir.

Dans le judaïsme, la foi ne se vit pas dans la soumission silencieuse, mais dans la lutte. La scène fondatrice se trouve dans la Genèse : Jacob, seul dans la nuit, lutte corps à corps avec un être mystérieux jusqu'à l'aube, refusant de le lâcher tant qu'il n'a pas reçu de bénédiction. Il en sort blessé à la hanche — et changé de nom : « Tu ne t'appelleras plus Jacob, mais Israël, car tu as lutté avec Dieu et avec les hommes, et tu as vaincu. » (Genèse 32:29) Le nom même du peuple d'Israël signifie « celui qui lutte avec Dieu ». La foi, ici, n'est pas l'absence de combat : elle est le combat lui-même, mené jusqu'au bout de la nuit.

Dans le bouddhisme, la foi — saddhā — n'est jamais présentée comme une adhésion aveugle. Dans le Kalama Sutta, le Bouddha va jusqu'à mettre en garde ses propres disciples contre la croyance non examinée :

*« Ne croyez rien simplement parce que vous l'avez entendu dire.
Ne croyez pas aux traditions simplement parce qu'elles se sont transmises depuis
de nombreuses générations.
Ne croyez rien simplement parce que cela est répété et colporté par beaucoup.
Ne croyez rien simplement parce que cela se trouve écrit dans vos livres religieux.
Ne croyez rien simplement sur l'autorité de vos maîtres et de vos anciens.
Mais après observation et analyse, lorsque vous constatez que quelque chose
s'accorde avec la raison et concourt au bien et au bénéfice de tous, alors
acceptez-le et vivez-le. »*

Une foi qui s'interdirait de douter, dans cet enseignement, ne serait pas une foi plus grande : elle serait simplement une paresse de l'esprit.

Ce que le doute enseigne

Nulle part la foi la plus vénérée n'est montrée sans faille. Abraham demande à être rassuré ; un père mêle croyance et incrédulité dans le même souffle ; Jacob devient Israël en luttant plutôt qu'en se soumettant ; le Bouddha demande qu'on examine avant de croire. Le doute n'est donc pas ce qui sépare de la foi — il est peut-être ce qui empêche la foi de se figer en certitude morte, en dogme récité sans être habité.

Le regard du médecin

Ce métier m'a appris à vivre avec le doute comme avec une compagnie de tous les instants. Aucun diagnostic n'est jamais totalement certain ; aucun pronostic n'échappe à la part d'incertitude qui, parfois, nous échappe complètement. Et pourtant, il faut agir, décider, rassurer — avancer malgré cette incertitude, précisément parce qu'elle ne disparaîtra jamais tout à fait.

J'ai souvent pensé que cette tension est la même que celle de la foi : on ne soigne pas parce qu'on est sûr du résultat, on soigne parce qu'on choisit d'avancer malgré l'absence de certitude.

J'ai vu aussi des patients dont la foi vacillait au moment même où ils en auraient eu le plus besoin — devant l'annonce d'une maladie grave, certains se sont sentis abandonnés, trahis presque, par le Dieu en qui ils avaient cru toute leur vie. Je n'ai jamais eu, dans ces instants, à leur offrir des certitudes que je n'avais pas moi-même. J'ai simplement essayé d'être la main que Jacob refusait de lâcher dans la nuit — présent dans la lutte, sans prétendre en connaître l'issue. Car la foi, comme la médecine, ne consiste peut-être pas à dissiper le doute, mais à continuer d'avancer avec lui, sans jamais le laisser avoir le dernier mot.

CHAPITRE 8

L'Humilité

Le doute, dont parlait le chapitre précédent, laisse toujours une trace derrière lui, une fois qu'on a cessé de le combattre : l'humilité. Car reconnaître qu'on ne sait pas, qu'on n'est sûr de rien, qu'on avance dans l'obscurité comme Abraham demandant à être rassuré — c'est déjà accepter de ne pas être le centre de toute certitude. L'humilité n'est rien d'autre que cela : la juste mesure de sa propre place, ni plus grande ni plus petite qu'elle ne l'est réellement.

On confond trop souvent l'humilité avec l'effacement, voire avec une forme de mépris de soi. C'est une erreur symétrique à celle qui confondait, au premier chapitre, la gentillesse avec la faiblesse. L'humble ne se rabaisse pas : il voit simplement avec justesse, et cette justesse le pousse, presque naturellement, vers le service de plus petit que lui.

S'agenouiller pour s'élever

Dans l'islam, l'humilité — le tawadu' — est la marque distinctive des vrais serviteurs de Dieu. Le Coran les décrit ainsi :

« Les serviteurs du Tout Miséricordieux sont ceux qui marchent humblement sur terre, qui lorsque les ignorants s'adressent à eux disent: "Paix !" » (Sourate Al-Furqan, 25:63)

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Et le Prophète promettait un renversement à quiconque choisirait ce chemin : « Celui qui s'humilie pour Allah n'est pas rabaissé, mais élevé. » (Rapporté par Muslim) L'humilité, dans cette logique, n'abaisse jamais réellement : elle est le chemin le plus sûr vers l'élévation véritable.

L'image la plus bouleversante du christianisme reste celle de Jésus, la veille de sa mort, s'agenouillant pour laver les pieds de ses propres disciples — geste réservé aux esclaves, qu'il accomplit lui-même, en maître (Jean, 13:1-17). Lui qui se disait « doux et humble de cœur » (Matthieu, 11:29) ira plus loin encore, selon saint Paul, jusqu'à « s'anéantir lui-même », se dépouillant de sa condition divine pour endosser celle d'un homme, « obéissant jusqu'à la mort » (Philippiens 2:6-8). L'humilité suprême, ici, n'est pas de paraître petit : c'est d'être infiniment grand et de choisir, malgré tout, de se faire serviteur.

C'est de Moïse lui-même que la Torah dit, sans ambiguïté, cette chose étonnante : « Or, Moïse était un homme très humble, plus humble que n'importe quel homme à la surface de la terre. » (Nombres 12:3) Le plus grand des prophètes, celui à qui Dieu parle face à face, celui qui reçoit la Loi au sommet du Sinaï — et c'est précisément son humilité, non sa puissance, que le texte retient comme sa qualité la plus haute. Le prophète Michée résume cette exigence en une formule devenue centrale : « On t'a fait connaître, ô homme, ce qui est bien ; et ce que l'Éternel demande de toi, c'est que tu pratiques la justice, que tu aimes la miséricorde, et que tu marches humblement avec ton Dieu. » (Michée 6:8)

Dans le bouddhisme, l'humilité ne se limite pas à une attitude : elle est la conséquence logique de l'anatta, la doctrine du non-soi, qui enseigne qu'il n'existe aucun ego fixe et permanent à défendre ou à magnifier. Un moine qui a compris l'anatta n'a, à proprement parler, plus rien à protéger de son propre orgueil. Cette humilité radicale se retrouve incarnée dans un épisode du Vinaya : le Bouddha, déjà pleinement éveillé, découvre un jour un moine malade, abandonné par sa communauté, gisant dans ses propres excréments. Sans hésiter, il le lave et le soigne de ses propres mains, puis déclare à ses disciples : « Celui qui soigne le malade me soigne. » Le corps le plus vénéré de toute la tradition bouddhique s'agenouille devant le plus délaissé.

Ce que l'humilité enseigne

Le maître qui lave les pieds, le prophète le plus humble de la terre, l'Éveillé qui nettoie de ses mains un corps que tous avaient fui : partout, la grandeur véritable ne se prouve pas en s'élevant au-dessus des autres, mais en descendant vers le plus bas, vers le plus délaissé, sans que cela ne diminue en rien ce qu'elle est. L'humilité, au fond, n'est pas le contraire de la grandeur : elle en est peut-être la forme la plus achevée.

Le regard du médecin

Ce métier expose, plus que tout autre peut-être, à la tentation inverse de l'humilité : le savoir technique, la blouse, le titre, tout cela peut vite donner l'illusion d'une autorité sur la vie elle-même. J'ai pourtant appris, année après année, que c'est l'inverse qui est vrai. Plus j'en sais, plus je mesure ce qui m'échappe encore ; plus j'accompagne de patients, plus je comprends que ce n'est pas moi qui les sauve, mais quelque chose qui me dépasse et qui agit, parfois, malgré moi.

