
LES CAUSERIES

Les Causeries — Sélection

Les meilleures causeries, sans répétition

Pierre Gallaz

ENPLEINECONSCIENCE.CH

Table des matieres

I. POURQUOI MÉDITER ?

Le panorama du chemin méditatif	1h27	5
La pyramide des compétences méditatives	32 min	23
Intégrer la pratique au quotidien	57 min	33

II. LA CONCENTRATION

Stabiliser l'attention — fondements de samādhi	1h19	51
Les cinq obstacles et leurs antidotes	1h01	63

III. L'ATTENTION OUVERTE

Les fondements de l'attention ouverte	1h18	81
Accepter, se désidentifier, s'émerveiller	34 min	100
Il en faut peu — le bonheur de l'instant	27 min	110

IV. LA CHALEUR DU CŒUR

Bienveillance, gratitude et joie empathique	1h22	120
Compassion, équanimité et contentement	1h23	136
La gratitude — reconnaître ce qui nous a été donné	38 min	149
Pourquoi pardonner ? L'amorce du chemin	24 min	156

V. TRAVERSER LE DIFFICILE

Le stress et les émotions difficiles — vue d'ensemble	1h26	164
Les grands problèmes de la vie	1h06	186
La honte d'être soi — se réconcilier avec soi-même	37 min	202
Méditer en temps de crise	45 min	213

VI. DÉSIRS ET ADDICTIONS

Comprendre le mécanisme des envies et addictions	1h19	226
--	------	-----

VII. ÉTHIQUE ET RELATIONS

Être bon pour être bien — éthique et bonheur	1h00	242
Parole juste, action juste — l'éthique dans les relations	1h20	255

VIII. TÉMOIGNAGES ET SYNTHÈSE

Ma petite histoire avec la méditation	37 min	272
Gratitude pour le chemin parcouru	47 min	283

PARTIE I

Pourquoi méditer ?

Le chemin vers un bonheur authentique



La méditation ne consiste pas à fuir la réalité, mais à développer un bonheur stable et résilient, indépendant des circonstances.

Le panorama du chemin méditatif

Pierre Gallaz · 1h27

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette première causerie d'une série de 12, Pierre Gallaz offre un panorama complet du chemin méditatif et de ses bénéfices transformateurs. Il distingue la méditation de la psychothérapie en soulignant son ambition : non pas simplement retrouver un bien-être après un mal-être, mais cultiver un bonheur indépendant des circonstances extérieures.

La causerie explore quatre façons fondamentales d'occuper notre précieuse attention : stabiliser l'esprit par la méditation sur la respiration (samatha), apprécier pleinement les moments agréables, cultiver des états bénéfiques comme la bienveillance et la gratitude, et enfin développer la pleine conscience (sati) face aux expériences difficiles en reconnaissant leur impermanence (anicca) et en pratiquant la désidentification.

À travers des méditations guidées pratiques et des enseignements accessibles, Pierre Gallaz démontre que chaque instant peut être vécu différemment selon la qualité d'attention que nous y apportons. Cette approche, inspirée de la tradition bouddhiste mais présentée de manière laïque, offre des outils concrets pour développer une liberté intérieure face aux circonstances de la vie, instant après instant.

Vous aurez besoin d'un souvenir d'un moment agréable et d'un souvenir d'un moment désagréable comme matériel méditatif. On ne va pas les utiliser tout de suite, donc vous pouvez prendre le temps d'en choisir un de chaque. Et vous pouvez écouter comme vous voulez. Ce que je vais dire ce soir, il y aura toujours des moments de méditation et des moments de causerie. Vous pouvez être en position de méditation quand vous voulez l'être, en position plus reposante quand vous voulez. Vous pouvez ouvrir ou fermer les yeux.

J'avais pris des notes pour une causerie de fin de retraite lors de la dernière retraite. Cette causerie retracait un peu mon parcours méditatif et ce que la méditation m'avait apporté personnellement au fil du temps. J'avais écrit que je me sentais très reconnais-

sant de ce que la méditation m'avait apporté. Je l'avais écrit en me disant que c'était un peu bateau de dire cela, que ça pourrait manquer de sincérité. Est-ce que je le dis ? Est-ce que je ne le dis pas ?

Quand j'ai prononcé cette causerie, au moment où j'ai prononcé cette phrase, j'étais sur le point d'éclater en sanglots d'émotion, d'une manière qui m'a complètement pris par surprise. C'était une phrase que j'avais écrite sans penser qu'elle susciterait quoi que ce soit en moi. C'était juste un constat, la réalité que je suis reconnaissant de tout ce que la méditation m'a apporté. Mais je n'avais pas pris la mesure d'à quel point quelque chose en moi allait se manifester qui exprimerait vraiment ma reconnaissance profonde.

Toute cette série de causeries, c'est aussi pour moi une manière d'explorer toutes les raisons pour lesquelles je suis reconnaissant envers la pratique méditative et tout ce qu'elle m'a apporté. La causerie de ce soir est un portrait général du parcours méditatif, et ces différents points seront ensuite explorés dans les prochaines semaines un par un. Il y aura pas mal de moments méditatifs, j'espère, et pas tant de paroles que cela.

Que faisons-nous quand nous méditons ? Pourquoi le faisons-nous ? Qu'est-ce qu'on en attend ? Comment ? Et tout en en parlant, nous allons le faire.

Une première différence qui vient de ma formation de psychologue : j'ai tendance à comparer la méditation avec la psychothérapie. Une différence essentielle entre la pratique méditative et la psychothérapie, c'est qu'en psychothérapie, on se réfère à un modèle médical où on veut rétablir la santé. On part du principe qu'il y a quelque chose qui la menace et on veut retrouver un bien-être après avoir expérimenté un mal-être.

Dans la perspective méditative, c'est un peu plus ambitieux. C'est une ambition qu'on a héritée de la philosophie bouddhiste qui est à l'origine des techniques qu'on utilise. Il ne s'agit pas seulement d'aller mieux. Le but ultime, ou plutôt la direction qu'on se donne, c'est une direction vers un bonheur ultime, plus grand que le bonheur habituel ou ordinaire auquel on a accès. Donc ce n'est pas seulement être mieux après avoir été mal, c'est être vraiment bien. C'est différent. En ce sens, ce n'est pas à proprement parler thérapeutique, c'est plutôt de l'ordre du développement personnel.

Et cet "être très bien", si je prends la philosophie bouddhiste, ils le définissent finalement de façon très simple : c'est être libéré d'une souffrance, d'un stress humain causé par tout ce qui peut nous en causer. Il y a des listes de ces stress : le stress causé par le vieillissement, par la maladie, par le chagrin, la douleur, l'affliction, le désespoir. J'aime beaucoup ces deux stress : le stress d'être uni avec ce que l'on n'aime pas, et le stress d'être séparé de ce qu'on aime. Et finalement le stress de ne pas obtenir ce qu'on désire.

Tous ces stress sont absolument inévitables. Le problème n'est pas qu'ils existent, le problème est qu'on en souffre plus que de raison, et qu'on pourrait être débarrassé d'une bonne part de cette souffrance.

J'aime beaucoup le mot "direction" plutôt que "but", parce que le but implique que c'est quelque chose de très lointain, dont on va désespérément chercher à se rapprocher, et tant qu'on n'y sera pas arrivé, on sera profondément insatisfait. C'est une espèce de petit drapeau planté très loin à l'horizon. La direction implique qu'on se rapproche toujours plus de cet état, et le fait de chercher à s'en rapprocher nous fait nous sentir mieux. On n'est pas obligé d'aller jusqu'au bout pour peu qu'il y ait un bout pour en obtenir de la satisfaction.

Cette direction, ce chemin, c'est se rapprocher d'un bonheur qui soit indépendant des circonstances. C'est, je pense, la façon la plus simple de définir ce bonheur ultime vers lequel on essaie de tendre, dont on se rapproche toujours plus. C'est un bonheur qui est indépendant des circonstances, quoi que l'on soit en train de vivre, de pouvoir faire l'expérience d'une forme de sérénité, d'une forme d'aisance.

On sait de toute façon que les circonstances ne déterminent pas le bonheur. C'est presque trivial de le dire. Il y a des personnes qui sont pauvres et malades qui sont beaucoup plus heureuses que des acteurs hollywoodiens riches et célèbres. C'est même possible que la plupart des personnes pauvres et malades soient plus heureuses que les acteurs hollywoodiens riches et célèbres, mais je ne veux pas prendre les paris.

Épictète, philosophe stoïcien, esclave de Néron qui l'a affranchi, disait : "Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses." Il a aussi dit : "Il y a ce qui dépend de toi et ce qui n'en dépend pas. Que faut-il donc faire ?"

Rendre parfait ce qui dépend de nous et prendre les autres choses comme elles viennent. » Cette sagesse trouve un écho contemporain dans les paroles d'un autre philosophe stoïcien des temps modernes : Michael J. Fox. On se souvient de lui dans « Retour vers le futur », mais il a beaucoup vieilli depuis. Il a changé, et entre-temps, il a développé la maladie de Parkinson, qui a probablement façonné sa propre philosophie de vie. Michael J. Fox dit : « Il y a une idée qui m'est venue il y a quelques années et que j'aime vraiment beaucoup. Mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. Si je peux accepter la vérité de "voilà ce que j'ai à vivre" – ce n'est pas ce que j'attendais, mais c'est la réalité de mon expérience – alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses. »

Alors ce bonheur indépendant des circonstances, comment le cultive-t-on ? Comment s'en rapproche-t-on ? La théorie méditative est, selon le degré de précision – le microscope ou la loupe qu'on décide d'utiliser – à la base très simple.

Notre vie est une suite d'instants. On peut découper notre existence en une succession d'instants, instant après instant. Et à chaque instant, on peut être en conscience de cet instant ou pas. Quand on n'est pas en pleine conscience de ce qu'on vit, de l'instant qu'on traverse, généralement on pense au passé ou au futur, ou on est pris dans un jugement, dans une rumination, dans un état de confusion, de rêverie. Il y a différentes façons de ne pas être en pleine conscience.

Ce qui est certain, c'est que chaque instant dont on n'a pas pleinement conscience aura des conséquences sur la façon dont on va le vivre. Si cet instant contient quelque chose d'agréable – si vous passez à côté d'un rosier en fleurs sans être en pleine conscience – vous ne profiterez pas de la présence du rosier en fleurs. Donc, si quelque chose d'agréable se présente, on est moins capable, voire incapable d'en profiter si on n'est pas en pleine conscience de l'instant précis où cette chose agréable s'offre à nous.

L'autre conséquence, c'est que si cet instant est celui où l'on vit quelque chose de désagréable – une émotion désagréable, une douleur – on va y réagir de manière automatique, sans avoir la liberté d'y répondre d'une façon qui nous permettrait de diminuer l'impact, de minimiser les effets de ce qui est désagréable sur nous. On n'a aucune liberté de choisir notre façon de répondre à ce qu'on vit si on n'est pas en pleine conscience, par définition, parce qu'on n'est pas là pour prendre la moindre décision. Les choses se passent malgré nous.

Donc, on commence par être en pleine conscience à chaque fois qu'on peut l'être, de chaque instant dont on peut avoir conscience. Mais cela n'est que la première partie du programme. Qu'est-ce qu'on fait quand on est en pleine conscience ? Que fait-on de cette pleine conscience face à cet instant-là ? Quelles sont les options qu'on peut cultiver ? La pratique méditative est largement une réponse à cette question : que peut-on faire de notre précieuse attention une fois qu'on est conscient de ce qu'on vit ? Quelle direction peut-on lui donner ? Quelles directions, au pluriel ?

Pour un moment heureux : pleinement apprécier ce moment de bonheur, tout en évitant le piège de la dépendance, selon le type de bonheur dont il s'agit. Pour un moment difficile : être présent à ce ressenti désagréable, aux émotions et aux sensations, mais s'épargner la rumination qui augmentera l'inconfort. C'est tout ce qu'on évoquait en parlant du stress et de toutes ces flèches qu'on peut s'envoyer à nous-mêmes, qui vont aggraver l'inconfort.

Donc, dans les moments agréables, les apprécier pleinement. Dans les moments difficiles, les vivre d'une façon qui nous permette d'y répondre de manière aussi adéquate que possible. Et d'une manière générale, parce qu'il y a aussi quantité de moments neutres, avoir ces options de cultiver un esprit calme, un esprit stable, de cultiver les émotions ou les états d'esprit qui nous feront du bien – comme la bienveillance, la gratitude, le contentement – leur donner de plus en plus d'espace.

C'est vraiment ainsi qu'on peut envisager la vie méditative : vivre un instant après l'autre et avoir autant de liberté que possible sur la manière dont on va choisir de le vivre, sur ce qu'on va faire de notre attention à chaque instant.

Techniquement, cela semble simple. C'est simple sur le plan théorique. On peut vraiment imaginer que si on est capable – et évidemment le problème est là, l'enjeu est là – d'avoir conscience de chaque instant de notre vie et qu'on dispose d'un répertoire de manières d'occuper notre attention – se concentrer, être en pleine conscience, cultiver de la bienveillance ou du contentement ou de la gratitude – on peut faire de chaque instant de notre vie un instant aussi agréable que possible, quelles que soient les circonstances.

La difficulté, il faut le reconnaître, réside dans l'application, qui demande un investissement considérable de temps pour commencer à sentir que c'est parfois possible d'avoir cette liberté d'action, cette liberté de choix dans la façon dont on va vivre les choses.

Mais en tant que psychologue, c'est quelque chose qui m'a séduit dans la pratique méditative : un bagage théorique très simple, que je trouve assez clair et très économe par rapport aux grandes constructions théoriques qui existent dans la plupart des écoles de psychothérapie. Tout en ayant plus que du respect et de la considération pour les écoles psychothérapeutiques que je suis prêt à utiliser de temps en temps, c'est quelque chose qui présente une différence qui rend la méditation intéressante.

En psychodynamique, en psychanalyse, il y a cette idée que pour changer, on est une personne compliquée à multiples étages avec le ça, le moi, le surmoi, et qu'il faut les concilier, les réconcilier. Il y a un travail qui peut être important de conciliation de ces différentes instances en nous. Si on prend l'approche systémique, notre bonheur dépend finalement aussi des relations avec les autres, ce qui est vrai, mais du coup le programme d'être heureux consiste aussi à travailler sur ces relations-là, à les comprendre et à les changer. Et dans l'approche TCC, cognitivo-comportementale, on part du principe que nous sommes des machines à traiter, à interpréter l'information et que pour être heureux, il faut changer notre façon d'interpréter et de traiter l'information.

Il y a toujours un bagage, c'est toujours un peu plus compliqué sur le plan formel, le programme dans ces différentes approches par rapport au programme méditatif qui est plus basique. Selon les situations dans lesquelles on se trouve, on peut avoir recours à quelque chose de théoriquement plus compliqué ou à quelque chose de théoriquement plus simple. Mais si vous recherchez la simplicité, c'est un des intérêts de l'approche méditative : elle est simple. Simple, en tout cas, dans ses grandes lignes.

Cela signifie que chaque instant est neuf, que chaque instant peut être vécu complètement différemment du précédent. Même si on était dans la confusion l'instant précédent, l'instant d'après on peut retrouver une forme de lucidité ou de pleine conscience.

Nous avons accumulé des habitudes qui vont influencer notre façon de vivre instant après instant, des habitudes de pensée, mais nous avons la possibilité de les abandonner ou de les changer à chaque fois que nous sommes en pleine conscience d'un nouvel instant qui se présente. Nous remettons en jeu notre bien-être à chaque nouvel instant que nous vivons dans une approche méditative.

Passons maintenant à la pratique. Ces façons d'occuper notre esprit en cultivant du calme, en cultivant ce que j'ai envie d'appeler un cœur bien au chaud avec la bienveillance, la gratitude, la compassion, en savourant les moments agréables qui nous sont offerts, ce sont des façons d'occuper l'attention qui deviennent accessibles au fur et à mesure qu'on les cultive.