J'ai reçu certaines des leçons d'humilité les plus fortes de ma vie non pas de mes professeurs, mais de patients que rien, socialement, ne préparait à m'instruire : un homme sans domicile qui partageait son dernier repas avec son voisin de chambre, une personne âgée remerciant le personnel avec plus de grâce que je n'en aurai jamais. Ce métier m'a appris à me laver les mains avant chaque geste, mais aussi, plus profondément, à laver quelque chose en moi avant de

m'approcher de chaque patient : la certitude d'avoir quoi que ce soit à leur apprendre avant d'avoir d'abord accepté de recevoir d'eux.

CHAPITRE 9

Le Travail

L'humilité dont parlait le chapitre précédent ne se prouve nulle part mieux que dans le travail quotidien — ce lieu si banal, si répété, où personne ne nous regarde, où rien ne vient récompenser l'effort autrement que par l'effort accompli lui-même. Le travail est peut-être le premier endroit où l'humilité cesse d'être une idée pour devenir un geste : se lever, recommencer, servir, sans que cela fasse de nous des héros.

Le monde moderne a fait du travail une mesure de valeur personnelle, presque une identité entière. Les sagesse anciennes, elles, y voyaient autre chose : ni une malédiction à fuir, ni un absolu à idolâtrer, mais un lieu parmi d'autres où l'âme peut se tenir droite ou se perdre, selon l'intention qu'on y met.

Gagner son pain, garder son âme

Dans l'islam, le travail honnête est présenté comme une forme d'adoration, et non comme son obstacle. Le Prophète disait : « Nul n'a jamais mangé de nourriture meilleure que celle procurée par le travail de ses mains. Certes, le prophète Dawud [David] ne mangeait que le fruit du travail de ses mains. » (Rapporté par Al-Bukhari) Le travail manuel du prophète-roi lui-même est cité en exemple, comme pour rappeler qu'aucune position, aussi haute soit-elle, ne dispense de l'effort.

Le christianisme situe le travail avant même la faute : dans le jardin d'Éden, Dieu place l'homme « pour le cultiver et le garder » (Genèse 2:15), bien avant toute désobéissance. Ce n'est qu'après la chute que le travail devient peine : « C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris; car tu es poussière, et tu retourneras dans la poussière » (Genèse 3:19). Le travail lui-même n'est donc pas la punition — seule sa dureté l'est. Saint Paul, plus tard, en fera une règle de vie communautaire sans ambiguïté : « Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus. » (2 Thessaloniens 3:10)

Dans le judaïsme, le travail et la foi ne s'opposent pas : ils se soutiennent l'un l'autre. Les Pirké Avot enseignent : « Là où il n'y a pas de Torah, il n'y a pas de derekh eretz (droite conduite); là où il n'y a pas de derekh eretz, il n'y a pas de Torah... Sans pain, il n'y a pas de Torah ; sans Torah, il n'y a pas de pain. » (Pirké Avot, 3:17) La subsistance matérielle et la vie spirituelle sont présentées comme les deux jambes d'une même marche, l'une ne pouvant durablement avancer sans l'autre. Et Shma'ayah ajoutait cette mise en garde salutaire : « Aime le travail, déteste la domination sur autrui, et évite toute proximité avec le pouvoir. » (Pirké Avot, 1:10)

— comme s'il fallait se méfier moins de l'effort que de l'orgueil qu'il peut engendrer une fois qu'on commande aux autres.

Dans le bouddhisme, le travail entre dans le Noble Sentier Octuple sous la forme du *samma ajiva*, la « juste subsistance » : gagner sa vie sans nuire à autrui, sans tromperie ni exploitation. Le Bouddha enseignait par ailleurs, dans le *Vyagghapajja Sutta*, que la prospérité d'une vie repose notamment sur l'*utthana-sampada*, littéralement « L'accomplissement de l'effort persévérant » — être compétent, appliqué et persévérant dans son activité, non par ambition, mais parce que la rigueur du geste quotidien est elle-même un exercice spirituel.

Ce que le travail enseigne

Deux excès symétriques guettent l'être humain face au travail : le fuir comme un fardeau indigne de l'âme, ou au contraire s'y perdre sans aucune spiritualité. Entre les deux se tient une troisième voie, plus étroite, que ces quatre traditions dessinent chacune à sa manière : travailler comme on prie, avec l'intention juste, en sachant que le geste le plus modeste — cultiver un jardin, gagner son pain, soigner un malade — peut être aussi sacré qu'une parole récitée.

Le regard du médecin

Le travail, quand il est fait avec l'intention juste, ne s'oppose pas à la spiritualité : il en devient une extension naturelle. Chaque garde, chaque nuit passée auprès d'un patient, chaque geste technique répété des centaines de fois — tout cela pourrait n'être qu'une routine vidée de sens. Et pourtant, quand je me souviens de pourquoi je le fais, ce même geste redevient une prière silencieuse, comme lors du chapitre précédent à propos du service rendu au plus petit.

Je pense souvent à la fatigue, à ces gardes qui semblent interminables, où le corps réclame le repos avant même que l'esprit ait pu l'accorder. Mais c'est précisément dans cette fatigue-là, quand plus rien ne vient récompenser l'effort sinon l'effort lui-même, que je mesure le mieux si mon travail est encore habité d'une intention, ou s'il n'est plus qu'un geste mécanique. Le travail ne sauve pas l'âme par lui-même — mais il peut, comme le rappelle chaque tradition à sa manière, devenir le lieu discret où l'âme se façonne, jour après jour, sans qu'on s'en aperçoive.

CHAPITRE 10

La Patience

Le travail exige, presque à chaque instant, cette vertu discrète et peu glorifiée qu'est la patience. Car rien de ce qui compte vraiment ne se produit instantanément : ni la guérison, ni la sagesse, ni la transformation d'une âme. La patience est le temps que l'on accepte de donner à ce qui ne dépend pas entièrement de nous.

Nous vivons dans un monde qui a fait de l'instantanéité une exigence presque morale — tout doit arriver maintenant, sans délai, sans effort d'attente. La patience, dans ce contexte, n'est plus perçue comme une force, mais comme un retard, une faiblesse qu'il faudrait corriger. Ce monde est aujourd'hui gouverné par le rendement, toujours plus, jamais assez — un capitalisme insatiable qui dévore notre temps, notre vie, notre spiritualité ; une machine qui finit par manger, littéralement, notre âme, et cela dans tous les domaines. Les sagesse anciennes en jugeaient tout autrement : pour elles, la patience n'était pas l'absence d'action, mais sa forme la plus exigeante.

Tenir bon, espérer deux fois

Dans l'islam, la patience — le sabr — est si centrale qu'elle est associée directement à la prière comme moyen de secours : « Ô les croyants ! Cherchez secours dans l'endurance et la prière. Car Dieu est avec ceux qui sont endurants. » (Sourate Al-Baqara, 2:153)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Le Coran promet même que l'épreuve elle-même est mesurée, jamais arbitraire : « Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim, de diminution de biens, de personnes et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants. » (Sourate Al-Baqara, 2:155)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

La patience n'y est donc pas résignation passive, mais confiance active dans une mesure que l'on ne connaît pas encore.

Le christianisme confère à la patience une valeur presque rédemptrice : « par votre persévérance que vous sauverez vos âmes. » (Luc, 21:19) Saint Jacques va plus loin, inversant la valeur même de l'épreuve : « Mes frères, regardez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience. » (Jacques 1:2-3) La patience n'est pas ici la conséquence secondaire de la souffrance : elle en est, presque, la finalité.

Dans le judaïsme, la patience se conjugue à l'espérance active, jamais à la résignation : « Espère en l'Éternel ! Fortifie-toi, et que ton cœur s'affermisse ! Espère en l'Éternel ! » (Psaume 27:14) Le redoublement même de la formule — espérer, deux fois de suite — suggère que la patience n'est pas un état qu'on atteint une fois pour toutes, mais un geste qu'il faut sans cesse renouveler. Les Pirké Avot ajoutent une note plus intérieure encore : « Qui est riche ? Celui qui se réjouit de sa part. » (Pirké Avot, 4:1) — la patience comme art de vivre en paix avec ce qui n'est pas encore accompli.

Dans le bouddhisme, la patience — khanti — est comptée parmi les dix perfections (paramita) que doit cultiver celui qui aspire à l'éveil. Le Dhammapada l'élève au rang suprême des disciplines : « La patience est l'ascèse suprême. » (Dhammapada, verset 184) Aucune austérité, aucun jeûne, aucune privation n'y est jugée plus exigeante que celle, toute intérieure, de rester droit sans céder à l'impatience du cœur.

Ce que la patience enseigne

La patience n'est pas la vertu de ceux qui subissent, mais celle de ceux qui choisissent de continuer à espérer sans preuve immédiate. Le sabr coranique est actif, la persévérance évangélique sauve, l'espérance du psalmiste se répète sans se lasser, l'ascèse bouddhique en fait le sommet de toutes les disciplines. Peut-être est-ce cela, la patience la plus haute : non pas attendre que les choses passent, mais continuer d'agir avec justesse pendant qu'on attend qu'elles changent.

Le regard du médecin

Ce métier m'a enseigné une patience que je ne connaissais pas avant de l'exercer — celle qui accompagne un malade non seulement dans sa maladie, mais aussi dans ses craintes et ses peurs, sans jamais céder à l'impatience de vouloir précipiter ce qui a besoin de son temps. J'ai appris à accepter que certains aspects invisibles de la maladie ne concernent pas le corps, mais l'âme — et que ce que le patient recherche vraiment, à travers cette connexion qu'il cherche à établir, est peut-être un accès à davantage de spiritualité.

Mais la patience la plus difficile reste celle que l'on doit à soi-même, et à ses propres limites. Je l'ai apprise durant ces nuits passées à étudier l'anatomie, la physiologie, certaines

interventions — mais tout autant à travers mes propres erreurs et mes propres défauts. Cette patience-là ne se donne à personne d'autre qu'à soi-même, et c'est peut-être la plus rare de toutes — celle qui nous permet, malgré tout, de continuer à nous relever.

L'Épreuve

La patience, ne se révèle jamais aussi clairement que dans l'épreuve — ce moment où tout ce qu'on croyait acquis se trouve soudain remis en jeu. L'épreuve n'est pas une anomalie dans le parcours d'une âme : elle en est peut-être l'étape la plus formatrice, celle qui sépare la foi récitée de la foi réellement éprouvée.

Chaque tradition, à sa manière, refuse de présenter l'épreuve comme un accident injuste. Elle la présente plutôt comme un passage nécessaire — non pas voulu pour faire souffrir, mais traversé pour révéler ce qui, en l'être humain, ne demandait qu'à se manifester.

Rester fidèle plutôt que vaincre

Dans l'islam, la figure d'Ayyub (Job) incarne l'épreuve poussée à son point extrême — la maladie, la perte, l'abandon — sans jamais que sa plainte ne se transforme en révolte contre Dieu : « Et Job, quand il implora son Seigneur : "Le mal m'a touché, mais Toi, Tu es le plus Miséricordieux des miséricordieux." Nous l'exauçâmes... » (Sourate Al-Anbiya, 21:83-84) Ce qui frappe dans ce récit n'est pas seulement la souffrance d'Ayyub, mais la forme de sa prière : une plainte sincère adressée à Dieu, jamais un reniement de Lui.

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَتَىٰ مَسْنَىٰ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ

C'est au désert, seul et affamé après quarante jours de jeûne, que Jésus affronte sa propre épreuve dans le récit chrétien, tenté à trois reprises par le diable — le pain qu'il pourrait créer d'un mot, le signe spectaculaire qu'il pourrait provoquer, le pouvoir qu'il pourrait s'octroyer (Matthieu, 4:1-11). À chaque tentation, il répond non par la force, mais par la parole des Écritures. L'épreuve, ici, n'est pas seulement subie : elle est affrontée avec les seules armes de la fidélité.

Dans le judaïsme, l'épreuve la plus vertigineuse de toute la Torah reste l'Akeda, la ligature d'Isaac : Dieu demande à Abraham de sacrifier son propre fils, celui-là même que la promesse divine lui avait donné (Genèse 22). Abraham obéit, jusqu'à lever le couteau — avant qu'un ange n'arrête son geste. La tradition juive n'a cessé, depuis, de s'interroger sur ce texte vertigineux : non pour en célébrer la violence, mais pour y lire jusqu'où peut aller une confiance qui ne comprend pas, et qui avance malgré tout.

Dans le bouddhisme, c'est sous l'arbre de la Bodhi, à la veille de son éveil, que le Bouddha affronte Mara, le démon des illusions et des désirs — qui déploie tour à tour des armées menaçantes, puis ses propres filles pour le séduire, puis le doute lui-même, l'accusant de n'avoir aucun droit à s'asseoir sur ce siège d'éveil. Le Bouddha ne répond à aucune de ces attaques par la force : il touche simplement la terre de la main droite, la prenant à témoin de ses vies innombrables de générosité — un geste resté célèbre sous le nom de bhumisparsha, « la terre pour témoin ».

Ce que l'épreuve enseigne

L'épreuve ne se surmonte jamais par la force brute, mais par une fidélité tranquille à ce qu'on est déjà. Ayyub prie sans se révolter, le Christ répond par l'Écriture, Abraham avance sans comprendre, le Bouddha ne combat pas Mara — il l'ignore, ancré dans sa propre vérité. Peut-être est-ce cela, la leçon commune : l'épreuve ne demande pas qu'on la vainque par la puissance, mais qu'on lui reste fidèle à ce qu'on portait déjà avant qu'elle n'arrive.

Le regard du médecin

Ce métier m'a mis, plus souvent que je ne l'aurais voulu, face à l'épreuve d'autrui — celle d'une annonce qui bouleverse une vie entière en une phrase, celle d'un corps qui ne répond plus aux traitements, celle d'une famille qui doit apprendre, en quelques heures, à envisager l'impensable. J'ai vu des patients traverser ces épreuves avec une dignité qui dépassait tout ce que la médecine pouvait leur offrir — non parce qu'ils avaient vaincu la maladie, mais parce qu'ils étaient restés fidèles à qui ils étaient, jusqu'au bout.

J'ai aussi connu mes propres épreuves dans l'exercice de ce métier — des nuits où je doutais d'avoir fait le bon choix, des pertes que je porte encore. Ce qui m'a aidé, dans ces moments, n'a jamais été la certitude d'avoir raison, mais le simple fait de continuer à me présenter, jour après jour, avec la même intention qu'avant l'épreuve. C'est peut-être cela, au fond, ce que ce métier m'a enseigné de plus solide : on ne sort jamais indemne d'une épreuve, mais on peut en sortir fidèle.

CHAPITRE 12

La Solitude

L'épreuve, se traverse presque toujours dans une forme de solitude — même entouré, même aimé, il y a un point où personne d'autre ne peut porter à notre place ce que nous devons porter. Mais cette solitude-là n'est pas nécessairement un abandon. Elle peut être, au contraire, le lieu même où une présence plus grande que nous a le plus de chances de se faire entendre.

On confond souvent la solitude avec l'isolement, comme si être seul signifiait nécessairement être perdu. Les grandes figures spirituelles disent l'inverse : c'est souvent en se retirant du bruit des autres qu'elles ont le mieux entendu ce qu'elles avaient à faire.

Le retrait comme éveil

C'est dans la solitude de la grotte de Hira, où il avait pris l'habitude de se retirer loin de La Mecque, que Muhammad reçoit la toute première révélation. Ce n'est pas au cœur de l'agitation urbaine, mais dans le silence d'une montagne, que l'ange Gabriel se manifeste à lui. Cette pratique de retrait volontaire, la khalwa, restera au cœur de la tradition spirituelle musulmane : un temps mis à part, non pour fuir le monde, mais pour se rendre disponible à ce qui le dépasse.