Ce que je vous propose, c'est que nous les cultivions et que vous puissiez aussi faire l'expérience qu'en les cultivant, on en bénéficie immédiatement. Ce n'est pas une espèce de perspective lointaine. Quand on cultive le calme, on vit des moments de calme. Pas à chaque fois, pas à chaque instant, mais on en vit un certain nombre.

Commençons par le calme. La méditation par excellence pour cultiver du calme ou de la stabilité, c'est la méditation centrée sur la respiration. Je vais vous proposer quelques minutes de méditation centrée sur la respiration, un peu à la manière qui m'aidait le plus, parce que c'est finalement la première méditation dont je suis tombé amoureux.

Quand j'étais insomniaque, c'était ma première grande découverte : je pouvais passer ma nuit à méditer sur la respiration en prenant la décision ferme, résolue, de méditer toute la nuit sur ma respiration. Ma méditation allait échouer lamentablement au moment où je m'endormirais, mais j'aurais passé tout le temps que je n'aurais pas passé à dormir à méditer, et c'était infiniment plus agréable que de passer ce temps à ruminer. Je vais essayer de retrouver ce que j'avais trouvé de génial dans cette façon de stabiliser l'esprit, de le calmer.

En fermant les yeux... Il y a un prérequis. Dès qu'on cherche à cultiver une stabilité ou une tranquillité, c'est de cultiver d'abord une détente corporelle. En fermant les yeux, en prenant conscience des points de contact avec le sol, les points de contact avec le coussin, le banc, la chaise, et avec chaque expiration, un encouragement à la détente. Pas un but, mais un espace que vous offrez au corps et que le corps peut choisir d'utiliser pour se relâcher. Avec chaque expiration.

Quand le corps est aussi relâché qu'il peut l'être, remarquez simplement la présence de la respiration : quelque chose qui se soulève, une expansion avec l'inspiration, quelque chose qui s'abaisse, un relâchement avec l'expiration. Faites de l'endroit où cette sensation est la plus présente le centre de l'attention.

Pour apprécier cette stabilité, cette continuité, voici une suggestion : vous pouvez prendre conscience d'abord de l'inspiration, juste ce qu'il vous faut d'attention pour prendre pleinement conscience de l'inspiration. Quand vous avez pris conscience de l'inspiration, prenez conscience de l'expiration avec juste ce qu'il vous faut d'attention pour prendre conscience simplement de l'expiration sur toute sa durée. À la fin de l'expiration, ce qu'il vous faut d'attention pour avoir conscience de la transition, de la pause peut-être entre deux respirations.

Si cela vous aide, en nommant "lever" ou "inspire" quand vous sentez l'inspiration, "baisser" ou "expire" quand vous sentez l'expiration, "corps dans l'espace" entre deux respirations, "touché". Avec cette idée de continuité, seulement la quantité nécessaire pour une inspiration, puis une expiration, puis un moment de transition, en commençant par celle-ci.

Cultivez une continuité un peu comme une course de relais : l'inspiration passe le bâton à l'expiration qui passe le bâton à la transition entre deux respirations, respiration après respiration.

Quand l'esprit est distrait, la distraction peut devenir l'objet de la méditation. Revenons à cette respiration-là, comme si c'était la première, la seule.

Sondage à main levée : avez-vous fait l'expérience de moments durant lesquels votre attention était complètement absorbée par l'observation de la respiration ? C'est toujours intéressant de le rappeler parce que parfois on médite pour obtenir du calme, comme si le calme était quelque chose qu'on allait obtenir une fois qu'on aurait médité. Dans la méditation, il y a des instants de calme et de stabilité. À chaque fois que vous avez l'esprit occupé uniquement par une inspiration, dans cet instant-là, votre esprit est calme.

Le secret, c'est beaucoup plus d'apprécier que ces instants-là existent, quand ils se manifestent, et de les laisser s'accumuler, plutôt que de se dire qu'on aimerait obtenir un état de calme et qu'il faudra méditer longtemps pour arriver à cet état-là. Il suffit de remarquer les instants où c'est présent.

Évidemment, c'est aussi vrai que si on médite une demi-heure, on aura un état de calme plus ou moins stable, plus important que celui qu'on avait avant d'avoir médité. Mais c'est en appréciant la stabilité et le calme pendant la méditation qu'on profite le mieux de ce qu'elle nous apportera ensuite.

Qui a fait l'expérience de cette continuité entre l'inspiration, puis l'expiration, puis la pause, cette espèce de course de relais qui est une métaphore peut-être nulle, qui vous aura distrainé ou aidé ? Qui a fait l'expérience de cette continuité par moment ?

Une observation par rapport à cela : "C'est un peu puissant, trois respirations." Tu veux dire par rapport à une façon plus naturelle ? Qui a fait cette observation, qu'il y a quelque chose de plus exigeant quand on prend cette perspective-là ?

Ce n'est pas une absolue fatalité, parce qu'avec le temps dans la méditation, pas forcément même avec l'expérience, mais avec le temps dans la méditation, il y a généralement un moment où cet effort prend moins de place, tandis que la perspective sur le temps reste la même. Mais quand on prend une décision comme celle-ci, cela commence par demander un effort.

On sent littéralement le glucose qui est brûlé par notre cerveau pour se focaliser sur cette nouvelle instruction. Il n'est pas toujours indiqué de diriger ainsi la respiration. Par moments, il sera préférable de laisser la respiration se faire et d'être simplement avec elle telle qu'elle est. Ce sera alors la meilleure instruction.

Mais dans d'autres circonstances, particulièrement dans ces situations que j'évoquais quand j'étais insomniaque, une approche plus directive s'avère nécessaire. Si vous prenez une personne en situation de stress, allongée dans son lit sans parvenir à dormir, l'instruction « je vais me laisser respirer et être pleinement avec la respiration » pourrait ne pas fonctionner.

Dans les situations de crise, on a souvent besoin d'une instruction de crise. Est-ce que je peux avoir conscience seulement d'une inspiration ? Et quand c'est fait, seulement d'une expiration ? Cette approche correspond bien à ces moments où il peut être extrêmement difficile de sentir une continuité, une stabilité dans notre attention, et où le fait de découper le temps en petits segments rend la tâche plus accessible.

D'une manière générale, plus on est en situation de stress, plus on aura besoin de structurer le rapport à la respiration. Et ceci vaut aussi pour la note mentale. Si vous êtes sur votre lieu de travail et que vous venez de vous faire vertement réprimander par un supérieur hiérarchique ou d'avoir un conflit avec un collègue, et que la porte se ferme, et que vous avez cinq minutes avant le briefing de dix heures trente, probablement qu'une méditation où vous comptez les respirations, où vous nommez « lever, baisser » ou « inspire, expire », vous aidera davantage que si vous vous mettez simplement à observer votre respiration telle que vous la trouvez. Pas certain, mais c'est probable, parce qu'il est plus difficile de faire confiance au flot de la respiration et à notre capacité à la sentir et à nous concentrer sur elle quand on est dans cet état.

D'autres observations ? Qui se reconnaît dans cette expérience que c'est souvent la pause entre deux respirations où vous avez l'impression que votre esprit va partir ? Je pense que c'est assez courant. Plusieurs phénomènes se conjuguent ici. Au moment de l'inspiration, l'intensité est maximale, mais elle n'est pas associée à de la détente. À l'expiration, il y a clairement un mouvement de relâchement. Il y a donc déjà quelque chose d'un peu moins lucide naturellement quand on expire.

Et évidemment, quand on a terminé d'expirer, le travail semble accompli. C'est bon, j'ai respiré, maintenant je fais quoi ? De quoi prendre conscience ? Car le paysage des sensations devient très calme. Autant l'inspiration est très intense, l'expiration l'est aussi, surtout au début, puis elle perd progressivement en intensité. Autant le temps de transition, s'il y en a un, cette pause, reste assez plat en termes d'intensité sensorielle.

C'est effectivement un moment où beaucoup de gens se perdent, et c'est d'autant plus intéressant d'en faire quelque chose, c'est-à-dire de transformer ce moment en un moment spécial dans votre méditation centrée sur la respiration, où vous occupez votre attention avec quelque chose de précis.

Il existe des alternatives que nous avons souvent explorées ensemble. On peut essayer pendant une minute pour voir ce que cela change. Si vous revenez la semaine prochaine pour la soirée sur la stabilité de l'attention, nous ferons plusieurs de ces exercices.

Voici une proposition : pendant l'inspiration, en prenant conscience de l'inspiration ; pendant l'expiration, en prenant conscience de l'expiration ; et dans cet espace entre deux respirations, en dirigeant votre attention sur la sensation de contact des fesses avec le coussin ou avec la chaise. Inspiration, expiration, contact avec le coussin. Quand vous prenez conscience de ce contact, vous êtes dans l'attente de l'inspiration suivante,

vous la laissez venir, et quand elle arrive, c'est sur elle que vous portez votre attention. C'est une manière de garer en quelque sorte votre attention dans cette sensation de contact.

Pour qui cette façon d'occuper votre attention dans l'espace entre deux respirations donne-t-elle l'impression de vous aider à rester continuellement en pleine conscience ? Si cela vous aide, vous pouvez l'utiliser chaque fois que vous en avez besoin.

C'est une sensation assez marquée, le contact avec le coussin. Il est difficile de ne pas la percevoir. Elle peut même avoir, surtout au fil du temps, une intensité parfois désagréable vers la fin d'une période de méditation. C'est donc une sensation sur laquelle on peut compter pour qu'elle occupe notre attention, pour qu'elle soit toujours disponible.

Une partie du chemin méditatif, une des manières d'occuper notre attention, consiste à la tranquilliser, à la stabiliser. C'est ce que nous venons de faire. Et nous pouvons y recourir chaque fois que nous en avons besoin. C'est la base sur laquelle s'appuie finalement tout ce que nous faisons en méditation : cette capacité à stabiliser l'attention, à l'occuper avec quelque chose qui ne laisse plus de place, ou moins de place, aux ruminations et aux pensées qui contribuent à notre mal-être.

Un autre aspect de la pratique méditative, qui n'appartient pas vraiment à la pratique formelle mais plutôt informelle, consiste à profiter pleinement des moments agréables.

Je vous propose de prendre une position assise confortable. Si vous avez besoin d'ajuster un peu votre posture, vous le pouvez. Ce ne sera pas long, mais je refuse absolument d'envisager que vous puissiez évoquer un moment agréable en ayant mal partout.

Une position confortable. Une fois de plus, le corps est-il aussi détendu qu'il peut l'être ? La tête, les pieds, en passant par les épaules, le dos, les bras, les mains, le bassin, les jambes. À l'expiration, un peu plus de détente.

Et maintenant, en évoquant le souvenir d'un moment agréable...

Si ce moment agréable est récent, peut-être que ce sera plus facile de vous en souvenir. Vous pouvez prendre quelque chose de plus ancien. Ça n'a pas besoin d'être un moment spectaculaire. Un petit moment de bonheur quotidien peut faire l'affaire : un moment de contact avec la nature, une activité qui vous a fait du bien, un moment privilégié passé avec quelqu'un, un moment de bonheur.

Et quand vous en avez un à l'esprit, en vous remémorant l'endroit où vous étiez, les circonstances, laissant votre imagination travailler, rememorez les images, les impressions... Que s'est-il passé dans ce moment agréable ? Et en évoquant l'instant le plus agréable de ce moment agréable. Si vous deviez choisir l'instant le plus agréable, quel était cet instant ?

En évoquant cet instant, lui donnant de la place... En appréciant comment votre corps réagit à ce souvenir. Qu'est-ce que c'est qu'un corps qui se souvient d'un instant heureux ? Quelles sont les sensations, l'état du corps ? En évoquant encore cet instant, lui redonnant un peu de force, un peu d'espace, et en appréciant ce que c'est que de ressentir...

Et en appréciant ce que c'est qu'un esprit qui vit un moment agréable, quel nom est-ce que vous pourriez donner aux émotions, aux états d'esprit qui étaient présents ? Prenons le temps de les nommer. Si vous deviez garder un mot, quel est le mot qui résume le mieux, qui exprime le mieux cette expérience, ce que vous avez éprouvé dans ce moment ?

Et partage facultatif du mot que vous avez choisi. Vous pouvez dire « je passe » si vous voulez passer votre tour.

« Pour moi, c'était complicité. »

« Joie amoureuse. »

« Plaisir. »

« Chaleur. »

« Joie. »

« Béatitude. »

« Obligation. »

« Communication. »

« Présence, solitude, bien-être, odeur, calme, accueil, lâcher-prise. »

Ce n'est pas automatique. Pour qui est-ce qu'au niveau corporel, il y avait quelque chose que vous avez pu remarquer, qui était comme une signature dans le corps de ce souvenir quand vous y avez pensé ? Quelque chose que vous sentiez dans le corps, à un endroit ou à un autre, d'une manière ou d'une autre ? Qui a observé ça ?

Parce que ça dépend du type de souvenir parfois aussi. Il y en a qui évoquent instantanément quelque chose. Quelques mots-clés pour décrire ce que c'est qu'un corps qui vit un moment agréable. Quelles caractéristiques est-ce qu'il avait ? Comment vous décririez les sensations ?

« Pour moi, il y avait une forme de chaleur. »

Vous pouvez lancer des mots dans l'espace de la salle.

« Détente. »

« Respiration profonde. »

« Picotement. »

« L'écluse relâchée. »

« Contact conscient. »

« Sourire. »

« Le sourire qui se dessine. »

« Une sorte d'expansion. »

« Quelque chose qui s'ouvre, oui. »

Très souvent, parfois au niveau du plexus, de la poitrine, de l'abdomen, quelque chose qui se relâche ou qui s'ouvre. Et ce n'est pas forcément une sensation qui est extrêmement précise. C'est quelque chose qu'on observe aussi dans le corps. Les moments désagréables ont des signatures physiques très anatomiquement précises : la gorge serrée, l'estomac noué. Et les moments agréables, c'est souvent quelque chose de plus diffus, de plus subtil, de plus léger. Et pas forcément localisé avec la même précision.

« Son gong était dérangeant. »

« T'aurais voulu que ça continue. »

Alors justement, c'est pour ça que je voulais refaire cette méditation qui fait aussi partie du cours. Pour la plupart d'entre vous, ça fait un moment que vous avez fait votre cours MBSR. Un petit rafraîchissement peut faire du bien.

C'est un des plaisirs de la vie en pleine conscience que j'évoquais tout à l'heure. Une des choses qu'on peut faire dans ces instants-là, c'est quand quelque chose d'agréable est présent, l'apprécier comme on apprécie une gorgée de café, un bon vin, ou l'odeur d'une fleur. Apprécier un moment agréable en connaisseur, en gastronome, et être complètement là pour en profiter.

Un des drames de nos vies, c'est que parmi tous les moments agréables qui se présentent à nous, il y en a tant qu'on manque complètement parce qu'on pense à autre chose, qu'un stress nous éloigne, que nos préoccupations nous détournent de ce qu'on est en train de vivre. Ou alors on n'en profite pas pleinement, tout simplement.

C'est une question bête, mais il me faut des réponses bêtes aussi : pour qui était-ce agréable de revisiter un moment agréable ? C'est sacrément agréable d'être en pleine conscience d'un moment agréable. Donc l'encouragement, c'est d'avoir cette perspective-là. On a une marge pour... Et parfois, repenser à un moment agréable nous fait du bien. C'est comme quand on réchauffe le gratin de pâtes. Parfois, il est meilleur le lendemain réchauffé. C'est un peu pareil, la réminiscence de moments agréables, tant que ce n'est pas une fuite de la réalité, c'est une activité tout à fait valable et une façon d'utiliser notre pleine conscience aussi.

Comment éviter que ça devienne de la nostalgie ? On ne peut pas. Par moments, ça le sera. Mais ça ne vaut pas la peine de jeter le bébé avec l'eau du bain. C'est une activité qui peut nous faire du bien et finalement, c'est notre discernement quand on est en train d'y penser qui peut nous faire sentir quand on glisse vers quelque chose qui n'est plus aussi agréable et qui prend une dimension de tristesse ou de regret. Si on est en pleine conscience de ce qu'on vit dans ces moments-là, c'est quelque chose qu'on sent et on a la liberté de rester ou de passer à autre chose aussi.