La solitude rythme toute la vie publique de Jésus, malgré les foules qui le suivent sans cesse. L'Évangile de Marc note : « Vers le matin, pendant qu'il faisait encore très sombre, il se leva, et sortit pour aller dans un lieu désert, où il pria. » (Marc 1:35) Ce retrait n'est jamais présenté comme une fuite de ses responsabilités, mais comme leur condition : c'est de cette solitude qu'il repart, chaque fois, avec la force de continuer.

Dans le judaïsme, c'est épuisé et désespéré, après avoir fui la colère de la reine Jézabel, que le prophète Élie se réfugie seul dans le désert, puis dans une grotte du mont Horeb (1 Rois, 19). C'est précisément là, au creux de cet isolement le plus total, que Dieu se manifeste à lui — non dans le vent, ni le séisme, ni le feu, mais dans « un murmure doux et léger » (1 Rois, 19:12). La solitude d'Élie n'est pas comblée par une présence humaine : elle est traversée par une voix qu'aucune compagnie n'aurait pu lui offrir.

Dans le bouddhisme, la solitude est explicitement recommandée comme voie de libération dans le Khaggavisana Sutta, le « Soutra du rhinocéros », dont chaque strophe se referme sur le même refrain : « Qu'on erre seul, comme la corne du rhinocéros. » Ce texte ne prône pas le rejet des autres, mais la nécessité, pour qui cherche l'éveil, de ne pas se laisser dissoudre dans les attachements et les opinions du groupe — de garder, comme le rhinocéros porte sa corne unique, une intégrité qui ne dépend de personne d'autre.

Ce que la solitude enseigne

C'est dans le retrait que la présence la plus décisive se manifeste : voilà le paradoxe que ces quatre traditions partagent. La révélation vient à Muhammad dans une grotte, la force revient à Jésus dans un lieu désert, la voix de Dieu s'adresse à Élie loin de toute foule, et le Bouddha invite à marcher seul pour ne pas perdre sa propre vérité. La solitude, ici, n'est jamais une punition : elle est l'espace nécessaire pour que quelque chose de plus grand que le bruit ambiant puisse enfin se faire entendre.

Le regard du médecin

Ce métier, paradoxalement, m'a appris la valeur de la solitude alors même qu'il m'entoure sans cesse de présences — patients, collègues, familles. Il y a pourtant ces instants, après une intervention complexe ou après l'annonce d'une mauvaise nouvelle, où j'ai besoin de me retirer quelques minutes, seul, pour retrouver ce qui me permettra de revenir vers les autres avec toute la présence qu'ils méritent. Cette solitude-là n'est pas un luxe : c'est une condition pour bien exercer ce métier.

J'ai aussi accompagné des patients dans une solitude qu'aucune visite ne pouvait vraiment combler — celle de la maladie elle-même, que l'on traverse toujours, au fond, seul dans son propre corps. Mais j'ai appris qu'on peut habiter cette solitude à deux, sans la combler ni prétendre la comprendre entièrement : rester assis à côté d'elle, plutôt que de vouloir à tout prix la faire disparaître. C'est peut-être la seule chose que la présence humaine puisse vraiment offrir face à la solitude d'autrui — non pas l'effacer, mais s'asseoir à ses côtés.

CHAPITRE 13

La Prière

De la solitude d'Élie, de Jésus, de Muhammad, naît presque toujours le même geste : la prière. Car la solitude, quand elle n'est pas comblée par le bruit, finit par se tourner vers quelque chose — elle cherche une adresse, un interlocuteur, même invisible. La prière est peut-être cela : la solitude qui refuse de se taire tout à fait, et qui choisit de parler quand même, sans certitude d'être entendue.

On réduit parfois la prière à une demande, une liste de vœux adressée au ciel dans l'espoir d'un exaucement. Mais dans chacune des grandes traditions, elle est bien davantage : un lieu de présence, de silence habité, de lien renouvelé — plus proche de la respiration que de la requête.

Parler sans être sûr d'être entendu

Dans l'islam, la prière — la salat — rythme la journée entière, cinq fois répétée, comme une respiration régulière qui rappelle sans cesse la présence de Dieu au milieu des occupations les plus banales. Le Coran en décrit la fonction avec précision : « En vérité, la Salat préserve de la turpitude et de tout ce qui est blâmable. » (Sourate Al-Ankabut, 29:45)

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Elle n'est pas seulement une parole adressée à Dieu, mais une discipline du corps entier — debout, incliné, prosterné — qui façonne l'âme par la répétition même du geste.

C'est Jésus lui-même qui enseigne à ses disciples la prière la plus universellement récitée depuis deux mille ans, le Notre Père : « Notre Père qui es aux cieux ! Que ton nom soit sanctifié ; que ton règne vienne ; que ta volonté soit faite sur terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien. » (Matthieu, 6:9-13) Cette prière ne commence pas par une demande, mais par une relation — « notre Père » — avant même d'exprimer le moindre besoin.

L'une des scènes de prière les plus touchantes de toute la Bible hébraïque est celle d'Anne (Hannah), stérile et désespérée, qui prie au sanctuaire de Silo en remuant seulement les lèvres, sans un son : « Anne parlait dans son cœur, et ne faisait que remuer les lèvres, mais on n'entendait pas sa voix. » (1 Samuel, 1:13) Le prêtre Éli, la voyant ainsi, la croit ivre — jusqu'à ce qu'elle lui révèle la profondeur de sa détresse. Cette scène est devenue, dans la tradition juive, le modèle même de la prière sincère : intérieure, silencieuse, sans mise en scène.

Dans le bouddhisme, où il n'existe pas de divinité créatrice à qui adresser une supplique, la prière prend la forme d'une aspiration récitée pour le bien de tous les êtres. Le Metta Sutta

enseigne cette formule devenue universelle : « Que tous les êtres soient heureux et en sécurité, que leur cœur soit rempli de joie. » Cette pratique de la bienveillance récitée, la metta bhavana, n'implore aucune faveur : elle cultive, par la répétition même des mots, un état intérieur que le pratiquant cherche ensuite à incarner.

Ce que la prière enseigne

La prière la plus vraie ne cherche pas d'abord à obtenir, mais à se tenir en présence de quelque chose de plus grand que soi. La salat rythme le corps entier, le Notre Père commence par une relation avant toute demande, la prière silencieuse d'Anne se passe de tout mot audible, la récitation bouddhique façonne le cœur. Peut-être est-ce cela, la prière la plus haute : non pas parler pour être entendu, mais se tenir là, disponible, jusqu'à ce que quelque chose en nous se transforme.

Le regard du médecin

Ce métier m'a mis, plus souvent que je ne saurais le dire, au chevet de patients qui priaient — parfois à voix haute, parfois seulement des lèvres, comme Anne au sanctuaire de Silo. J'ai vu des mains jointes ou ouvertes juste avant une opération, des chapelets tenus fermement pendant une nuit d'angoisse, des versets murmurés au moment où plus aucun mot humain ne pouvait suffire. Je n'ai jamais interrompu ces instants ; j'ai appris, au contraire, à m'y tenir aux côtés, en silence, comme si je participais moi aussi.

Et je prie moi-même, avant chaque geste qui compte — non pour être certain du résultat, car j'ai appris depuis longtemps que cette certitude ne m'appartient pas, mais pour me rappeler que je ne suis qu'un instrument parmi d'autres dans quelque chose qui me dépasse. Cette prière-là ne demande rien : elle rappelle seulement, avant d'agir, à qui appartient réellement l'issue.

CHAPITRE 14

L'Amour

Nous voici arrivés au point vers lequel, tous les chapitres précédents convergeaient. Le courage de tendre la main, le pardon demandé chaque jour, la souffrance qu'on apprend à soulager, la gratitude qui reçoit avant de donner, la foi qui avance dans le doute, l'humilité qui sert sans se grandir, la patience qui traverse l'épreuve, la solitude habitée par la prière — tout cela n'était peut-être que l'amour, décliné sous des formes différentes, à chaque fois qu'il fallait sortir de soi pour rejoindre un autre.

L'amour dont il est question ici n'est pas d'abord un sentiment. C'est un mouvement, une direction : celle qui pousse un être à se dépasser lui-même pour aller vers ce qui n'est pas lui. Et c'est peut-être la seule force que toutes les traditions du monde, sans exception, aient reconnue comme la plus haute de toutes.

Le nom le plus souvent prononcé

L'un des noms de Dieu en islam est Al-Wadud, « Celui qui aime infiniment » — et cet amour divin est décrit dans un hadith célèbre comme dépassant toute mesure humaine : « Allah est assurément plus miséricordieux à l'égard de Ses serviteurs que ne l'est cette femme envers son enfant. » (Rapporté par Boukhari et Muslim) La tradition soufie fera de cet amour le cœur battant de toute la spiritualité musulmane.

Saint Paul consacre à l'amour l'un des textes les plus lus de toute la littérature spirituelle chrétienne : « L'amour est patient, il est plein de bonté ; l'amour. Il n'est point envieux ; il ne cherche pas à se faire valoir, il ne s'enfle pas d'orgueil. Il ne fait rien d'inconvenant. Il ne cherche pas son propre intérêt, il ne s'aigrit pas contre les autres, il ne trame pas le mal. L'injustice l'attriste, la vérité le réjouit. En toute occasion, il pardonne, il fait confiance, il espère, il persévère. » (1 Corinthiens 13:4-7) Et l'apôtre Jean va jusqu'à identifier Dieu lui-même à cette force : « Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour. » (1 Jean 4:8) Non pas Dieu qui aime, parmi d'autres attributs — mais Dieu qui est, substantiellement, cet amour même.

Le commandement fondateur de toute éthique envers autrui, dans le judaïsme, tient en une phrase du Lévitique : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Lévitique 19:18) Mais la tradition juive connaît aussi une autre forme d'amour, plus mystique, celle que célèbre le Cantique des Cantiques — un poème d'amour charnel entre deux amants, que les commentateurs ont lu, siècle après siècle, comme une allégorie de l'amour entre Dieu et son peuple : l'amour humain le plus concret devenant la porte d'entrée vers l'amour le plus spirituel.

Dans le bouddhisme, l'amour prend le nom de metta, la bienveillance sans limite, dont le Metta Sutta donne l'image la plus saisissante : « Comme une mère mettrait sa propre vie en péril pour protéger son enfant unique, de même envers tous les êtres vivants, on devrait cultiver une bienveillance sans limite » Cet amour n'est réservé à personne en particulier : il doit s'étendre, disent les textes, à tous les êtres sensibles, sans exception ni frontière, jusqu'à envelopper l'univers entier comme une mère enveloppe son unique enfant.

Ce que l'amour enseigne

Nulle part l'amour n'est présenté comme un supplément facultatif à la vie spirituelle : il en est la substance même. Dieu est appelé Celui-qui-aime dans le Coran, Dieu est identifié à l'amour dans l'Évangile de Jean, l'amour du prochain résume toute la Torah selon les sages, et la bienveillance bouddhique doit envelopper l'univers entier. Peut-être est-ce cela, la mosaïque évoquée au début de ce livre : quatre langues différentes pour dire, chacune à sa manière, la même chose impossible à dire autrement que par des mots qui se complètent.

Le regard du médecin

L'amour, loin d'être un supplément d'âme réservé à la vie privée, est peut-être le seul véritable outil de soin qui ne s'use jamais. J'ai vu des traitements échouer là où une présence aimante réussissait à apaiser ce qu'aucune molécule ne pouvait atteindre. J'ai vu des familles entières transformées par un seul regard, une seule main tendue au bon moment — la preuve vivante que ce que Paul décrivait aux Corinthiens “l'amour est patient, il est plein de bonté, l'amour.”

1 Corinthiens 13, n'est pas une image poétique, mais une force qui agit réellement, y compris dans une chambre d'hôpital à trois heures du matin.

Je referme ce chapitre en repensant à tout ce que ce livre a tenté de dire depuis la première page : tendre la main, pardonner, soulager, remercier, croire, servir humblement, travailler, patienter, traverser l'épreuve, prier dans la solitude — tout cela n'était, au fond, qu'une seule et même chose, dite de mille façons différentes. Aimer, et se laisser aimer en retour, sans jamais être tout à fait sûr de le mériter.

CHAPITRE 15

La Joie

De l'amour, naît presque naturellement la joie — non pas celle, superficielle, que procure un plaisir passager, mais celle, plus profonde, qui accompagne le sentiment d'être exactement à sa place, relié à ce qui compte vraiment. On se trompe souvent en cherchant la joie comme une fin en soi : elle vient rarement quand on la poursuit directement ; elle survient, presque toujours, comme la conséquence d'autre chose.

Les sagesse spirituelles ne présentent jamais la joie comme incompatible avec la souffrance dont ce livre a longuement parlé. Elles la présentent au contraire comme ce qui peut coexister avec elle, la traverser, et parfois même y trouver sa source la plus inattendue.

Une source, pas une récompense

En islam, la joie la plus profonde est associée à la tranquillité du cœur qui se souvient de Dieu : « Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquilisent à l'évocation d'Allah. » N'est ce pas point pas l'évocation d'Allah que se tranquilisent leur cœurs ? » (Sourate Ar-Ra'd, 13:28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Cette joie-là ne dépend d'aucune circonstance extérieure : elle naît du seul fait de se sentir relié, à chaque instant, à une présence plus grande que les soucis du monde.

Saint Paul écrit depuis sa prison, dans des circonstances qui n'avaient rien de joyeuses en apparence, cette injonction restée célèbre : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez-vous. » (Philippiens 4:4) Et Jésus, dans la parabole du fils prodigue, décrit la joie du père retrouvant son fils perdu comme l'image même de la joie divine : une fête organisée, un veau gras, une célébration sans retenue pour celui qu'on croyait perdu et qui est retrouvé (Luc, 15:22-24). La joie, ici, est intimement liée aux retrouvailles, au retour de ce qui semblait perdu.

Dans le judaïsme, la joie n'est pas une option : elle est un commandement. « Servez l'Éternel avec joie, venez avec allégresse en Sa présence ! » (Psaume 100:2) La fête de Souccot est même surnommée, dans la tradition, zman simhatenou, « le temps de notre joie » — comme si certaines périodes de l'année étaient spécifiquement consacrées à cultiver, activement, cette disposition du cœur plutôt que de l'attendre passivement.

Dans le bouddhisme, la joie sympathique — mudita, la capacité à se réjouir sincèrement du bonheur d'autrui sans jalousie ni comparaison — compte parmi les quatre demeures sublimes

(brahmavihara), aux côtés de la bienveillance, de la compassion et de l'équanimité. Une autre forme de joie, la piti, ou ravissement, est décrite comme l'un des premiers signes tangibles de progrès dans la méditation — une joie qui n'est provoquée par rien d'extérieur, mais qui surgit du seul fait d'un esprit enfin apaisé.

Ce que la joie enseigne

La joie la plus durable ne dépend jamais entièrement des circonstances. Elle naît du souvenir de Dieu, de la célébration d'un retour, d'un commandement à honorer activement, ou d'un esprit simplement apaisé. Contrairement au plaisir, qui a besoin d'une cause extérieure pour exister, la joie spirituelle semble pouvoir naître de l'intérieur même, comme une source qu'on découvre plutôt qu'on ne fabrique.

Le regard du médecin

Le soignant est exposé autant à la joie qu'à la souffrance, souvent dans la même journée, parfois dans la même heure. J'ai vu des joies d'une intensité rare surgir dans les endroits les plus inattendus : un patient qui remarche après des mois d'immobilité, une naissance qui se passe bien après une grossesse difficile, une famille qui rit ensemble au chevet d'un proche pourtant très malade. Ces joies-là ne nient jamais la gravité de la situation : elles cohabitent avec elle, et c'est peut-être ce qui les rend si précieuses.