C'est génial quand un moment agréable se présente et qu'on se dit : « Là, j'en ai complètement profité. » C'est extrêmement agréable. Et plus on en prend conscience, plus c'est facile de le faire. Plus ça se passe spontanément aussi.

Ça, c'est une autre façon d'utiliser notre précieuse attention quand on est face à quelque chose d'agréable. Une autre façon d'utiliser notre attention, c'est de cultiver des états qui nous font du bien, des états psychologiques, des attitudes qui vont nous faire du bien. C'est ce qu'on va faire maintenant dans une position confortable.

Un relâchement à l'expiration. Il y a quelque chose quelque part dans le corps qui a besoin de se détendre. Chez moi, c'est souvent les épaules. Si vous savez qu'il y a un endroit qui peut se relâcher un peu plus...

En évoquant une personne de votre présent ou de votre passé pour laquelle vous éprouvez de la gratitude, envers laquelle vous êtes reconnaissant pour le bien qu'elle vous a fait, pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité. Peut-être la personne pour laquelle vous éprouvez le plus de gratitude.

Quand vous avez une idée, un visage, un nom, en donnant à cette personne de l'espace, vous pouvez imaginer qu'elle est présente, qu'elle est à côté de vous, près de vous. En utilisant votre imagination, lui faire de la place. Apprécier la présence de cette personne et prendre le temps de lui adresser vos remerciements, de la remercier avec votre voix intérieure. Merci... Je te remercie... Je te remercie de quoi ?

Prenons le temps de formuler toutes les petites et les grandes raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Laissant cette gratitude s'exprimer avec un merci intérieur, et la laissant s'exprimer aussi dans le silence qui suit le merci, comme quelque chose qui est présent, une attitude, un ressenti. Laissant cette gratitude être présente, en appréciant ce que représente cette attitude, cette gratitude pour vous.

Pour vous inspirer une phrase de bienveillance, peut-être en laissant cette personne s'exprimer dans votre imagination, la laissant vous adresser ce qu'on peut vous souhaiter de plus gentil dans votre vie en ce moment. Cette personne vous souhaite, elle dit : « Je te souhaite... » Et qu'est-ce qu'elle vous souhaite ?

Ce qu'elle vous a souhaité ou ce qui vous convient le mieux comme phrase de bienveillance, vous pouvez vous l'adresser à vous-même, à la part de réceptivité, de sensibilité en vous, répétant cette phrase intérieurement : « Je me souhaite... » la formulation qui vous convient le mieux.

En adressant cette même phrase aux personnes autour de vous, dans la salle : « Je vous souhaite... » ou « Je nous souhaite... » Cette bienveillance pour les personnes autour de vous, en la laissant s'exprimer silencieusement, intérieurement, d'une manière ou d'une autre : une expression sur votre visage, un ressenti, une attitude.

En appréciant, en observant ce que représente cette attitude de bienveillance. Comment ça se manifeste pour vous ? Si nécessaire, en répétant la phrase pour la remettre au centre. Qu'est-ce que c'est qu'un esprit occupé par cette attitude ? Qu'est-ce que c'est qu'un corps occupé par cette attitude ?

Pour qui la gratitude ou la bienveillance, l'une ou l'autre, ou les deux de ces attitudes, était quelque chose d'objectivement plutôt agréable à vivre ? C'est un sondage populiste. Mais ça rappelle encore une fois qu'on a la possibilité d'occuper notre attention avec cette attitude-là et que quand on le fait, on en éprouve un bénéfice immédiat.

Et en observant ces sensations dans le corps, est-ce qu'elles sont figées, solides ? Ou est-ce qu'elles bougent, fluctuent, changent ?

Prenez le temps d'observer la nature changeante de ce qui se manifeste dans votre corps en évoquant ce moment difficile.

Et maintenant, en gardant contact avec ces sensations, en gardant contact avec ce moment désagréable, pouvez-vous observer que ce que vous ressentez en ce moment, ces sensations, ces émotions qui remontent, ne vous définissent pas en tant que personne ?

Que ce sont des expériences qui traversent votre conscience, mais qui ne constituent pas votre identité ?

Essayez de prendre un peu de recul, comme si vous observiez ces sensations, ces émotions, de l'extérieur. Comme si vous les regardiez passer dans le ciel de votre conscience.

"Il y a de la tristesse." "Il y a de l'anxiété." "Il y a de la tension dans les épaules." Plutôt que "Je suis triste," "Je suis anxieux," "Je suis tendu."

Observez la différence que cela fait dans votre façon de vivre ce moment difficile quand vous le regardez avec cette perspective de la pleine conscience.

Et maintenant, tout doucement, vous pouvez laisser ce moment désagréable s'estomper, revenir à votre respiration, revenir à votre posture ici et maintenant.

Prenez quelques respirations pour revenir pleinement dans cette salle, dans ce moment présent.

Comment était-ce pour vous de revisiter ce moment difficile avec cette attitude de pleine conscience ? Est-ce que cela a changé quelque chose dans la façon dont vous l'avez vécu ?

C'est exactement cette compétence que nous développons en méditation : la capacité à être pleinement présent à ce qui se passe, même quand c'est désagréable, sans fuir, sans résister, mais en observant la nature impermanente et impersonnelle de notre expérience.

Cette capacité nous permet de traverser les moments difficiles de la vie avec beaucoup plus de sérénité et de sagesse. Au lieu de nous laisser emporter par la tempête émotionnelle, nous apprenons à rester le témoin paisible de ce qui passe dans le ciel de notre conscience.

Voilà donc nos quatre compétences méditatives de base : stabiliser l'attention, apprécier les moments agréables, cultiver des attitudes bénéfiques comme la bienveillance et la gratitude, et vivre en pleine conscience ce qui nous arrive, quoi que ce soit.

Et là où votre corps réagit, en y déposant votre attention, faisant de ces sensations le centre de l'attention. En respirant dans la conscience de ces sensations, en observant comment elles évoluent, comment elles changent pendant l'inspiration, pendant l'expiration. L'intensité baisse-t-elle ? Comment l'étendue de ces sensations change-t-elle d'une respiration à l'autre, observant tout ce qui change ?

Et en nommant les émotions. Comme disait le maître de méditation : "Il y a ici, qu'est-ce qu'il y a ici ?" Qu'est-ce qu'il y avait dans ce moment désagréable pour vous ? Quelles émotions, quels états d'esprit ? En les nommant avec votre voix intérieure.

Et quand vous les avez nommées, en appréciant que ces émotions ne vous appartiennent pas, que tout le monde peut les ressentir et les ressent par moments, et que vous pouvez les observer en tant qu'objets d'observation, avec curiosité. Elles ne sont pas qui vous êtes, elles sont quelque chose qui vous est arrivé.

Ramenant l'attention à la respiration, en accordant à chaque respiration et à chaque espace entre deux respirations votre complète attention. Et en vous posant à nouveau la question : comment sont les sensations maintenant ? Sont-elles différentes de tout à l'heure ? En quoi sont-elles différentes ? Sont-elles toujours présentes ? En appréciant aussi la qualité de votre esprit en ce moment. Comment est-il maintenant ?

Qui a observé que les sensations étaient changeantes, pas toujours exactement les mêmes d'un instant à l'autre et d'une respiration à l'autre ? Pour qui sont-elles disparues quand vous vous êtes posé à nouveau la question des sensations dans le corps après la respiration ? Pour qui étaient-elles toujours présentes mais atténuées ? Pour qui étaient-elles toujours présentes et pas atténuées ?

Nous avons tous fait l'expérience de l'impermanence des émotions, du ressenti qui est lié aux émotions. C'est pour cela qu'on se saisit du corps quand on est face à une émotion désagréable ou à une douleur : c'est à travers la conscience du corps qu'on peut percevoir que ça change. Cette chose qu'on pense être solide, oppressante et immuable change tout le temps. Elle n'est pas solide et elle peut passer. Elle peut revenir, mais elle peut passer.

Qui a perçu ces émotions comme étant quelque chose que vous observiez - surtout quand vous les avez nommées peut-être - et pas nécessairement quelque chose qui faisait partie de vous ? Quelque chose que vous observiez comme un observateur, qui observe une émotion en tant que phénomène observable, et pas en tant que quelque chose qui est en vous et qui vous définit ?

Si vous avez fait un peu ou beaucoup cette expérience, vous avez fait l'expérience de ce que c'est que la désidentification. C'est aussi simple que ça. À partir du moment où on dit "ah, anxiété, ah, colère", et où on éprouve le ressenti de l'anxiété, le ressenti de la colère dans le corps, et où on éprouve que ça change, que ça varie et que ça va à un moment ou à un autre passer, on est dans cette qualité de pleine conscience d'un moment difficile qui nous permet ensuite de faire face concrètement d'une façon généralement plus intelligente et adéquate aux problèmes que ça nous pose, de prendre des décisions plus intelligentes.

En faisant cela, au niveau neurologique, on réactive aussi notre préfrontale, donc on réactive notre capacité à prendre des décisions intelligentes et créatives pour nous sentir mieux. Pour nous couler un bain chaud, pour téléphoner à quelqu'un, pour agir ou pour ne rien faire, ce qui est souvent une excellente décision.

Cette panoplie de ce qu'on peut faire pour habiter l'instant présent, que nous avons explorée ce soir, comprend : calmer la tension, la tranquilliser, la stabiliser. Apprécier ce qu'il y a d'agréable quand c'est là, pleinement. Susciter des états d'esprit qui nous font du bien, comme la bienveillance ou la gratitude. Et finalement vivre ce qu'on vit en pleine conscience, c'est-à-dire en appréciant que ça va passer et que ce n'est pas qui nous sommes.

J'aimerais maintenant partager avec vous les paroles d'une nonne bouddhiste qui décrit ce que c'est que d'être à sa place, une personne reconnue par ses pairs comme très avancée dans la pratique méditative :

"Absolument tout est reconnu. Le corps, le ressenti, la mémoire, les souvenirs, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, le rejet, l'envie, la confusion - tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant."

Constante, toujours présente, elle n'est jamais née et jamais morte.

Ce que cela signifie aussi, d'une part, c'est que si l'on médite très longtemps, on a peut-être l'espoir de se rapprocher de cette championne olympique. Mais ce que cela veut aussi dire, c'est qu'en creux – et c'est important de l'apprécier quand on peut le faire – si ce que l'on observe est impermanent, cela implique que ce qui observe est permanent. Si ce que l'on observe n'est pas qui nous sommes, ne fait pas partie de notre identité, de notre intégrité, cela implique aussi que ce qui observe fait partie de notre intégrité, de ce qui définit notre identité.

Donc, si l'on prend conscience de ce qui nous arrive comme étant changeant, comme ne faisant pas partie de qui nous sommes, on cultive aussi une espèce de présence intérieure qui, elle, est toujours là, quoi que l'on soit en train de vivre.

Je donne souvent l'exemple de ce psychologue atteint d'Alzheimer qui avait vécu un oubli, un blanc, alors qu'il donnait une causerie dans une retraite méditative et qui, après le moment de stupeur et de confusion, avait commencé à énoncer ce qu'il observait dans son expérience : confusion, peur, frustration, colère, confusion. En faisant cela, il avait beaucoup marqué les personnes qui étaient venues à la retraite. Il affirmait qu'il y avait en lui, même dans ces circonstances où son intégrité psychologique était extrêmement menacée, qu'il y avait toujours quelque chose en lui qui pouvait observer ce qui lui arrivait.

Je pense que c'est aussi ce que l'on cultive avec cette perspective méditative : cette qualité d'observation en nous a une certaine stabilité quand elle observe ce qui n'en a aucune, ce qui est constamment changeant. Et si les émotions ne font pas partie de qui nous sommes, cette capacité d'observer, elle, est absolument liée à nous en tant qu'être humain. Nous l'avons tous, et elle est constamment présente.

Il y a donc une permanence, une intégrité et une sécurité que l'on peut trouver dans l'observation de ces choses qui sont impermanentes et qui ne sont pas qui nous sommes.

Voilà le message d'espoir motivant pour la fin de cette soirée. J'ai volé quelques minutes, mais je suis disponible pour les questions pour les personnes qui ne sont pas pressées. Les personnes qui sont pressées : premièrement, je m'excuse de vous avoir volé six minutes, et deuxièmement, partez pendant qu'il en est encore temps !

La pyramide des compétences méditatives

Pierre Gallaz · 32 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz interroge le sens profond de la méditation au-delà des applications cliniques spécialisées. Il propose une approche structurée des compétences méditatives organisées en pyramide : être avec le corps (ancrage dans l'instant présent), stabiliser l'attention (samādhi et tranquillité), observer en pleine conscience (développer sati avec désidentification et conscience de l'impermanence), et cultiver les états bénéfiques (brahma-vihāra comme la bienveillance et la compassion). L'enseignant explore comment ces compétences nous permettent de développer un bien-être indépendant des circonstances extérieures, de ne pas souffrir inutilement par nos réactions (éviter les "deuxièmes flèches"), et de profiter pleinement des moments agréables. Il illustre son propos par des exemples concrets, notamment l'observation de la colère selon différents niveaux de maîtrise méditative, et évoque l'idéal du méditant tibétain emprisonné qui craignait de perdre sa compassion pour ses geôliers.

Pourquoi méditer ? À quoi bon méditer ? Dans le paysage de nos MBSR, MBCT, MBRP, MBIT, MBCL, chaque programme a un objectif différent : réduction du stress pour MBSR, prévention de la rechute dépressive pour MBCT. Mais finalement, la méditation elle-même, au-delà de ses petits objectifs cliniques individuels, à quoi sert-elle ? Je pense que vous avez toutes et tous une idée, votre idée.

C'est d'abord profiter le plus possible de ce qui est bon dans l'instant présent. Ne pas passer à côté des choses agréables dont on peut profiter pour peu qu'on les remarque et qu'on apprécie pleinement leur présence. La pleine conscience de ce qui est agréable. Avec cette fameuse phrase que j'aime à répéter : "J'ai vécu une vie formidable, je regrette seulement de ne pas avoir été là pour en profiter", parce que c'est exactement ça. Ne pas passer à côté, chaque jour et à chaque instant, de ce qu'il y a d'agréable dans cet instant-là, dans cette journée-là. Les compétences de la pleine conscience nous aident à faire ça.

Habiter l'instant présent, cela veut aussi dire être de plus en plus, de mieux en mieux capable de nous distancier de notre tendance à bondir dans le passé ou dans le futur. Il y a une phrase que j'aime beaucoup pour les ruminations sur le passé : "Abandonner tout espoir d'un passé meilleur." Je la trouve très jolie parce qu'en effet, on en est souvent à se souhaiter non pas un futur meilleur, mais un passé meilleur, ce qui est parfaitement débile, il faut bien l'avouer. Et puis il y a l'anticipation de futur qui n'est pas là. Une autre phrase que j'aime beaucoup : "J'ai vécu beaucoup de catastrophes tragiques dans ma vie et quelques-unes ont même vraiment eu lieu."

Être dans le présent, profiter de ce que le présent nous offre, et ne souffrir de ce qui est désagréable que dans la mesure nécessaire, inévitable. On a une part de souffrance qu'on ne peut pas éviter, celle qui nous tombe dessus, mais on peut s'épargner celle qui dépend de nous, de notre réactivité, c'est cette fameuse deuxième flèche qui est souvent suivie d'une troisième, d'une quatrième et d'une 197ème, si vous vous souvenez de l'image des flèches.

Pour moi, la promesse vraiment intéressante de la méditation, ce qui me motive à méditer quotidiennement, c'est de prendre la direction d'un bien-être, d'un contentement qui soit indépendant des circonstances, ou en tout cas aussi indépendant des circonstances que possible. C'est ne pas être fasciné par les choses dont on a besoin qu'on n'a pas, qui sont une source de mécontentement, parce qu'à partir du moment où l'iPhone 5 apparaît et où vous le désirez, votre iPhone 4, qui jusqu'à présent vous comblait de bonheur, ne vous convient plus. Le désir crée une insatisfaction. Et ne pas non plus avoir besoin de se débarrasser de ce qu'on a, de ce qui est là, des émotions qui sont là, des circonstances qui sont là.

Cette direction qu'on prend avec la pratique méditative, c'est de créer une capacité à éprouver du contentement, du bonheur, du bien-être, quelles que soient les circonstances.

Comment fait-on ? J'aime présenter les compétences méditatives sous forme d'une pyramide, un peu comme la pyramide de Maslow. Ce classique des manuels de psychologie postulait qu'on avait des besoins fondamentaux, comme le besoin de sécurité. Ce n'est que quand ce besoin-là était satisfait qu'on pouvait avoir un besoin secondaire, comme le besoin d'appartenir à un groupe social, d'appartenir à une famille. Tout en haut, il y a le besoin de réalisation de soi, qui est vraiment accessible avant tout quand on en a satisfait un certain nombre d'autres. Ce n'est pas une question qu'on se pose quand la sécurité n'est pas assurée.

Dans les compétences méditatives, j'ai l'impression que c'est aussi pyramidal, qu'il y a quelque chose de fondamental par lequel on commence, puis qu'on peut construire le troisième sur le deuxième, et finalement un dernier.

La première compétence, c'est d'être avec le corps. C'est typiquement l'exercice qui nous met tout de suite face à cette compétence-là. Le début d'un cours MBSR, c'est le body scan. Être capable de tourner son attention vers le corps. L'avantage du corps, c'est qu'il est toujours dans l'instant présent. À partir du moment où votre attention est tournée vers le corps, vous n'êtes plus dans le passé et dans le futur. Vous êtes dans l'instant présent. Cet instant présent peut être profondément désagréable ou agréable, mais en attendant, vous y êtes.

Le corps est aussi toujours un reflet fidèle de la réalité de notre expérience. Il n'y a pas le déni d'une émotion qu'on peut avoir à un niveau mental, cognitif. À partir du moment où on se demande comment on se sent physiquement, ce déni n'est plus possible parce que l'émotion, on la ressent dans le corps.

Le corps a un autre avantage : l'expérience du corps est relativement stable. Le corps peut avoir chaud, froid, peut être par endroits confortable, inconfortable, mais cela ne bouge pas, ou peu. Cela évolue, mais beaucoup moins vite que les pensées et les émotions, que le monde mental en général. Simplement en se tournant vers le corps, on apprend à être dans l'instant présent, à être vraiment avec ce qu'on ressent et à se stabiliser, plutôt que de laisser une pensée conduire à une autre et nous emmener de plus en plus loin dans la rumination.

La base de tout ce qu'on fait, c'est toujours le recours et le retour au corps. Comme le dit Kabir : "Sois fort alors et entre dans ton propre corps."

Et Michael White se rendait compte qu'à partir du moment où l'enfant pouvait parler de Pipi Sournois comme de quelque chose d'extérieur à lui-même, il retrouvait un sentiment d'efficacité personnelle. Il pouvait dire : « Hier, j'ai réussi à empêcher Pipi Sournois de venir », ou « Cette fois-ci, Pipi Sournois a été plus fort que moi, mais je sais maintenant comment faire pour qu'il ne revienne pas. »

Cette approche transformait complètement la relation de l'enfant à son problème. Au lieu d'être « un enfant qui fait pipi au lit », il devenait « un enfant aux prises avec Pipi Sournois ». La nuance peut sembler mince, mais elle change tout en termes de possibilité d'action et d'estime de soi.

C'est exactement le même principe que nous utilisons en pleine conscience avec cette première caractéristique : reconnaître que ce qui se passe en nous n'est pas nous. L'anxiété n'est pas qui nous sommes, c'est un visiteur temporaire. La colère n'est pas notre identité, c'est un état qui traverse notre conscience.

La deuxième caractéristique que nous attribuons à tous ces phénomènes intérieurs, c'est leur impermanence. Tout ce qui apparaît dans notre conscience a cette qualité fondamentale : cela surgit, demeure un certain temps, puis se dissipe. Rien ne reste fixe, rien n'est permanent.

Cette reconnaissance de l'impermanence est profondément libératrice. Quand nous sommes dans un état difficile – tristesse, anxiété, douleur physique – nous avons tendance à croire que cet état va durer éternellement. Nous nous contractons autour de lui, nous résistons, nous luttons, ce qui ne fait qu'amplifier notre souffrance.

Mais si nous pouvons nous rappeler que cet état, comme tous les autres, est par nature impermanent, nous pouvons nous détendre dans cette vérité. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'état change – il va changer de lui-même, c'est sa nature même.

Cette qualité d'observation, qui reconnaît à la fois la non-identification et l'impermanence, nous permet de développer ce que nous appelons une « attention équanime ». Nous pouvons observer ce qui se passe en nous avec une curiosité bienveillante, sans être emportés par le contenu de l'expérience.

Avec ces trois compétences – l'ancrage dans le corps, la stabilisation de l'attention, et l'observation en pleine conscience – nous disposons d'un ensemble d'outils qui peuvent transformer notre relation à l'expérience. Nous n'évitons plus ce qui est difficile, nous n'essayons plus de contrôler ce qui échappe à notre contrôle. Nous apprenons simplement à être présents à ce qui est, avec une attention stable et bienveillante.

L'impact était immédiat : le visage se détendait, et il redevenait possible d'aborder ce qui se passait d'une façon constructive pour tout le monde, pour l'enfant comme pour la famille.

C'est exactement ce que nous cherchons à faire en observant méditativement ce qui se passe en nous : ne pas nous confondre avec notre anxiété, avec notre colère, mais en faire quelque chose qui se déploie en ce moment dans le champ de notre attention, quelque chose que nous pouvons observer comme un phénomène qui n'est pas nous.

Très souvent, dans une méditation, quand quelque chose cloche, quand il y a une insatisfaction, c'est qu'il y a quelque chose qui n'a pas été transformé en objet de méditation - quelque chose qui continue à faire partie de qui nous sommes plutôt que de ce que nous observons.

Une participante avait résumé ce problème de façon très claire. Après un exercice où nous observions la douleur dans le corps, je demandais aux participants de reconnaître et de nommer les émotions présentes en lien avec cette douleur. Elle avait dit : « Tu parlais d'émotions, d'émotions, d'émotions... moi je n'avais pas d'émotions, j'avais seulement ces sensations qui étaient tellement énervantes ! »

C'est exactement cela. Voilà précisément la situation dans laquelle nous nous trouvons quand il y a une émotion - la colère par exemple - que nous ne voyons pas en tant qu'émotion, mais en tant que quelque chose qui fait objectivement partie de la réalité de notre expérience, de qui nous sommes, de ce que nous vivons.

Si vous ruminez autour de moments colériques, observez le dialogue intérieur qui peut s'installer : « Oui, colère, oui, c'est de la colère, j'ai de la colère... mais en même temps, évidemment que j'ai de la colère ! C'est quand même pas du tout normal ce qu'il m'a fait, il n'aurait pas dû me parler comme ça. » À partir du moment où nous disons cela, il y a sous-jacent l'adverbe « objectivement » - mais en réalité, nous nous confondons avec quelque chose que nous pourrions transformer en objet de méditation.

Si vous êtes sensible à la fameuse mouche qui vous tourne autour pendant le week-end, vous pouvez noter : « son, son, son, agacement, agacement, son, son, agacement ». Et puis soudain : « Mais le problème, ce qu'il me faudrait vraiment, c'est une tapette à mouche ! » À cet instant, vous êtes sorti de l'observation et avez de nouveau intégré votre colère dans la réalité objective au lieu d'en faire une colère observable.

Cela se passe très rapidement. Nous pouvons observer la colère un moment, et soudain elle revient déterminer comment nous percevons le monde autour de nous plutôt que d'être elle-même quelque chose que nous observons.

Autre exemple classique dans les dialogues intérieurs : « Oui, d'accord, c'est de l'anxiété... mais si c'était grave ? » Nous pouvons être parfaitement conscients qu'une anxiété est présente, et l'instant d'après nous dire : « Oui, mais en même temps, la dernière fois, je m'étais bloqué le dos, ça avait commencé un peu comme ça. » Nous pouvons ainsi nous approcher puis nous éloigner de cette capacité à observer.

Parmi les choses que nous n'observons pas, il y a les émotions et les désirs qui portent sur la pratique méditative elle-même. Nous pouvons être parfaitement capables d'observer l'anxiété concernant quelque chose d'extérieur à la méditation, d'observer la

colère, mais le « j'aimerais que ma méditation soit autrement », nous ne le notons pas comme étant le désir d'autre chose. Ou ce constat : « Ça ne marche pas, j'essaie d'observer cette douleur, cette émotion, mais ça ne marche pas » - nous n'en faisons pas un objet observable, nous considérons que « objectivement, ma méditation est un échec », plutôt que de voir que de l'échec est apparu dans le cadre de ma méditation comme une pensée.

Méfiez-vous donc de ce que vous pensez à propos de la méditation. Pour une raison ou une autre, nous avons un filtre qui parfois nous fait oublier de remarquer ces émotions-là comme étant simplement des émotions - nous les prenons plus au sérieux que les autres.

La deuxième caractéristique - après le fait que ce n'est pas qui nous sommes - c'est évidemment que c'est changeant, que cela ne dure pas : l'impermanence. Cette réalité s'exprime avec élégance par cette phrase : « Ça aussi, ça va passer », qui permet de relativiser autant les moments agréables que les moments désagréables. Les moments agréables, nous devons en profiter tant qu'ils sont là parce qu'ils ne seront pas toujours là. Les moments désagréables, nous ne devons pas les considérer comme quelque chose qui sera toujours présent, car ils vont passer aussi.

Selon Jill Bolte Taylor, les émotions durent quatre-vingt-dix secondes - si nous ne les alimentons pas, si nous ne les réchauffons pas, si nous ne les nourrissons pas. Notre réalité psychologique, c'est que les choses ne durent pas, qu'elles changent et évoluent, et que nous avons tendance à les figer. C'est vrai pour la douleur, c'est vrai pour une émotion forte. Nous oublions que c'est très désagréable, oui, mais que c'est déjà en train de changer - et qu'en plus de changer, cela va finir par passer.

Dans le cadre de cette retraite, vous aurez des moments de confort qui vont passer, des moments d'inconfort qui vont passer, de concentration qui vont absolument passer, de déconcentration qui passeront aussi, des moments de confusion, de somnolence qui passeront, de lucidité qui passeront, d'agitation, de calme, de rejet, d'acceptation, de doute, de confiance, d'envie de chocolat qui passeront, d'envie de prendre le volant de votre voiture au milieu de la nuit pour rentrer chez vous qui passeront, d'envie de louer ici une chambre à l'année qui passeront.

Toutes les sensations, toutes les émotions, quand nous les observons suffisamment longtemps, avec suffisamment de curiosité et de bienveillance, finissent par révéler leur nature changeante. Et nous pouvons simplement les laisser changer et passer sous nos yeux, ou plutôt sous la perspective de notre attention.

Ce qui est remarquable, c'est que paradoxalement, le fait que tout soit changeant signifie aussi que nous qui observons ce changement, nous sommes dans un état de stabilité. L'observateur qui observe ce qui change est stable. Il est rendu stable par cette nature changeante même de tout ce qu'il observe.

Observer ce qui se passe en nous en pleine conscience, c'est simplement observer ce que nous proposent nos cinq sens plus un - nos six sens - comme n'étant pas nous et allant changer et passer. Sur le papier, c'est très simple. C'est vraiment cela que nous apprenons à faire.

Cette qualité d'attention a une qualité intérieure spacieuse - elle crée beaucoup d'espace. Nous pouvons accueillir beaucoup de choses dans cet espace à partir du moment où nous avons cette conscience que ce n'est pas nous et que cela va passer. Nous ne sommes pas pris par l'identification, par la honte, la culpabilité, l'orgueil - toutes ces réactions qui se produisent quand nous nous attribuons quelque chose qui ne fait que passer dans le champ de l'attention.

Cette notion d'espace m'a fait penser à un conte russe que vous connaissez peut-être, et dans lequel nous pouvons mettre beaucoup de choses, beaucoup de choses dans notre attention...

Cette qualité d'attention spacieuse nous permet d'accueillir énormément d'expériences, comme dans ce conte russe de la moufle. Une petite souris frigorifiée trouve refuge dans une moufle abandonnée dans la neige. Bientôt arrive un renard qui demande : "Petite souris, moi aussi j'ai froid, puis-je partager ta moufle ?" Bien que l'espace semble restreint, la souris accepte. Puis viennent successivement un sanglier, d'autres animaux de plus en plus volumineux, et miraculeusement, la moufle les accueille tous.

C'est exactement ce que nous permet cette qualité d'attention. Alors qu'il paraît très difficile d'accueillir certaines émotions ou sensations quand nous nous confondons avec elles et les percevons comme permanentes, cela devient possible en cultivant cette présence consciente.

Prenons l'exemple de la colère pour illustrer cette progression. Au degré zéro – celui de quelqu'un qui n'a jamais médité – on dit : "Il m'énerve, ce monsieur." Le problème réside entièrement dans le caractère énervant de cette personne. Cette perspective nous prive de toute autonomie, car c'est la caractéristique irritante d'autrui qui nous met dans cet état, sans que nous ayons le moindre contrôle.

Au degré suivant, on dit : "Je suis en colère." C'est ma colère, je suis une personne colérique, je devrais être meilleur que cela. Ici, nous pouvons distinguer ce que la personne a provoqué en nous de notre propre réaction, mais nous attribuons la colère à notre identité et nous nous la reprochons. Cette culpabilité face à nos émotions est extrêmement courante. De façon moins caricaturale, nous le faisons quotidiennement – éprouver de la honte ou de la culpabilité pour une émotion que nous pensons ne pas devoir ressentir. Cette résistance nous crispe sur l'émotion. Il y a cette phrase qui résonne mieux en anglais : "What we resist persists" – ce à quoi nous résistons persiste.

Quand nous sommes des méditants confirmés, le dialogue intérieur ressemble plutôt à ceci : "Tiens, de la colère. Ce n'est pas ma colère, c'est de la colère. À quoi ressemble cette colère dans le corps ? Quelle est l'expérience corporelle de la colère ? Comment ce ressenti émotionnel va-t-il évoluer ? Combien de temps va-t-il demeurer ?" Nous observons cette colère qui est apparue dans le champ de l'attention. Ce n'est pas nous, ce n'est pas notre colère. Nous observons qu'elle est changeante – elle l'est évidemment. Dès que nous l'observons, nous découvrons qu'elle évolue. Sachant qu'elle passera, le cadre devient beaucoup plus sécurisant. Nous ne sommes pas responsables, la personne qui nous a irrités non plus. Il se trouve simplement qu'il y a cela dans le champ de l'attention, et la chose la plus intéressante à en faire est de l'observer.

Voici donc la troisième compétence de notre pyramide : après le corps et la stabilisation de l'attention, observer ce qui se passe en nous de cette manière particulière.

Le dernier étage de la pyramide – que nous cultivons généralement en parallèle des trois autres – consiste à cultiver les états qui nous font du bien et leur donner de plus en plus d'espace. Par exemple : la bienveillance, la joie empathique (notre capacité à être heureux du bonheur d'autrui), la compassion, le contentement, la gratitude, la générosité, et l'équanimité – cette capacité à relativiser, à prendre conscience que tout est changeant lorsque nous traversons des difficultés.

Quand nous prenons l'habitude de créer de plus en plus de place dans notre vie intérieure pour ces états, même à petite dose, cela nous fait du bien, ne serait-ce que parce qu'en pratiquant ces exercices, nous vivons souvent des moments très plaisants et agréables.

À moyenne dose, cela peut nous attendrir, transformer notre rapport aux autres, le faciliter, apporter plus de tendresse et de gentillesse dans nos relations humaines, au-delà de notre propre personne.