J'ai appris à ne pas me sentir coupable de ressentir de la joie dans un métier si souvent associé à la souffrance. Cette joie n'est pas une insulte à la douleur que je côtoie : elle en est peut-être le contrepoint nécessaire, celui qui me permet de continuer, à me tenir aux côtés de ceux qui souffrent sans m'effondrer moi-même. Servir avec joie, comme le dit le psalmiste, n'est pas un luxe réservé aux jours faciles — c'est peut-être la condition même pour tenir, durablement, dans les jours qui ne le sont pas.

CHAPITRE 16

Le Temps

La joie, dont parlait le chapitre précédent, a ceci de particulier qu'elle ne se laisse jamais vraiment retenir : elle survient, puis passe, comme tout ce qui compose notre existence. Le temps est la matière même dans laquelle s'inscrivent tous les chapitres de ce livre — le courage, la mort, le pardon, l'amour, la joie — rien de tout cela n'existe en dehors de lui, et pourtant nous vivons la plupart du temps comme s'il nous appartenait sans limite.

Le temps ne se vit jamais vraiment par son passé ni par son futur, mais seulement par son présent. Nous avons déjà croisé, au deuxième chapitre, cette conscience de la finitude qu'impose la mort ; elle nous rappelle précisément cela : que tout ce que nous vivons se vit maintenant, ou ne se vit pas du tout. Le temps mérite pourtant son propre chapitre — car ce n'est pas seulement sa fin qu'il faut regarder en face, mais chacun de ses instants, qui ne reviendront jamais sous la même forme.

Racheter l'instant

L'une des sourates les plus courtes du Coran est tout entière consacrée au temps, comme un avertissement condensé à l'extrême : « Par le Temps ! Certes l'homme est vraiment dans une perte. Sauf ceux qui ont eu la foi, ont pratiqué les bonnes actions, se sont recommandé mutuellement la vérité et se sont recommandé mutuellement la patience. » (Sourate Al-Asr, 103)

وَالْعَصْرِ / إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ / إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ

Le temps lui-même est pris à témoin — comme si sa seule existence suffisait à prouver l'urgence d'agir avant qu'il ne s'écoule.

Saint Paul exhorte les Éphésiens à ne pas laisser filer ce temps sans en faire usage : « Rachetez le temps, car les jours sont mauvais. » (Éphésiens 5:16) Le verbe employé — racheter — suggère que le temps perdu n'est jamais totalement irrécupérable, à condition qu'on choisisse, dès maintenant, d'en faire un usage différent.

C'est l'Ecclésiaste qui offre, dans le judaïsme, la méditation la plus profonde sur le temps, égrenant toutes les saisons de l'existence humaine : « Il y a un moment pour tout et un temps pour toute activité sous le ciel: un temps pour naître et un temps pour mourir, un temps pour planter et un temps pour arracher ce qui a été planté » (Ecclésiaste 3:1-2) Ce texte ne cherche pas à échapper au temps, mais à en accepter le rythme, sans revendiquer de contrôle sur ce qui, de toute façon, adviendra en son heure.

Dans le bouddhisme, plutôt que de s'attarder sur le passé ou de se projeter dans un futur incertain, l'enseignement du Bhaddekaratta Sutta invite à habiter pleinement l'instant présent : « Que nul ne ravive le passé, ni ne bânisse ses espoirs sur l'avenir, car le passé a été laissé derrière, et l'avenir n'a pas encore été atteint. Qu'il voie plutôt, avec discernement, chaque état qui surgit dans le présent – qu'il le connaisse, et en soit assuré » Le temps, ici, ne se rachète ni ne se compte : il se traverse instant après instant, pleinement habité.

Ce que le temps enseigne

Le temps n'attend personne, mais il reste, à chaque instant, une occasion de bien agir : c'est l'urgence que ces quatre traditions formulent chacune à leur manière. Le Coran en fait un serment solennel, Paul appelle à le racheter, l'Ecclésiaste en accepte les saisons sans les combattre, le Bouddha invite à l'habiter pleinement plutôt qu'à le fuir vers le passé ou le futur. Peut-être est-ce cela, la sagesse commune : on ne possède jamais le temps — on ne fait que le traverser, avec plus ou moins de présence.

Le regard du médecin

Être soignant m'a appris une relation particulière au temps : celle de l'urgence, d'abord, où chaque seconde compte littéralement dans l'issue d'une vie ; mais aussi celle, plus lente, de la maladie chronique, où le temps s'étire parfois au point de sembler suspendu. J'ai vu des patients pour qui le temps qui reste se comptait en jours, et qui, pourtant, ont su l'habiter avec une intensité que beaucoup de gens en bonne santé ne connaîtront jamais.

Cette proximité constante avec le temps compté m'a appris à ne jamais reporter ce qui compte vraiment — un mot à dire, un pardon à demander, une présence à offrir. Car ce livre entier, depuis son premier chapitre, ne dit peut-être rien d'autre : nous n'avons pas le luxe d'attendre le bon moment pour tendre la main, pour aimer, pour nous réconcilier. Le bon moment, c'est celui qui passe, là, maintenant, pendant que nous hésitons encore.

La Transmission

Le temps, dont parlait le chapitre précédent, ne nous appartient jamais totalement — mais il existe un moyen de lui échapper un peu : transmettre. Ce que l'on transmet à un autre continue d'exister au-delà de nous, porté par une vie qui n'est plus la nôtre. La transmission est peut-être la seule forme d'éternité qui soit réellement accessible à l'être humain.

On pense souvent la transmission comme un devoir envers les générations futures, une obligation presque administrative. Les grandes traditions en parlent tout autrement : comme d'un acte d'amour, le prolongement naturel de tout ce qu'on a soi-même reçu sans l'avoir mérité.

Ce qu'on a reçu ne nous appartient pas

Transmettre le savoir, même modestement, est présenté en islam comme une responsabilité individuelle qui ne dépend d'aucune autorité particulière. Le Prophète disait : « Transmettez de moi, ne serait-ce qu'un seul verset » (Rapporté par Al-Bukhari) Nul besoin d'être savant pour transmettre : il suffit d'avoir reçu, même peu, pour devoir à son tour le faire circuler.

La transmission devient une mission explicite confiée par le Christ lui-même à ses disciples, juste avant de les quitter : « Allez, faites de toutes les nations des disciples... et enseignez-leur à observer tout ce que je vous ai prescrit. » (Matthieu, 28:19-20) Cette parole, connue sous le nom de Grand Mandat, fait de la transmission non pas une option parmi d'autres, mais l'aboutissement naturel de tout ce qui a été reçu.

Dans le judaïsme, la transmission occupe une place si centrale qu'elle est inscrite dans le rituel familial le plus répété de l'année : lors du repas de Pessah, chaque parent doit raconter à son enfant l'histoire de la sortie d'Égypte, comme un commandement explicite du texte biblique : « Tu diras alors à ton fils: c'est en mémoire de ce que l'Eternel a fait pour moi, lorsque je suis sorti d'Égypte. » (Exode 13:8) Le Shema, prière quotidienne par excellence, ordonne de même : « Tu les inculqueras à tes enfants, et tu en parleras quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. » (Deutéronome 6:7) La foi juive ne se transmet pas seulement par la doctrine : elle se transmet par le récit, répété d'une génération à l'autre.

Dans le bouddhisme, l'image la plus célèbre de la transmission reste celle du sermon de la fleur : un jour, devant une assemblée entière, le Bouddha se contente de lever une fleur sans dire un mot. Seul son disciple Mahakashyapa sourit, ayant saisi ce qu'aucun discours n'aurait pu transmettre. La tradition zen a fait de cet instant l'origine même de sa lignée, sous le nom de «

transmission spéciale en dehors des écritures » — la preuve que l'essentiel, parfois, ne se transmet pas par des mots, mais par une présence reconnue d'un cœur à l'autre.

Ce que la transmission enseigne

Ce qu'on a reçu n'est jamais tout à fait à soi tant qu'on ne l'a pas transmis à son tour. Un verset suffit en islam, un mandat entier est confié aux disciples du Christ, un récit se répète chaque année dans chaque foyer juif, une fleur suffit à transmettre l'éveil dans le bouddhisme. La transmission ne demande pas d'être un maître achevé : elle demande seulement d'avoir reçu quelque chose, et de refuser de le garder pour soi.