Cela change également notre rapport à nous-mêmes. Surtout si nous pratiquons cette désidentification dont nous avons parlé, cela ouvre la porte à une capacité d'avoir de la compassion pour notre propre chagrin, notre propre douleur. C'est extraordinairement sain psychologiquement d'être capable d'être désolé pour nous-mêmes et de nous souhaiter d'aller mieux. Comme le disait un formateur spécialisé dans la question : "Ou bien vous faites preuve de compassion envers vous-même, ou bien vous harcelez vos proches pour qu'ils le fassent." Il est sans doute plus raisonnable de commencer par la première option.

Nous pouvons aussi nous réjouir de notre propre joie. C'est peut-être plus compliqué, mais il faut essayer. "Pierre, est-ce que je suis content pour toi que tu sois heureux aujourd'hui ?" Essayez cela à la maison.

Voyez ce que cela donne. À très haute dose, cet ensemble de compétences permet de trouver dans tout être humain qu'on rencontre une occasion de pratiquer la bienveillance, la compassion ou la joie empathique, parce que finalement il y a toujours l'une des trois qui est praticable : quelqu'un qui ne va pas bien ou qui n'est clairement pas en bonne forme appelle la compassion, quelqu'un qu'on voit en face de nous peut recevoir notre bienveillance, et quelqu'un qui est heureux nous invite à la joie empathique.

Avec une pratique avancée de la bienveillance, toute personne en face de vous peut être l'objet de cette bienveillance. Donc vous en bénéficiez aussi, puisque c'est très agréable d'être dans cette attitude-là.

Et peut-être pour parler d'un point culminant - parce que là nous avons l'ensemble des compétences méditatives de la pyramide - c'est bien d'évoquer des niveaux inatteignables. Un méditant expérimenté qui est devenu, je crois, le médecin privé du Dalaï Lama, un Tibétain, a été enfermé pendant vingt ans dans les prisons chinoises. En débriant son expérience avec le Dalaï Lama, il lui disait : "Il y a des moments où j'ai vraiment eu très peur." Le Dalaï Lama lui demanda : "Peur à cause des tortures, des mauvais traitements ?" "Non, non, j'ai eu très peur de perdre ma compassion pour les Chinois."

Je dirais que c'est le niveau olympique. On n'a pas besoin de l'atteindre pour être heureux, mais cela donne peut-être une idée. Quand on a toutes ces capacités-là, quand on les a cultivées et développées, quand je parlais au tout début d'une espèce d'autonomie par rapport aux circonstances, d'une capacité à cultiver une forme de bien-être qui soit complètement indépendante des circonstances, c'est vraiment une illustration extrême de cette capacité-là.

Si on est à la fois capable d'observer ce qui se passe en nous avec cette perspective, de s'en désidentifier, de laisser passer, de calmer son esprit et de manifester intérieurement ses qualités de bienveillance et ses autres qualités positives, cela change vraiment l'impact que les circonstances extérieures ont sur nous.

Finalement, le bonheur, c'est cela : être capable de dépendre le moins possible d'éléments extérieurs pour être heureux.

Et j'ai tout dit.

Intégrer la pratique au quotidien

Pierre Gallaz · 57 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie de conclusion, Pierre Gallaz propose une réflexion provocante sur notre approche moderne du bonheur et du bien-être. Partant du constat paradoxal que malgré l'accès sans précédent aux thérapies et traitements, les taux de dépression et d'anxiété ne cessent d'augmenter, il explore l'hypothèse que nous avons peut-être abandonné certains ingrédients essentiels du bonheur présents dans les traditions spirituelles.

À travers des exercices pratiques de méditation, l'enseignant examine quatre piliers traditionnels du bien-être : l'éthique et "l'extase de l'irréprochabilité" qui découle des bonnes actions, la cultivation d'émotions positives comme la bienveillance (metta) et la gratitude, la concentration (samadhi) comme source de paix intérieure, et enfin l'ouverture à la dimension spirituelle de l'existence. Il questionne notre tendance moderne à séparer complètement l'éthique du bien-être psychologique et à identifier les personnes à leurs diagnostics psychiatriques, perdant ainsi la fluidité de la désidentification méditative.

Cette causerie invite à redécouvrir certaines sagesse traditionnelles sans pour autant rejeter les apports de la modernité, suggérant qu'un équilibre entre approches contemporaines et enseignements ancestraux pourrait enrichir notre quête du bonheur authentique.

Je dois faire un aveu. Je ne suis pas très sûr de moi. En fait, j'avais un thème très clair pour chaque matinée, qui était logique, qui s'intégrait bien. Et puis, je n'avais pas d'idée pour la dernière. J'avais mis une espèce de placeholder, comme disent les Américains. Un mot qui vaguement correspondait à un sujet que j'aurais pu explorer et qui était un peu après le chemin méditatif.

Je n'ai pas eu d'inspiration, mais j'ai eu une idée en lisant un livre d'une auteure américaine, Abigail Schreier. Du coup, je pense que ce sera ma causerie la plus réactionnaire de toute mon histoire. On pourrait l'intituler, le sous-titre pourrait être « C'était mieux avant ». Et je ne sais pas si ce ne sera peut-être pas terrible, mais enfin, je vous remercie d'être là quand même.

Nous avons commencé cette série de matinées avec cette idée du chemin méditatif qui était un chemin vers le bonheur finalement. C'est cette idée de se rapprocher d'un bonheur inconditionnel, qui n'est pas lié aux circonstances. On n'a pas besoin que tout aille bien pour être heureux, et c'est un peu la direction que Monsieur le Bouddha prenait il y a très longtemps. C'est la direction qu'on prend aussi quand on s'engage dans ce chemin-là.

C'est justement un petit peu du bonheur que parle le livre d'Abigail Schreier, qui est une journaliste. Elle n'a pas de formation scientifique, mais elle est assez douée pour pointer du doigt ce qui cloche dans nos sociétés. Elle appuie là où ça fait mal. Elle avait écrit un livre sur ce qu'elle appelait une épidémie de jeunes femmes transgenres aux États-Unis qui se retrouvaient à être aiguillées vers une transition de genre et souvent aussi des transitions chirurgicales et hormonales, alors que souvent elles réalisaient après coup que ce n'est pas ce qu'elles avaient vraiment voulu, qu'il y avait des conséquences à avoir été orientées dans ce chemin-là alors que ce n'est pas ce qui leur correspondait vraiment.

Je pense que c'est un peu le premier livre qui l'a conduite à écrire le deuxième. Elle fait le constat, qui est juste, qu'on n'a jamais été aussi malheureux, particulièrement les plus jeunes. Si on prend des variables objectives : le taux de dépression, la prescription d'antidépresseurs, l'usage de psychothérapie, la fréquence des pensées ou des actions suicidaires, elles sont en train d'augmenter, pas de diminuer. Elles augmentent particulièrement chez les plus jeunes, particulièrement chez les jeunes femmes, mais chez les jeunes hommes aussi.

Si je comprends bien sa thèse, on n'a jamais eu autant accès à la psychothérapie, on n'a jamais autant consommé d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, et on n'a jamais été aussi malheureux, selon ces variables-là. Serait-il possible qu'on fasse quelque chose de faux dans notre approche ? Je crois qu'elle va s'acheminer vers le fait que notre vision de la santé mentale est iatrogène, que tout ce qu'on offre aux jeunes comme support, comme soutien, comme psychothérapie, comme soutien médicamenteux, ça suscite peut-être davantage de malheur que ça n'en évite.

Mais sans même aller jusque-là, je suis d'accord avec elle qu'il y a un truc qui cloche. On ne s'est jamais autant préoccupé du bonheur, du bien-être psychologique, et en même temps, on n'est pas du tout en train d'être en moyenne plus heureux qu'avant.

D'où la question que je me suis posée : dans ma propre approche, j'ai commencé à méditer pour être heureux, mais j'ai découvert qu'il y avait plein de petites choses qui comptaient dans le bonheur, qui étaient liées à ce chemin méditatif, même si ce n'était pas toujours lié directement à la méditation. Je suis en train de réaliser qu'en tournant

le dos à notre pensée traditionnelle, qu'elle soit chrétienne, qu'elle soit bouddhiste, qu'elle soit musulmane, qu'elle soit juive, peu importe, on tourne le dos à certains de ces ingrédients qui pour moi contribuent au bonheur dans une logique méditative.

Par exemple, j'en avais déjà parlé dans une autre matinée. Dans une perspective méditative, le bonheur est soutenu par l'éthique, c'est-à-dire faire le bien, essayer d'être une bonne personne, ça nous rend heureux. Indirectement et directement. Penser, parler, agir, et dans la perspective bouddhiste, gagner sa vie aussi, d'une manière qui ne nuise pas à autrui, ou qui encore mieux lui profite, ça conduit à ce que les bouddhistes appellent – je ne m'en lasse pas, donc je vais le répéter encore une fois, j'adore cette expression – l'extase de l'irréprochabilité.

On se lève le matin, on dit : ce matin, je n'ai absolument rien à me reprocher, pas la moindre honte, la moindre culpabilité, je suis une bonne personne. Je suis donc dans l'extase de l'irréprochabilité. Et c'est juste en fait. Bien sûr que ça pèse lourdement dans nos ruminations, nos petites et nos grandes failles morales. Donc oui, l'éthique contribue au bonheur.

Je vous propose d'en faire l'expérience, un peu de travaux pratiques, ça me permettra de rassembler mes idées, en fermant les yeux et en imaginant, en évoquant le souvenir. Ça peut être un souvenir très lointain. De temps en temps, on a la surprise d'avoir des vieux souvenirs qui s'invitent, mais ça peut être aussi tout récent.

Évoquez le souvenir d'un acte de générosité, de gentillesse, durant lequel vous avez donné quelque chose de matériel, donné de l'argent, donné de la nourriture, donné quelque chose d'immatériel, rendu service, donné votre écoute, votre attention, offert des mots d'encouragement. Un moment où vous avez été gentil, généreux avec quelqu'un de proche ou moins proche.

Levez discrètement la main si vous n'avez pas encore de souvenirs à l'esprit. Ok, ça a l'air d'aller.

Alors, en vous remémorant l'endroit où vous étiez, en vous rappelant des circonstances, en laissant les images, les impressions, le ressenti revenir, le film. En évoquant peut-être le moment ou l'instant qui représentait cet acte de générosité et de gentillesse en le laissant redevenir complètement présent au niveau des sens, au niveau des émotions, comment était-ce ?

Ok, en ouvrant les yeux. Ça demande toujours un peu plus de travail que si on doit se rappeler d'une générosité qu'on a reçue de la part de quelqu'un d'autre.

Pour qui est-ce que d'évoquer ce moment est plutôt agréable, entre le plutôt agréable et le franchement agréable ? Pour qui est-ce que ça prend cette direction-là ? Pour qui c'est neutre ? Pour qui c'est désagréable ?

Voilà, nous venons scientifiquement de démontrer que le comportement éthique, c'est agréable. Et c'est agréable pendant, et ça peut être agréable après, quand on y repense, et il y a le bénéfice qu'on en reçoit personnellement, et il y a le bénéfice indirect, parce que la gratitude existe, pas toujours, mais elle existe, donc on peut aussi bénéficier de la gratitude des gens qu'on a aidés. Entendons-nous, nous venons de faire une moyenne, ce n'est pas toujours le cas, mais d'une manière générale, c'est une expérience qui vous fait du bien.

Le lien des bonnes actions avec une vie épanouie et une vie accomplie était une évidence pour toutes les religions et toutes les philosophies. Depuis plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ jusqu'à 1950, par là, il y a eu un moment où ça a perdu un peu de son importance. Ce lien entre les bonnes actions et une vie épanouie, accomplie, le fait que pour être heureux, pour être bien, être bon était un prérequis quasi – en tout cas ça aidait beaucoup – c'était une évidence. On prend toutes les philosophies antiques, les épicuriens comme les stoïciens, le lien est évident. Dans le bouddhisme il est évident aussi : c'est dans le noble chemin. Dans toutes les religions monothéistes c'est présent aussi, c'est central : la charité, la générosité, évidemment les dix commandements, les actions immorales à éviter. C'était une évidence que c'était lié au bonheur et à une vie accomplie et une vie complète.

On a déconstruit ça très récemment et mon hypothèse c'est qu'on s'est planté de découpler l'éthique du bonheur. C'est une erreur parce que c'est vraiment lié et ça nous rend vraiment heureux d'être bon. Donc si on va chercher le bonheur dans le cabinet d'un psychothérapeute par exemple, on peut le trouver – je ne crache pas sur ma profession de psychologue du tout – et qu'on se retrouve dans un cadre où on ne nous dit jamais « en fait si vous faisiez l'expérience d'essayer d'être plus généreux, d'essayer de vous abstenir de certaines actions qui ne sont pas très morales, peut-être que ça vous rendrait plus heureux. »

On a perdu ce langage-là et je pense qu'on a perdu quelque chose, on a perdu un ingrédient du bonheur en séparant complètement l'éthique du bien-être psychologique. On considère généralement qu'en fait c'est la justice qui s'en occupe et c'est la religion qui s'en occupe. Mais si on veut être heureux, ce n'est pas un sujet, ce n'est pas un sujet central. Et je pense que c'est un sujet central et que si on le perd de vue, on perd quelque chose qui peut nous aider à être plus heureux et que ça peut contribuer à une société qui a plus de peine à trouver son bonheur. Premier constat réactionnaire.

Deuxième phrase qui est apparue dans les précédentes matinées : « Certaines émotions nous rendent heureux et on peut les cultiver. On n'est pas obligé d'attendre qu'elles nous tombent dessus. » On peut les encourager, on peut encourager leur apparition, les rendre plus bienvenues dans notre esprit. C'est la bienveillance, c'est la gratitude, c'est la compassion, c'est notre capacité par la joie partagée à nous réjouir du bonheur des autres, toutes ces émotions-là. Elles sont agréables en elles-mêmes et évidemment elles favorisent une vie relationnelle harmonieuse. Par définition, si on cultive beaucoup de bienveillance, de compassion, de gratitude, ça va un peu déborder, même si on ne le fait que dans nos méditations.

Alors à nouveau, petite expérience pour mettre cette phrase à l'épreuve de la réalité. En fermant les yeux et en pensant – on va se donner vraiment tous les moyens possibles – on va penser à la personne ou à l'une des personnes qu'on a le plus profondément envie de remercier pour ce qu'elle nous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité pour nous. Quelle est la personne ou une des personnes que vous auriez vraiment profondément envie de remercier aujourd'hui pour ce qu'elle vous a apporté, ce qu'elle vous a donné ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, peut-être en l'imaginant ou simplement en appréciant sa présence en imagination et en adressant quelques remerciements à cette personne avec les mots qui vous viennent « merci pour » ou « je te remercie pour » à vous de compléter la phrase. Et en laissant cette gratitude s'exprimer sans les mots, c'est la même chose, c'est le même merci, mais c'est un merci silencieux, c'est votre corps qui l'exprime, votre visage, votre vie émotionnelle, dans le silence.

En ouvrant les yeux, alors, chez qui ce moment de gratitude s'est-il révélé quelque chose de plutôt agréable ? Chez qui c'était neutre ? Chez qui c'était désagréable ? Chez qui c'était une véritable torture ? On voit que là aussi il y a comme une tendance qui se dégage dans les réponses de mon panel. Donc, passer du temps dans la gratitude, ça fait du bien.

Et la bienveillance, alors, refermons les yeux. Une personne à laquelle vous aimeriez vraiment souhaiter du bien ? Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, occuper de l'espace dans votre attention, en lui souhaitant ce que vous avez envie de lui souhaiter ce matin avec votre voix intérieure. Et en laissant cette intention bienveillante rayonner, s'exprimer dans le silence, sans l'aide des mots, mais la même qualité d'intention dans votre corps, votre cœur, sur votre visage, d'une manière ou d'une autre.

En ouvrant les yeux, pour qui est-ce que c'est tendanciellement agréable ? Pour qui est-ce que c'est neutre ? Qui est-ce que c'est une torture ? J'enfonce des portes ouvertes, mais en même temps, ça nous donne un prétexte pour passer des moments de bienveillance et de gratitude. Tous les prétextes sont bons.

Dans les textes traditionnels et dans les traditions, la gratitude et la bienveillance, qu'on peut appeler amour, qu'on peut appeler charité, suivant les textes et les traditions et les religions, c'est toujours central, c'est un élément central, c'est quelque chose qu'il est important de cultiver. Dans les suttas bouddhistes, il y a cette citation : quand on cultive la bienveillance, on peut s'attendre à onze bienfaits. Quels sont ces onze bienfaits ? Les bouddhistes adorent les listes. C'est aussi des trucs mnémotechniques à l'époque où il n'y avait pas de texte écrit.

On ne fait pas de mauvais rêves. On est aimé des êtres humains. On est aimé des êtres non-humains. On est protégé par les divinités. On n'est pas blessé par le feu, le poison et les armes. L'esprit se concentre plus rapidement.

Le teint est lumineux. On meurt sans confusion. Il y a donc des bénéfices esthétiques inattendus.

J'ai toujours trouvé très joli ce « on n'est pas blessé par le feu, le poison et les armes ». On peut imaginer qu'on entende cela comme une superstition sur la protection qu'offrirait une pratique spirituelle. Moi, je l'ai toujours pris comme quelque chose de très concret : si vous êtes bienveillant avec tout le monde, personne ne mettra le feu à votre maison, ne versera de poison dans votre café, ne voudra vous planter avec une fourche. En effet, la bienveillance protège contre le feu, le poison et les armes. C'est une façon de le comprendre.

Avec l'aide de ChatGPT, j'ai exploré la littérature chrétienne que je connais moins bien. Chez saint Thomas d'Aquin, par exemple, il y a de nombreux passages sur la charité et la gratitude. Même en retirant les modifications apportées par l'intelligence artificielle, ces citations soulignaient l'importance de ces vertus pour une vie accomplie – non seulement la gratitude envers Dieu, mais aussi envers les autres humains, ainsi que la bienveillance.

Il est rare que dans un contexte psychothérapeutique, on vous prescrive de cultiver spécifiquement la gratitude ou la bienveillance. Pourtant, si l'on passait une heure par jour à n'envoyer que de la gratitude ou de la bienveillance dans toutes les directions, bien des pathologies psychiques s'en trouveraient soulagées. C'est une qualité d'émotion positive qui, cultivée systématiquement, peut avoir un impact considérable sur soi.

J'en ai fait l'expérience personnellement. Ces qualités faisaient partie traditionnellement de nos cultures philosophiques et religieuses, mais elles ont été quelque peu oubliées.

Nous avons aussi cette idée du rôle de la concentration dans la tradition méditative : le calme conduit au bonheur et au bien-être psychologique. Un esprit stable, rassemblé plutôt que dispersé. Dans les textes traditionnels, « concentration » n'est jamais une bonne traduction. Il s'agit plutôt du contraire de la dispersion : un esprit bien rassemblé, unifié. L'idée de quelque chose d'harmonieux qui se tient ensemble, plutôt que morcelé.

Nous le vivons dans la pratique de pleine conscience. Il vous est peut-être déjà arrivé, dans une méditation sur la respiration, d'être attentif à celle-ci pendant plusieurs cycles, puis d'avoir cette pensée qui vous en éloigne : « C'est extraordinaire comme c'est agréable de juste être concentré sur ma respiration. » Qui a déjà fait ce constat ? Parfois, on se dit : « Ce n'est rien, et pourtant c'est bon, ce rien-là. » C'est agréable. Avoir un esprit qui n'est pas dispersé mais concentré procure déjà du bien-être.

Appliqué à n'importe quoi, cet état de concentration rend cette chose meilleure et plus intéressante. Le microscopique carré de chocolat auquel on accorde toute notre attention est infiniment meilleur que celui qu'on dévore en surfant sur Instagram.

Je ne peux reprocher à la tradition moderne de la santé mentale d'insister sur l'utilité de la pratique méditative et de la concentration – c'est quelque chose qui est désormais prôné. Mais le mode de vie correspondant à la recherche de cette stabilité est en péril. Dans les textes bouddhistes, on dit que les moines qui veulent méditer commencent par trouver un endroit calme. Ils vont si possible dans la forêt, s'éloignent des embouteillages, se débarrassent du smartphone, créent un environnement dans lequel ils seront naturellement plus facilement dans cet état d'absorption.

Cet environnement est en voie de disparition. Nous avons moins d'occasions d'être, en sortant de chez nous, près d'une rivière, dans une forêt, à écouter le chant des oiseaux. Il y a plus de stimulations, donc plus de choses qui nous éloignent de cette qualité mentale. C'est aussi pourquoi nous nous mettons à méditer : nous avons besoin de récupérer ce calme que nous aurions trouvé plus facilement il y a quelques décennies, dans une vie moins agitée, moins stimulante.

Dans la perspective méditative traditionnelle, percevoir ses pensées, ses émotions et ses sensations comme impermanentes – elles apparaissent et passent – et comme n'étant pas qui nous sommes nous aide à être heureux. Si l'on peut observer une émotion et dire « Ah, bonjour anxiété, tu n'es pas qui je suis, tu es là, tu vas monter, redescendre et passer », cela nous aide à être heureux.

Cette relation à nos pensées génère ce qu'on pourrait appeler une safe place – un endroit sûr, sécurisant à l'intérieur de nous. Quand on se trouve dans cet endroit, on peut observer les tempêtes qui passent, mais on est dans l'œil du cyclone, à l'abri. Il y a de l'agitation, de l'anxiété, de la colère, de la douleur, mais on est dans cet endroit et on observe. Comme le dit le méditant : l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse, l'observation de la colère n'est pas colérique.

Quand on est dans cette posture d'observation, on n'est pas dans la colère ou l'anxiété, mais dans l'observation de ces états. Cette perspective, quand on la pratique – car intellectuellement c'est facile à dire – peut devenir profondément libératrice et sécurisante.

Ce fut un des constats les plus forts et les plus touchants de mon propre cheminement méditatif : à un moment, je me suis dit que c'était extraordinairement sécurisant. Quoi qu'il m'arrive de catastrophique, il y a cet espace où je peux observer ce qui se passe. Je n'en suis pas détaché, bien sûr, mais je ne suis pas pris dedans, pas empêtré. Il y a de l'anxiété avec tout ce qu'elle a de déplaisant, mais je suis en train de l'observer.

Et il y a une part de liberté et de sécurité qui découle de cette relation-là qu'on entretient avec les émotions.

Récemment, je lisais le compte-rendu d'un journaliste qui avait suivi un cours MBSR et qui était parti très sceptique. Il l'avait littéralement fait pour prouver à sa copine que c'était de la foutaise, plein de bonnes intentions dès le départ. Il s'était surpris quelques semaines après le début - j'imagine que c'était autour de la quatrième ou cinquième semaine, parce que si vous vous rappelez vaguement, c'est généralement par là qu'il y a un virage - il était en pleine dispute avec la copine en question et s'apprêtait à lui répondre un truc bien pensé, quand tout à coup il s'entend noter "colère" et a un petit sourire où il se moque de lui-même et de sa réaction colérique.

Et ça, c'est la magie de cette décentration, où on est tout à coup dans ce lieu sécurisé, on peut se dire : "Ah, colère, oui, ok, je t'ai vue, je te connais", et où on peut la laisser passer, puisqu'elle va passer.

Et c'est là que c'est peut-être un peu tiré par les cheveux, mais il me semble que dans la culture traditionnelle, y compris la nôtre - je dis la nôtre parce que je pense qu'il y a une majorité de personnes de culture chrétienne dans la salle - c'est quelque chose qui était davantage présent. Je me rappelle quand j'étais gamin d'avoir récité : "Ne nous soumet pas à la tentation et délivre-nous du mal." Et il y a cette idée qu'on est ces êtres à l'image de Dieu, mais qu'on est soumis à des choses. Il y a le mal qui rôde, qui nous donne des mauvaises idées. Et c'est quand même une forme d'externalisation.

Maintenant, j'ai bien conscience qu'elle a conduit à des horreurs historiques aussi. Mais c'était aussi... il fallait quand même intellectuellement tricher un peu pour persécuter par exemple les hérétiques. J'ai demandé à ChatGPT comment on avait fait avec cette idée chrétienne de l'homme qui est né à l'image de Dieu pour persécuter aussi féroce ment les hérétiques dans l'histoire. Et de ce que j'ai compris de ses réponses, pour peu que ChatGPT soit fiable, ils ont dû quand même, pour persécuter les hérétiques, les détacher de leur âme. C'est-à-dire : oui, c'est vrai qu'on va vous faire beaucoup de mal, mais c'est parce qu'on veut sauver votre âme. Et le seul moyen de sauver votre âme, c'est de vous faire du mal à vous.

Il y avait donc cette espèce d'astuce pour justifier les persécutions, mais à la base, il y a cette vision d'êtres humains qui ont une âme et qui sont... L'âme, elle est belle, elle reflète la création divine, mais ils sont soumis à des tentations extérieures à eux qui vont leur faire prendre de mauvaises décisions, à des inspirations mauvaises. Et en ce sens, c'est une vision qui est plus proche de ce qu'on pratique en méditation avec la désidentification, avec cette espèce d'externalisation. Il y a l'anxiété, il y a la colère.

Alors que dans la vision psychiatrique moderne, on a le DSM, le Diagnostic and Statistical Manual de la santé mentale, et on a des étiquettes qu'on pose sur les personnes. Et ces étiquettes, comme "dépressif", "hyperactif", "bipolaire", "borderline", elles offrent un avantage : ça peut aider à mieux accompagner les gens en sachant que pour tel ou tel problème, cette approche est mieux adaptée. C'est comme une approche médicale standard, finalement : diagnostic, traitement.

Il y a aussi l'avantage, je pense, qu'on peut trouver une communauté - et c'est un mot qui est très à la mode en ce moment - on peut trouver une communauté de personnes comme nous. Donc, une personne bipolaire, elle va trouver sur internet d'autres personnes bipolaires et puis voilà, on a une communauté de personnes qui vivent la même chose, on peut se parler, se comprendre et dans ce sens-là aussi, ça peut être bénéfique.

Mais il y a aussi quelque chose de très lourd là-dedans parce qu'en fait, on s'identifie à l'étiquette du diagnostic. Et c'est le contraire de la désidentification. On est dépressif, on est anxieux, on est borderline, etc. Donc, ça peut nous enfermer et on peut vivre dans la honte d'être quelque chose, d'être cette personne qui a une vulnérabilité de dépression, d'anxiété, de bipolarité, etc. Et d'être figé dans cette identité-là.

Et c'est aussi quelque chose que la modernité et la métaphore médicale appliquée à la santé mentale nous a apporté, qui va contribuer à une perte de fluidité. Parce qu'on n'est pas cette personne qui est visitée par une pensée triste, on est dépressif, on est intrinsèquement dépressif et il y a un expert qui nous l'a dit et on a dû prendre des médicaments pour ça. C'est aussi quelque chose qui peut contribuer à aggraver notre situation suivant comment on va le vivre, suivant ce qu'on va en faire.

Le dernier point de la liste, relativement récent dans mon propre parcours dont j'ai déjà parlé une ou deux fois : ouvrir la porte à l'existence d'un monde spirituel peut contribuer au bonheur. Chez moi, j'en avais parlé une ou deux fois, c'était complètement accidentel. Je suis venu à la méditation parce que je voulais être heureux. J'étais plutôt fermé, je dirais, sur le plan spirituel.

Et puis il se trouve qu'au détour de mes pratiques méditatives et de mes retraites, j'ai vécu des expériences transformatrices qui ont changé ma vision du monde. Ça m'a enlevé entre autres bénéfices, la peur de la mort et la peur de la mort en général, la mienne comme celle de mes proches, ce qui est très agréable en fait. Quand on se réveille, on revient d'une retraite et puis qu'on réalise que c'est comme si on nous avait chirurgicalement enlevé cette peur-là, qui est quand même une peur assez centrale. C'est très allégeant. Et ça aussi, c'est très sécurisant.

Et alors, pour une personne comme moi, il faut avoir vécu une expérience qui nous en convainc, parce que je n'ai jamais eu la foi de base. Donc moi, c'est par la méditation. Il y en a qui rentrent en contact avec une ligne à haute tension ou qui survivent à un crash en hélicoptère et puis voilà, ils sortent de leur corps, ils voient la lumière, ils redescendent et ils vivent la même chose.

Malheureusement, ce n'est pas un truc qui est transmissible, c'est-à-dire qu'où on vit des expériences qui nous en persuadent, et quand on en est persuadé, tous les gens qui l'ont vécu le disent, c'est une certitude absolue, c'est plus vrai que le vrai pour eux, et c'est le cas aussi pour moi. Ou alors, on y croit comme les gens qui ont la foi sans avoir même eu besoin de vivre des expériences qui leur donnaient cette conviction-là.

Mais il se trouve que ça aide à être heureux aussi, et avoir une certaine sérénité par rapport à ça, par rapport à l'existence d'une vie spirituelle au-delà de la vie terrestre, c'est un facteur de bonheur. Et je pense que la foi dans une vie et dans un monde spirituel a beaucoup diminué aussi avec la modernité. Et je pense que ça peut aussi contribuer à une fragilité psychologique plus grande parce qu'on a perdu cette chose-là qui nous donnait une certaine confiance. Et c'est plus facile de ne pas accorder trop d'importance aux choses matérielles quand on est persuadé de l'importance et de la réalité des choses spirituelles, un peu par définition. Donc je pense que ça peut aussi contribuer à cette difficulté à trouver le bonheur qu'on rencontre aujourd'hui.

Donc, ma question réactionnaire, en gros, c'est : est-ce qu'en tournant le dos à une façon de penser traditionnelle qui nous avait accompagnés pendant des milliers d'années, est-ce qu'on n'a pas tourné le dos à certains des ingrédients du bonheur ? Est-ce qu'on ne les a pas rendus plus difficiles d'accès ?

En tout cas, dans mon propre parcours, j'ai vraiment l'impression de m'être pris la tête à trouver une méthode rationnelle, satisfaisante sur le plan intellectuel pour moi, qui n'avait rien de spirituel d'ailleurs - purement psychologique - et en chemin de découvrir qu'on réinvente la roue. Il y a quand même beaucoup de choses qu'on retrouve, qui font partie de nos cultures traditionnelles, spirituelles, depuis toujours.

Mais il faut les reconquérir par une voie détournée parce qu'il y a aussi de bonnes raisons pour lesquelles on n'a pas forcément envie de revenir à tout ce qu'on a laissé derrière avec ces traditions-là. Il y a des raisons pour lesquelles on s'en est éloigné. Mais on a peut-être jeté le bébé avec l'eau du bain.

Et je pense que mon grand-papa paternel serait content - il a toujours rêvé que je fasse théologie. Quand j'avais dix ans, il me disait : « Ah, il me semble que tu aimes parler, tu aimerais peut-être faire théologie. » Et quand j'avais quinze ou seize ans et que j'aimais beaucoup le latin et le grec : « Mais toi qui aimes le latin et le grec, tu ne penses pas que... » Non. Il a tout essayé. Ça n'a pas pris.

Qu'en pensez-vous ? Ça m'intéresse d'avoir votre propre idée sur cette question.

Une personne partage : « Moi, je pense que c'est exactement ça. Moi, j'ai toujours eu la foi, mais sans me poser de questions. C'est quelque chose qui... je n'ai pas vu de grands êtres dans ma vie, mais qui m'ont permis d'avancer malgré, par exemple, des parents divorcés, des choses comme ça. Et je pense que j'ai un peu transmis ça à mes filles, parce que malgré leur âge - elles sont adolescentes - elles vont bien.

Il y a justement une personne de la paroisse que je vois de temps à autre, elle a un Parkinson quand même assez développé, malgré les médicaments, mais elle a la foi. Et récemment, elle m'a dit qu'elle devait prendre un médicament, et puis deux jours après, elle m'a dit : "Ah, ce médicament, il fait vraiment des miracles." Donc elle est bourrée d'espoir, elle dit : "Sinon je me serais suicidée", en fait, si elle n'avait pas cette foi.