Le regard du soignant

Être médecin m'a mis dans une position particulière de transmission, à plusieurs niveaux à la fois : celle du savoir médical, transmis aux plus jeunes que moi comme il me fut transmis par mes propres maîtres ; mais aussi celle, plus discrète, des gestes d'humanité que j'ai appris en observant des collègues plus expérimentés s'asseoir au bord d'un lit sans se presser. On ne m'a jamais enseigné cela dans un livre : je l'ai reçu en le voyant faire, et j'essaie, à mon tour, de le transmettre de la même façon, par l'exemple plutôt que par le discours.

Cette même conviction m'a poussé à aller plus loin que la seule transmission informelle du quotidien hospitalier : c'est ce qui a donné naissance à Dr Synapse, un projet né du désir de transmettre non seulement un savoir médical, mais une passion — celle d'apprendre et de pratiquer la médecine avec plaisir plutôt qu'avec la seule contrainte. À travers des vidéos, des applications et des outils pensés pour les étudiants et les soignants, j'essaie de recréer, à plus grande échelle, ce que mes propres maîtres m'ont transmis au chevet d'un patient : le goût d'un métier, avant même la maîtrise d'une technique. Car un savoir qui ne donne pas envie de le transmettre à son tour n'a, au fond, transmis qu'une moitié de lui-même.

Je pense aussi à tout ce que mes patients m'ont transmis, sans même le savoir — une leçon de courage, une parole de sagesse glissée entre deux phrases, une manière de faire face à l'adversité que je n'oublierai jamais. Ce livre lui-même est une forme de transmission : tout ce que j'ai reçu, au fil des rencontres, des textes, des silences partagés, je le dépose ici, dans l'espoir modeste qu'il continue son chemin au-delà de moi, comme une fleur levée en silence.

CHAPITRE 18

La Pauvreté

La transmission, suppose qu'on ait quelque chose à transmettre. Mais que reste-t-il à transmettre à celui qui manque du nécessaire, à celui pour qui chaque journée se résume à la question de savoir s'il mangera ? La pauvreté n'est pas seulement une absence de biens : elle est, bien souvent, une privation de la possibilité même de se projeter, de donner, de transmettre.

Ce livre a longuement parlé de souffrance, de mort, de doute — des épreuves qui n'épargnent ni le riche ni le pauvre. La pauvreté matérielle est différente : elle n'est pas une condition universelle de l'existence humaine, mais très largement le produit de nos propres choix collectifs. C'est peut-être ce qui la rend si insupportable aux yeux des textes sacrés : elle n'est pas une fatalité, elle est une responsabilité.

Un droit, ou un chemin

En islam, le partage avec les pauvres n'est pas une option laissée à la générosité individuelle : c'est l'un des cinq piliers de la foi elle-même, la zakat, sans laquelle la pratique religieuse reste incomplète. Le Coran l'inscrit comme un droit, non comme une aumône : « Et dans leurs biens, il y avait un droit au mendiant et au déshérité. » (Sourate Adh-Dharyat, 51:19)

وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

Le pauvre ne reçoit pas une faveur : il récupère ce qui, en un sens, lui revenait déjà.

L'épisode de l'obole de la veuve renverse, dans le christianisme, la mesure habituelle de la générosité : alors que les riches déposent de grosses sommes au trésor du Temple, une veuve pauvre y dépose deux petites pièces, et Jésus déclare à ses disciples : « Cette pauvre veuve a donné plus qu'aucun de ceux qui ont mis dans le tronc, car tous ont mis de leur superflu, mais elle a mis de son nécessaire, tout ce qu'elle possédait, tout ce qu'elle avait pour vivre. » (Marc, 12:43-44) Ce n'est pas la somme qui compte, mais ce qu'elle représente au regard de ce qu'il reste à celui qui donne.

Dans le judaïsme, le soin des pauvres est inscrit jusque dans les lois agricoles les plus concrètes : « Quand vous ferez la moisson de votre pays, tu laisseras un coin de ton champ sans le moissonner, et tu ne ramasseras pas ce qui reste à glaner... tu les abandonneras au pauvre et à l'étranger. » (Lévitique 19:9-10) Le pauvre n'attend pas la charité d'un don spontané : la loi elle-même organise, structurellement, sa part dans la récolte. Et le livre des Proverbes ajoute cette

formule saisissante : « Celui qui a pitié du pauvre prête à l'Éternel, Qui lui rendra selon son œuvre. » (Proverbes 19:17)

Dans le bouddhisme, c'est le prince Siddhartha lui-même qui choisit de renoncer à toutes ses richesses, quittant le palais et ses privilèges pour épouser une vie de dénuement total, allant jusqu'à mendier sa nourriture comme le plus humble des moines. Ce renoncement volontaire ne condamne pas la richesse en tant que telle, mais désigne l'attachement aux biens matériels comme l'un des obstacles majeurs à la libération — tandis que le dénuement, choisi librement, devient au contraire une voie vers elle.

Ce que la pauvreté enseigne

Ces quatre traditions formulent la même exigence, mais de deux façons distinctes : d'un côté, un devoir de justice envers celui qui manque — un droit reconnu, une loi agricole, une prière qui vaut comme un prêt fait à Dieu lui-même ; de l'autre, un chemin spirituel choisi librement par celui qui renonce à l'abondance pour se rapprocher de l'essentiel. La pauvreté subie appelle la justice ; la pauvreté choisie invite à la liberté intérieure. Les deux se rejoignent dans une même conviction : nulle richesse n'a de valeur si elle se referme sur elle-même.

Le regard du médecin

Face à des patients pour qui la maladie s'aggravait d'une seconde peine, plus silencieuse encore : celle de ne pas pouvoir se soigner, de devoir choisir entre un traitement et un loyer, entre une ordonnance et un repas. J'ai vu la pauvreté aggraver des maladies qui, autrement, auraient pu être atténuées bien plus tôt — et cela m'a appris que soigner ne se limite jamais à prescrire : c'est aussi regarder en face ce que la société inflige à ceux qu'elle a laissés de côté.

J'ai vu, dans le même temps, des patients d'une extrême pauvreté matérielle faire preuve d'une générosité qui dépassait de loin celle de patients bien plus fortunés — partageant le peu qu'ils avaient, comme l'obole de la veuve. Ces rencontres m'ont appris à me méfier de toute hiérarchie trop rapide entre richesse et générosité : la vraie mesure d'un don, ici comme dans l'Évangile, ne se lit jamais dans son montant, mais dans ce qu'il coûte à celui qui le fait.

La Fraternité

La pauvreté, dont parlait le chapitre précédent, n'est jamais résolue par un individu seul. Elle appelle une réponse collective, un tissu de solidarité qui dépasse le geste isolé, aussi généreux soit-il. C'est là qu'intervient la fraternité : non pas un sentiment vague de bienveillance envers l'humanité en général, mais un lien concret, structuré, qui engage chacun envers les autres membres de sa communauté.

Les quatre traditions étudiées dans ce livre ne se contentent pas d'appeler à la solidarité comme un idéal lointain : elles l'organisent, la codifient, en font une structure vivante plutôt qu'un vœu pieux.

Un lien qui coûte

La fraternité entre croyants est présentée en islam comme un lien plus fort que celui du sang : « Les croyants ne sont que des frères. Établissez la concorde entre vos frères, et craignez Allah, afin qu'on vous fasse miséricorde » (Sourate Al-Hujurat, 49:10)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Cette fraternité ne resta jamais théorique : lorsque le Prophète et ses compagnons durent fuir La Mecque pour Médine, les habitants de cette ville, les Ansars (les « auxiliaires »), partagèrent littéralement leurs maisons, leurs biens et leurs terres avec les Muhajirun, les exilés qui arrivaient sans rien. Cette solidarité concrète, entre des familles qui ne se connaissaient pas la veille, reste un modèle fondateur de la fraternité islamique.