C'est exactement ça. Simplement, c'est vrai qu'on est complètement... Moi, ce qui me pèse actuellement, c'est que je sors de chez moi, j'ai un parc, je suis tranquille comme ça, je rêve, et tout d'un coup, il y en a un qui passe en trottinette. Tout à l'heure, il y en a un qui est passé avec sa moto qui faisait tellement de bruit. Et ça, je trouve, c'est une souffrance. C'est qu'on a tellement de forces à essayer d'accumuler... si on n'a pas trois maisons, etc. C'est exactement ce que tu dis. Finalement, la méditation, c'est aussi, en croyant, ça aide. C'est vraiment une sorte de conversation. »

Quelqu'un d'autre intervient : « Moi je vois ça un peu de façon philosophique, parce que oui c'est vrai que la religion et la philosophie dans la société actuelle occidentale ont très peu de place. Mais comme tu l'as dit au début, il y a déjà des philosophes dans l'Antiquité qui amenaient cette idée d'éthique.

Alors, soit on considère que l'être humain est complètement stupide et il faut lui répéter les choses à chaque siècle, et puis il oublie les siècles d'avant, et puis c'est un éternel recommencement. Ou alors c'est une sorte de tâtonnement, d'essai-erreur : "on essaye ça". Oui, les principes religieux fondamentalement conçus, bon, mais après qu'est-ce que l'Église en a fait ? Alors on se détourne et on essaye le consumérisme - ça a du bon aussi !

Il me semble que chaque civilisation - parce qu'on utilise un petit peu forcément un point de vue centré et occidental-centré, et tout le monde ne vit pas le consumérisme que nous on vit, donc il ne faut pas non plus généraliser à la surface du globe cette position d'esprit qu'on a là - chaque civilisation, chaque communauté tâtonne, essaye, corrige le tir dans un sens puis après un peu dans l'autre. Et l'être humain, comme il est imparfait, n'arrivera jamais à obtenir une civilisation idéale où tout le monde pratique les principes éthiques. »

Une autre voix ajoute : « Le chemin personnel, il me semble qu'il est un petit peu inhumain aussi. Je trouve qu'on se pose aussi ces questions : qu'est-ce qu'on transmet à nos enfants ? Moi j'ai une éducation spirituelle mais pas... et puis en se questionnant, ce qui nous a fait réfléchir c'est qu'en observant d'autres personnes, finalement c'est ça qui nous faisait le plus envie : c'est des gens qui amènent un métier spirituel.

Finalement, c'est ce qu'on fait qui rend heureux et on peut trouver des raisons spirituelles de le faire et des raisons non spirituelles de le faire, mais les pratiques qui font du bien sont toujours les mêmes. Par exemple, l'éthique - ce que j'ai toujours trouvé séduisant dans le bouddhisme de base, c'est que c'était présenté comme quelque chose pour être heureux soi-même. Et pas du tout avec une dimension sacrificielle ou de le faire comme un service à l'humanité. C'était oui aussi, mais c'était en premier lieu parce que ça génère du bonheur.

Donc même si on ne s'aventure que très peu sur le terrain spirituel, comme on en a fait l'expérience ensemble, quand on fait ça, on se sent bien. Et même les tout petits enfants, c'est adorable - ils ont fait des expériences sur eux : quand l'expérimentateur laisse tomber un objet et qu'il fait mine d'être embêté parce qu'il a plein de trucs dans les bras, puis il y a ce truc qui est tombé, il n'arrive pas à le ramasser. Des tout petits, je crois qu'ils ont deux-trois ans...

Ils ont tous ce réflexe de tendre l'objet, de le donner, et ils sont contents de le faire. C'est vraiment cette impulsion naturelle : aider l'autre, c'est quelque chose de bien. Nous l'avons profondément ancré dès le départ.

Je pense qu'il y a plusieurs chemins pour y arriver, mais je suis d'accord que si je fais la liste des personnes que je connais, je m'étais posé la même question. Les personnes qui ont une vie spirituelle forte semblent plus heureuses. Il y a donc quelque chose là-dedans qui contribue au bonheur.

Clairement. Et on sait que le pire côtoie le meilleur, parce qu'il y a les fanatiques religieux - c'est à peu près la pire chose possible. Voilà, on sait bien cela. Mais en tout cas, une certaine vie spirituelle, ça fait du bien.

J'ai une question : est-ce que tu fais une différence entre la définition de la conscience comme on la comprend dans mindfulness et cette conscience universelle ? Parce que c'est un terme polysémique, conscience. Je trouve que c'est assez difficile d'avoir une définition qui corresponde à toutes les facettes. L'idée, c'est : est-ce que la conscience mindfulness est la même que la conscience universelle ?

C'est une bonne question. Je ne saurais pas comment y répondre en étant sûr de répondre dans le sens de ce que tu demandes. Je ne peux parler que de ce que j'ai cru comprendre dans mes discussions avec des enseignants qui sont ceinture noire là où je suis... je ne sais pas quelle ceinture, la deuxième.

Quand on médite, on commence par se loger dans une partie de nous-mêmes qui est une conscience plus restreinte que cette conscience blablateuse et un peu barbante qui nous occupe beaucoup. On affine déjà ce que c'est que la conscience. Quand tu es avec cette observation en toi, cet observateur en toi, tu n'es déjà plus la conscience ordinaire de la vie quotidienne.

Si tu es longtemps dans cette posture d'observation - c'est-à-dire typiquement s'il y a de la stabilité, que tu as peu de distractions ou que tu es en attention ouverte et que tu sens que c'est continu, tu dis "Ah, sensation, ah, son, ah, pensée" et que tu restes tout le temps dans l'observation, que tu restes tout le temps avec cette partie-là, cette fonction-là en toi - à un moment, tu peux aussi avoir la curiosité de l'observer elle, c'est-à-dire d'observer cette conscience avec laquelle tu observes le reste.

C'est là que parfois c'est vertigineux, parce que certains font l'expérience d'une conscience qui n'est plus vraiment eux-mêmes, qui les transcende. Ils prennent contact avec une partie de la conscience qui est toujours là mais que généralement on ne perçoit pas, et qui est au-delà de notre individu, qui transcende notre individualité.

On commence à se rapprocher de cette idée de conscience commune ou partagée, parce que dans cet état-là, il n'y a plus vraiment de distinction entre soi et les autres.

Tel que je le comprends, cette conscience universelle, spirituelle, elle est toujours là en fait, mais on est très rarement en position de s'en rendre compte. Il y a trop d'encombrement pour qu'on sente la réalité concrète de sa présence. Mais les pratiques spirituelles et les pratiques méditatives en particulier, parce qu'elles nous font travailler dur dans cette direction-là, nous en rapprochent. Je vois toujours ça comme : il y a de moins en moins de chenilles, on se débarrasse de plus en plus de choses et on se rapproche de plus en plus de quelque chose de simple, donc de cette essence-là.

Dans mes propres expériences de type spirituel dans la pratique méditative, c'était vraiment dans des moments de très grand calme et de très grande stabilité que j'ai eu comme une ouverture vers cette dimension-là. Je pense que c'est là, mais qu'est-ce que c'est difficile de l'approcher. Et justement, toutes ces conditions - le calme, l'absence d'agitation, une vie éthique, une vie tournée vers les belles émotions - ce sont tous des facteurs contributeurs à réaliser plus souvent et plus profondément ces choses-là aussi, je pense.

Je ne sais pas si ça répond. La réponse théorique, je ne l'ai pas parce que je ne sais pas. C'est compliqué comme sujet.

Et tu penses que les autres moyens d'obtenir ce contact... parce que je m'intéresse professionnellement aux états modifiés de conscience...

Je ne sais pas. Ça dépend beaucoup des personnes. Moi, je sais que je suis très cérébral de base. Je crois que c'est assez évident, ce n'est pas un scoop. Je vais vous révéler un truc sur moi...

Pour que j'aie le privilège de faire ce genre d'expérience-là, c'est beaucoup de travail, puis c'est couper la possibilité à mes pensées, à mon mental, de dominer ma conscience. Il y a des gens qui sont beaucoup plus proches de ça. Pour eux, c'est peut-être beaucoup plus simple, et pour certains, c'est peut-être même une évidence. Je pense que c'est très individuel.

L'avantage de la méditation, c'est que ce n'est pas du tout facile, mais c'est systématique, c'est une approche systématique. Si on médite énormément, si on fait des retraites méditatives, s'il y a des gens qui passent six mois dans les monastères, il va nous arriver des choses. Alors que si on se dit "tiens, il y a peut-être un rituel que je pourrais faire, ou il y a peut-être une approche, un raccourci qui me permettrait d'obtenir ce même genre d'expérience spirituelle", je pense que c'est beaucoup plus aléatoire. On peut avoir beaucoup de chance, et si on a des prédispositions, ça peut nous arriver, mais c'est moins certain.

Pour des gens qui sont aussi mal barrés que je l'étais à la base, quelque chose comme la méditation qui est très technique, très progressif, je pense que c'est une bonne manière de se rapprocher de ces états-là. Mais j'ai rencontré des gens qui avaient l'impression que la porte était entrouverte dès la naissance pour eux. Et du coup, c'est complètement différent. C'est beaucoup plus simple.

Vous avez peut-être lu... Ce livre sur... Parce que maintenant, on étudie avec beaucoup de curiosité les expériences spirituelles. Il y a ceux qui étudient la réincarnation - ce n'est pas inintéressant du tout, scientifiquement parlant, ce qu'ils font. Il y a ceux qui étudient les médiums en triple aveugle pour vérifier qu'ils aient vraiment les capacités qu'ils prétendent avoir.

L'une des recherches les plus convaincantes que je trouve, c'était celle qui a été faite dans la région lémanique, autour de Nicolas Fraisse et ce monsieur qui avait la capacité de sortir de son corps. Ils ont décidé de le tester.

Ils ont mis au point un protocole rigoureux : dans une salle adjacente fermée, ils plaçaient une image générée aléatoirement par ordinateur et projetée sur écran. Pour l'anecdote, ils ajoutaient parfois la photo d'un rugbyman bien bâti à côté de l'image, sachant que leur sujet était homosexuel - cela l'encourageait à sortir dans cette direction particulière. Ils cherchaient tous les moyens possibles de l'aider à réussir.

Les résultats étaient saisissants. Quand il revenait en affirmant avoir quitté son corps et vu l'image, il obtenait pratiquement cent pour cent de réussite. Sur l'ensemble de ses tentatives, son score était plus modeste car il ne maîtrisait pas toujours sa destination, mais quand il confirmait avoir pu observer, sa précision était remarquable.

Encouragés par ces résultats publiés, ils ont voulu tester une autre de ses capacités liée à cette faculté de projection astrale : la vision à travers des surfaces opaques. L'expérience était d'une rigueur exemplaire. Un huissier contrôlait cent enveloppes, chacune contenant une image. On présentait quatre images au sujet, qui devait identifier celle se trouvant dans l'enveloppe scellée.

Il a obtenu plus de quatre-vingts pour cent de réussite, un résultat statistiquement incompatible avec le hasard. Mais ce qui suivit révéla quelque chose de fascinant sur notre rapport à l'inexpliqué. L'huissier, stupéfait par tant de bonnes réponses, a rompu le protocole. Il est venu sur place vérifier qu'aucune fraude n'avait eu lieu, tant les résultats lui semblaient invraisemblables.

Le comité scientifique - qui comprenait notamment Jacques Neirynck, récemment décédé - a refusé de valider ces quatre-vingts pour cent. Ils ont exigé une nouvelle démonstration en leur présence, rompant eux aussi le protocole initial. Le sujet, émotionnellement épuisé par ces remises en question, a courageusement accepté de recommencer. Il a obtenu un score légèrement inférieur mais toujours très significatif. Cette fois, le comité était satisfait.

Mais quand ils ont voulu publier leurs résultats, aucune revue ne les acceptait. Les scores étaient trop élevés. Dans ce domaine de recherche, on tolère des résultats légèrement supérieurs au hasard, mais quand c'est vraiment probant, cela devient suspect. Ils ont pratiquement renoncé à publier et ont finalement écrit un livre, comprenant que la rigueur scientifique ne change pas fondamentalement la perception des gens.

Ces études abondent : expériences de mort imminente, apparitions rapportées par les proches au moment d'un décès, phénomènes de communication post-mortem. Des milliers de témoignages convergents, certains rigoureusement documentés, décrivent des phénomènes similaires suivant des patterns récurrents.

Même avec un cerveau aussi cartésien que le mien, en considérant l'ensemble de ces recherches, études de cas et témoignages, il devient évident qu'il existe quelque chose au-delà du matériel, une dimension spirituelle de l'existence. Mais nous ne pourrions probablement jamais le prouver définitivement, et peut-être n'est-ce pas là l'essentiel.

Cela restera toujours une question de choix personnel : décider d'y croire ou non. L'expérience la plus rigoureuse qui soit se heurtera toujours au scepticisme, preuve que ce ne sera jamais affaire de démonstration scientifique.

D'ailleurs, l'équipe genevoise et Nicolas Fraisse ont complètement renoncé à poursuivre ces recherches, malgré les sollicitations d'autres scientifiques. Ils ont compris que cela ne servait à rien. On peut enfermer le sujet, le contrôler de toutes les façons possibles, il y aura toujours quelqu'un pour objecter que le papier n'était pas de l'épaisseur recommandée, que l'opacité n'était peut-être pas parfaite. Ce sera éternellement la même histoire.

Au final, c'est toujours un choix, et c'est tant mieux. C'est à chacun de nous de décider ce qu'il pense de tout cela. Mais même un esprit très rationnel peut trouver d'excellentes raisons de penser que la conscience n'émerge pas par la simple magie des neurones, qu'il existe quelque chose au-delà.

Il est plus que temps de conclure cette causerie. Merci pour votre patience avec cette exploration un peu expérimentale, et pour vos futures remarques.

Et je vous donnerai des nouvelles pendant l'été de ce que je vous proposerai pour la prochaine saison, sauf pour les personnes qui participeront à la retraite d'août et que je verrai très bientôt pour cette retraite.

D'ici là, je vous souhaite un très bel été pour les personnes qui ne partiront pas en retraite. Sinon, à tout de suite.

Merci.

PARTIE II

La concentration

Cultiver la stabilité et la tranquillité



*La concentration n'est pas un effort tendu, mais une stabilité
tranquille - une attention soutenue et détendue sur un objet
choisi.*

Stabiliser l'attention — fondements de samādhī

Pierre Gallaz · 1h19

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette deuxième causerie de la série "Le chemin méditatif", Pierre Gallaz aborde la concentration méditative sous ses multiples aspects. Il distingue la concentration comme type de pratique spécifique et comme qualité générale de l'attention, expliquant son rôle fondamental dans le développement de la stabilité mentale (samādhī). L'enseignant détaille les bénéfices de ces pratiques : entraînement de l'attention, préparation à l'attention ouverte, distraction face à la souffrance et cultivation du calme intérieur.

La causerie explore les conditions favorisant la concentration : l'importance du temps de pratique, la détente corporelle et l'équilibre délicat entre effort et relâchement - cette "détention détendue" si précieuse. Pierre Gallaz aborde ensuite les obstacles classiques (nīvaraṇa) et propose des approches pratiques pour cultiver la continuité de l'attention, notamment à travers l'observation minutieuse des phases respiratoires.

La séance se conclut par deux méditations guidées : une exploration de la respiration avec curiosité et émerveillement, puis une pratique intégrant détente corporelle et stabilisation de l'attention. Un enseignement accessible qui allie sagesse traditionnelle et approche pragmatique pour tous les niveaux de pratique.

Bienvenue dans cette soirée consacrée à un thème que je trouve pas particulièrement attrayant. Bravo d'avoir renoncé à un lundi soir palpitant. Comme d'habitude, vous pouvez écouter comme vous voulez écouter, dans n'importe quelle position, les yeux ouverts ou fermés, choisissez ce qui vous convient le mieux.