Jésus recadre lui-même la notion de fraternité, refusant toute hiérarchie entre ses disciples : « Vous êtes tous frères. » (Matthieu, 23:8) La toute première communauté chrétienne, décrite dans les Actes des Apôtres, pousse cette fraternité jusqu'à la mise en commun des biens : « Tous ceux qui croyaient étaient dans le même lieu, et ils avaient tout en commun. Ils vendaient leurs propriétés et leurs biens, et ils en partageaient le produit entre tous, selon les besoins de chacun. » (Actes 2:44-45) La fraternité, ici, ne se limite pas à un sentiment d'appartenance : elle se traduit, concrètement, par une redistribution.

Une formule talmudique résume, dans le judaïsme, l'interdépendance de tout le peuple : « Tout Israël est responsable les uns des autres. » (Kol Yisrael arevim zeh bazeh, Talmud, Chevouot 39a) Cette responsabilité mutuelle n'est pas un vague sentiment de solidarité ethnique : elle

engage concrètement chaque membre de la communauté à veiller sur le bien-être matériel et spirituel de tous les autres, comme si le sort de chacun engageait celui de tous.

Dans le bouddhisme, la Sangha — la communauté des pratiquants — constitue l'un des Trois Joyaux du refuge, aux côtés du Bouddha et de son enseignement (le Dharma). Elle n'est pas un simple regroupement fonctionnel : elle est considérée comme indispensable au cheminement spirituel lui-même, un soutien sans lequel la pratique solitaire risquerait de s'égarer. Les règles du Vinaya organisent minutieusement la vie en communauté, jusque dans les détails les plus concrets du partage de la nourriture et des ressources, pour qu'aucun moine ne manque de rien pendant qu'un autre serait dans l'abondance.

Ce que la fraternité enseigne

La fraternité n'est jamais laissée au hasard des bons sentiments — elle est organisée, codifiée, rendue concrète par des structures qui engagent chacun envers les autres. Les Ansars partagent leurs maisons, la première communauté chrétienne met tout en commun, le Talmud fait de chaque Juif le garant des autres, la Sangha organise le partage jusque dans ses moindres détails. Peut-être est-ce cela, la fraternité la plus vraie : non pas un idéal qu'on affiche, mais un engagement qui coûte réellement quelque chose à chacun de ses membres.

Le regard du médecin

Ce métier se pratique rarement seul, quoi qu'on en pense de l'extérieur. Chaque geste que je pose s'appuie sur toute une chaîne de personnes — infirmiers, aides-soignants, collègues, familles — dont la coordination silencieuse rend possible ce qu'aucun de nous ne pourrait accomplir isolément. J'ai appris, au fil des années, à quel point cette fraternité de métier, faite de gardes partagées et d'épreuves traversées ensemble, tisse des liens aussi solides que ceux du sang.

Mais j'ai vu aussi, et c'est peut-être le plus bouleversant, la fraternité naître entre inconnus dans les chambres d'hôpital elles-mêmes : des patients qui ne se connaissaient pas la veille, unis par une même épreuve, en venant à se soutenir l'un l'autre comme des frères. Cette fraternité-là n'a été organisée par personne ; elle a simplement surgi, parce que la souffrance partagée, comme la joie, appelle presque naturellement le lien. C'est peut-être la preuve la plus simple que nous ne sommes jamais aussi séparés les uns des autres que le monde voudrait nous le faire croire.

CHAPITRE 20

L'Unité

Nous voici arrivés au bout du chemin, et je m'aperçois que ce chemin n'a fait, depuis la première page, que tourner autour d'une seule et même vérité, abordée sous vingt angles différents comme on tourne autour d'une pierre précieuse pour en voir chaque facette. Le courage de tendre la main, la conscience de la mort, l'aveu du péché, le pardon demandé chaque jour, la souffrance qu'on apprend à soulager, la gratitude qui précède le don, la foi qui avance dans le doute, l'humilité qui sert sans se grandir, le travail habité d'intention, la patience qui traverse l'épreuve, la solitude qui se change en prière, l'amour qui rassemble tout cela, la joie qui l'accompagne, le temps qui presse, la transmission qui prolonge, la pauvreté qui appelle la justice, la fraternité qui la répare — tout cela n'était qu'un seul mouvement, décomposé pour être compris, mais indivisible dans sa nature.

Les spiritualités ne s'opposent pas, elles se complètent, comme les pièces d'une même mosaïque du message divin. Vingt chapitres plus tard, cette conviction n'a fait que se confirmer, verset après verset, tradition après tradition. Chaque fois que j'ouvrais un texte sacré pour éclairer un thème, je retrouvais le même écho ailleurs, formulé autrement, mais reconnaissable — comme si quatre voix, à quatre époques et dans quatre langues différentes, chantaient la même mélodie sans s'être jamais concertées.

Une dernière fois, quatre voix

L'unité — le tawhid — n'est pas seulement, en islam, l'affirmation qu'il n'existe qu'un seul Dieu : c'est la conviction que toute existence, toute créature, tout instant participe d'une seule et même réalité ultime. « C'est Lui, Allah, l'Unique. » (Sourate Al-Ikhlâs, 112:1)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

Cette unité divine se reflète, disent les soufis, dans l'unité profonde de toute la création, où rien n'est réellement séparé de rien.

Jésus prie pour ses disciples, la veille de sa mort, en formulant ce vœu bouleversant : « afin que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et comme je suis en toi, afin qu'eux aussi soient un en nous, pour que le monde croie que tu m'as envoyé. » (Jean, 17:21) L'unité n'y est pas un simple accord de façade : elle est le signe même par lequel le monde reconnaîtra la vérité de ce qui est annoncé.

La prière la plus fondamentale de toute la tradition juive commence par cette proclamation d'unité absolue : « Écoute, Israël ! : l'Éternel, notre Dieu, est le seul Éternel » (Deutéronome 6:4) Le Chema, récité matin et soir depuis des millénaires, ne cesse de ramener le cœur vers cette unité première, dont tout le reste — la loi, l'éthique, la prière — n'est que le déploiement.

Dans le bouddhisme, l'unité prend une forme différente : celle de l'interdépendance universelle, le pratityasamutpada, selon lequel rien n'existe de façon isolée, tout phénomène surgissant en relation avec tous les autres. Cette vision dissout la frontière rigide entre le soi et le monde, révélant un tissu continu où chaque être est relié à tous les autres, sans exception ni hiérarchie.

Ce que l'unité enseigne

Au fond de toute diversité apparente, il n'y a qu'une seule réalité, qu'un seul souffle, qu'un seul mouvement. Le tawhid islamique, la prière du Christ pour l'unité de ses disciples, le Chema qui proclame l'Un, l'interdépendance bouddhiste — tout converge vers la même intuition que celle qui ouvrirait ce livre : nous ne sommes jamais aussi séparés les uns des autres, ni des textes qui nous précèdent, que nous aimons parfois le croire.

Le regard du médecin, une dernière fois

Être soignant m'a offert, plus que tout autre privilège, celui de toucher cette unité de très près : au chevet d'un mourant, toutes les différences s'effacent — la richesse, la religion, l'origine, le statut social — il ne reste qu'un être humain, fragile, et une main qui cherche une autre main. J'ai vu des croyants de toutes les confessions, et des hommes sans aucune foi déclarée, traverser exactement la même paix au moment de partir, comme si quelque chose, au fond d'eux, reconnaissait enfin cette unité que les mots avaient mis toute une vie à nommer différemment.

Je referme ce livre comme je l'ai ouvert : par un geste, plus que par une conclusion. Tendre la main, en premier, sans garantie — c'est par là que tout a commencé, et c'est par là, je crois, que tout doit continuer de commencer, chaque jour, indéfiniment. Car s'il n'y a, au fond, qu'une seule vérité derrière toutes les sagesse de l'humanité, elle tient peut-être en un seul geste, que chacun peut accomplir dès aujourd'hui, sans attendre d'avoir tout compris : tendre la main, et découvrir, dans celle qui répond, un fragment de ce visage unique que toutes les traditions, chacune à sa façon, ont tenté de décrire.