Mon idée était de commencer par vous parler de la concentration, ensuite d'appliquer ce que je vous aurais dit dans une méditation, et de finir par des questions. On verra.

Pour parler de la concentration, d'abord une définition toute simple de ce que ça veut dire sur le plan méditatif : attention soutenue dans le temps sur un objet, simplement. C'est pouvoir porter son attention sur un objet de façon continue, de façon soutenue. Et c'est un mot qui n'est pas le meilleur pour décrire cette qualité d'attention. C'est peut-être les limitations de la langue.

J'aime bien parler de stabilité, de recherche de stabilité. Dans les langues comme le pali, qui est la langue des textes bouddhistes dont on s'est le plus inspiré pour construire un cadre théorique autour de la pleine conscience laïque, les mots utilisés pour la concentration renvoient à une idée d'unification de l'esprit autour de quelque chose, de rassemblement. Un esprit qui est rassemblé autour de ce qu'il est en train d'observer, qui n'est pas dispersé. C'est le contraire de la dispersion ou de l'éclatement.

En fait, le mot concentration en méditation peut renvoyer à deux choses différentes. On peut parler d'un type de pratique : on parle de méditation de concentration qui est une des directions qu'on peut donner à notre attention. On peut concentrer notre esprit, on peut le tourner vers des qualités comme la bienveillance ou la gratitude ou le contentement qui nous feront du bien, donc cultiver des états d'esprit spécifiques. Ou on peut être dans l'observation de ce qui vient, ce qu'on appelle l'attention ouverte.

Ce sont trois directions différentes qu'à tout moment on peut utiliser. Parfois on aura besoin de concentrer son esprit sur quelque chose, parfois on aura besoin de cultiver un état d'esprit spécifique qui nous fera du bien, et parfois on aura besoin d'être simplement dans l'observation de ce qui vient, tel que ça vient.

L'autre chose, c'est une qualité de notre attention : être concentré, la concentration. C'est une pratique méditative spécifique, mais c'est aussi une qualité de notre attention. On peut être en train de pratiquer la bienveillance et être concentré ou pas concentré. On peut être en train de pratiquer l'attention ouverte et être concentré ou pas concentré. On peut être en train de pratiquer une méditation de concentration, par exemple sur la respiration, et être concentré ou pas concentré. Donc c'est aussi cette qualité de notre esprit. Spécifiquement, ça veut dire qu'on fait l'expérience de cette continuité et de cette stabilité dans ce qu'on est en train de faire, que ce soit la bienveillance, que ce soit l'attention ouverte ou la concentration sur la respiration.

Voilà pour les définitions. Maintenant, en tant que pratique méditative, pourquoi pratiquer des méditations qui concentrent notre esprit ? Ce n'est pas une question absurde parce qu'on voit immédiatement l'intérêt de pratiquer de la bienveillance par exemple. Si on peut encourager, cultiver, quand on a de la chance générer un état d'esprit agréable qui nous fait du bien, ça semble intéressant. Pour l'attention ouverte c'est un peu la même chose : si on peut prendre conscience par exemple d'une émotion diffi-

cile ou d'une douleur de telle manière qu'on va minimiser les ruminations et les conséquences de ce moment désagréable, ce qu'on fait avec la pleine conscience de ce qu'on vit, l'intérêt est aussi immédiat.

C'est moins évident finalement. Pourquoi est-ce qu'on s'obstinerait à observer sa respiration et à revenir à sa respiration et à revenir à sa respiration ? Évidemment, il y a plein de bénéfices qu'on remarque dès qu'on s'y met, mais quand même pour les expliciter.

Une première vertu de la pratique de concentration, c'est que c'est un entraînement pour tout le reste. Si on prend l'habitude, si on découvre ce que c'est que de rester centré sur la respiration, c'est plus facile de rester centré sur ce qu'on est en train de faire dans la vie quotidienne, de continuer à écouter le collègue qui présente quelque chose au colloque, de rester en attention ouverte, de rester centré sur la phrase qu'on prononce dans la méditation de bienveillance. On développe une capacité générale à rester présent au travers d'une méditation de concentration.

C'est évidemment aussi un préliminaire presque indispensable à l'attention ouverte. C'est très compliqué de commencer une méditation d'attention ouverte si on n'a pas commencé par concentrer l'esprit sur un objet. En tout cas, c'est compliqué.

Maintenant, il y a aussi un intérêt à la méditation de concentration face à la souffrance psychologique ou physique : c'est la distraction que ça représente. Et je pense que c'est une des plus grandes forces de ces pratiques méditatives. Si vous êtes pris dans un torrent émotionnel, si vous êtes confronté à une douleur physique aiguë, il y a un moment où vous avez envie de penser à autre chose, et où vous avez de la peine à penser à autre chose, parce que votre attention est attirée par la douleur, par la rumination anxieuse ou colérique, ou dépressive. Et la respiration ou tout autre objet de concentration vous permet de penser à autre chose.

Ça permet à votre esprit de respirer un peu, de laisser aussi l'intensité de ce que vous êtes en train de vivre se tasser, s'abaisser, pendant que vous vous tournez vers un objet de méditation. C'est ce qu'on fait dans la manière dont on vit les stress, que vous avez pratiqué il y a plus ou moins longtemps dans la séance 4 du cours, où on repense à un moment désagréable. Il y a une part d'observation de type plutôt pleine conscience, attention ouverte : on nomme l'émotion, on observe la sensation qui correspond à l'émotion dans le corps. Mais il y a aussi un moment où on se centre sur la respiration pour donner de l'espace, pour que notre esprit se tranquillise, pour qu'on puisse sortir de cet état de stress physiologique et psychologique et pouvoir ensuite penser à autre chose ou prendre une décision appropriée pour réagir, répondre à la situation stressante.

Donc une distraction, un moyen de tranquilliser son esprit, et dans la même direction, fabriquer du calme, fabriquer de la tranquillité. La respiration, elle est parfois intéressante, parfois profondément ennuyeuse, mais elle est calme.

Elle permet de fabriquer du calme. Et quand on a envie de calme, c'est délicieux. Quand on n'a pas envie de calme, ça peut être ennuyeux. Ça dépend un peu de la relation qu'on a avec cette recherche-là.

Et ça peut aussi être une sorte de plaisir de concentrer son esprit. Un esprit qui est concentré sur un objet, s'il est complètement neutre en termes de plaisir, peut aussi procurer des plaisirs subtilement agréables d'être concentré. Parfois ça fait vraiment du bien de se sentir centré, d'avoir un esprit unifié plutôt que dispersé. C'est aussi un bien-être qu'on peut rechercher avec ses pratiques méditatives.

Je sais que pour moi, la méditation de concentration sur un objet, sur la respiration, n'a jamais eu autant de sens ou d'importance que quand je n'arrivais pas à m'endormir et que j'étais un insomniaque chronique. C'était pour moi un refuge. Je me couchais, et avant même de m'être couché, j'avais peur de ne pas m'endormir, donc je ne m'endormais pas. Me centrer sur la respiration me permettait vraiment de ne plus être occupé par les pensées de rumination anxieuse sur le sommeil et de fabriquer un état différent de cet état de tension et de rumination - un état de calme induit par la centration de mon esprit sur un objet.

Quand on vit quelque chose de désagréable, la concentration sur un objet, c'est un truc finalement relativement simple à faire. On n'a pas besoin de se demander comment faire face à ce que je suis en train de vivre. On peut juste se dire "je vais penser à autre chose". Mais à une autre chose qui n'est pas une plaque de chocolat, une bouteille de whisky, une série sur Netflix ou tout le reste. Quelque chose qui est quand même plus intéressant parce que ça ne constitue pas vraiment une fuite, mais plutôt un changement volontaire de l'état dans lequel on se trouve par une pratique méditative.

Pour moi, face à l'insomnie, c'était prodigieux parce que je décidais - et je vous encourage vraiment si vous êtes parfois insomniaques à le faire - je décidais fermement que j'allais méditer toute la nuit, et j'échouais lamentablement en m'endormant. Mais il n'y a que comme ça que ça marche. Si on décide qu'on va s'endormir parce que la méditation nous aura permis de nous calmer, ça va foirer. Donc il faut décider de méditer toute la nuit. Une fois qu'on a pris cette décision et qu'on l'accepte pleinement, et qu'on accepte l'éventualité de ne pas dormir du tout mais de méditer toute la nuit, le problème est plus ou moins réglé. Après, ça se joue en nombre d'heures de sommeil qu'on obtiendra, mais un état de relatif repos, on le trouvera, soit avec la méditation soit avec le sommeil, ce qui est infiniment mieux que toutes les alternatives.

J'ai appris ce truc à ma fille. Je ne sais pas si... déjà, je ne suis pas la personne compétente pour lui enseigner à méditer, mais je n'ai pas voulu la mettre dans un cours de méditation sous le fallacieux prétexte que j'en fais et que j'en enseigne. Mais elle est venue une ou deux fois vers moi quand elle n'arrivait pas à dormir après avoir vu un épisode d'une série, d'un dessin animé - et pourquoi les dessins animés qui stressent existent-ils ? - qui l'avait stressée. Du coup, je lui ai montré comment elle pouvait sentir sa respiration et compter ses respirations dans l'espace entre deux respirations. Elle a sept ans maintenant. Et elle a gardé l'idée, en tout cas, quand elle n'arrive pas à dormir. Et puis elle vient souvent vers moi le matin pour me dire : "Je suis à peine arrivée jusqu'à quatre respirations, et après, je me suis endormie." Je ne sais pas si elle frime. Je ne sais pas si elle veut impressionner son papa. Mais en tout cas, c'est une technique qu'on peut enseigner à des enfants.

Et c'est finalement la chose la plus simple. Là aussi, en termes techniques, les pratiques de concentration, il n'y a rien de plus simple. L'instruction est simple : pense à quelque chose et ne pense à rien d'autre. Et continue d'y penser.

Comment pratique-t-on la méditation de concentration ? La respiration est un objet, mais finalement, il y en a plein d'autres. Les phrases de bienveillance qu'on utilise, je ne les classe pas dans la concentration parce qu'il y a une attitude qui va avec et que j'accorde plus d'importance au développement de l'attitude bienveillante qu'à la phrase en tant qu'objet de méditation. Mais quand vous pensez, pour les personnes qui connaissent, à la méditation transcendantale où on répète une phrase en boucle et où l'objet de la méditation est vraiment la phrase, on peut tout à fait prendre une phrase comme objet de méditation et ça peut marcher assez bien parce que ça remplit la tête. Et c'est quelque chose qui a un rythme, comme la respiration a un rythme. Il y a beaucoup de personnes qui se tranquilisent à l'aide d'une phrase ou de mots qu'elles vont répéter en boucle.

La méditation marchée, on peut l'envisager comme une méditation de concentration avec ces pas qui se suivent et qui permettent aussi d'avoir toujours le même objet au centre de l'attention qu'on peut observer de façon continue.

Et maintenant, qu'est-ce qui aide à se concentrer et qu'est-ce qui nous empêche de le faire ? Première chose : il faut admettre que c'est largement hors de notre contrôle. Et c'est déjà un grand pas quand on a admis ça. Accepter qu'il y a des moments où la concentration est là et on ne sait pas pourquoi, et il y a des moments où elle n'est pas du tout là alors qu'on cherche très activement à la faire venir. Ça nous échappe, point un.

Point deux : on n'est pas du tout les observateurs fiables d'à quel point on est concentré et d'à quel point on ne l'est pas. Et on ne peut pas savoir si on est plus ou moins concentré que la personne à côté de nous en train de méditer dans la même salle. On ne sait pas si le jour où on avait l'impression d'être super distrait, c'était un jour où on était super distrait, ou c'était un jour où on était super critique de la moindre distraction qu'on pouvait percevoir. On ne sait pas.

Donc il y a une espèce d'humilité ou de suspension de jugement par rapport à ça. On ne sait pas à quel point on est concentré, on ne sait pas vraiment évaluer ça, et ça nous échappe en grande partie.

Un autre élément important, c'est le temps.

Et en ajoutant l'appréciation de l'expiration. L'expiration, c'est le relâchement, c'est ce qui nous permet de laisser sortir ce dont nous n'avons plus besoin. C'est un moment de détente naturelle du corps, un moment où tout peut se relâcher un peu plus. L'expiration nous offre cette possibilité de nous abandonner, de nous laisser aller dans cette sensation de détente qui accompagne naturellement chaque souffle qui sort.

Prenons le temps d'apprécier ces deux phases de la respiration : l'inspiration nourrissante et l'expiration détendante. Comme si chaque cycle respiratoire était une petite célébration de ce corps vivant qui sait exactement ce dont il a besoin.

Cette appréciation de l'objet de méditation, c'est vraiment fondamental. Quand on apprécie ce sur quoi on porte son attention, quand on trouve un plaisir, même subtil, dans cette sensation de la respiration, l'esprit a naturellement plus envie d'y rester. C'est comme si on créait une petite attraction, un petit aimant qui aide l'attention à revenir spontanément vers cet objet.

C'est très différent de forcer son attention à rester sur quelque chose qu'on trouve ennuyeux ou désagréable. Là, on cultive une forme d'amitié avec notre respiration, une curiosité bienveillante pour ces sensations qui sont toujours là, disponibles, et qui peuvent devenir une source de satisfaction quand on apprend à les savourer.

Continuons encore quelques instants avec cette qualité d'appréciation, cette découverte ou redécouverte du plaisir subtil qu'il peut y avoir à simplement respirer consciemment.

Et maintenant, laissons l'attention se poser naturellement sur les sensations de la respiration, sans forcer, juste en restant curieux de ce qui se manifeste à chaque inspiration et à chaque expiration.

Quand l'esprit s'éloigne vers des pensées, des sons, des sensations ailleurs dans le corps, c'est tout à fait normal. C'est même inévitable. L'important n'est pas que cela n'arrive pas, mais comment nous réagissons quand nous nous en apercevons.

Pouvons-nous simplement constater : "Ah, je pensais à autre chose" sans nous en vouloir, et revenir avec douceur vers les sensations de la respiration ? Comme si on accueillait un ami qui s'était momentanément éloigné et qui revient s'asseoir à côté de nous.

Cette bienveillance envers nos distractions, c'est aussi une façon de créer les conditions favorables à la concentration. Plus on se bat contre les distractions, plus on crée de tension, et plus il devient difficile de trouver cet état de présence stable et détendue que nous recherchons.

Dans la conscience de l'expiration, nous pouvons constater la réalité corporelle de ce moment : c'est un instant de détente, un moment de relâchement naturel. Les épaules s'abaissent légèrement, les muscles se relâchent au niveau de la poitrine, dans la région abdominale, parfois dans le dos. Nous pouvons ainsi apprécier avec chaque inspiration ce corps qui se nourrit, et avec chaque expiration ce corps qui se détend.

Ajoutons maintenant un élément de curiosité, d'émerveillement. Au moment où vous sentez l'inspiration, vous ne savez pas à quoi ressemblera cette sensation particulière. Cette inspiration-là, vous ne savez pas non plus combien de temps elle durera. Au moment de sentir l'expiration, vous ne savez pas comment sera cette sensation exactement, ni combien de temps elle se prolongera. Et dans l'espace entre deux respirations, là aussi, comment sera le corps ? En cultivant cette attitude de ne pas savoir, nous nous laissons surprendre avec curiosité par ce que le corps va nous proposer.

Pour qui l'idée de ce que l'inspiration et l'expiration peuvent avoir d'agréable en soi, de subtilement agréable, trouve-t-elle un écho, une réalité ? Ce n'est pas nécessairement le cas et je n'aimerais pas laisser entendre que cela devrait l'être. D'autant que cela varie beaucoup selon l'état de la respiration au moment où on l'observe. Il y a des respirations qui sont plus ou moins objectivement agréables à vivre et à observer.

Il est possible que cette perception puisse favoriser l'établissement de votre attention sur la respiration. Sachant que si nous en faisons le centre de ce que nous observons, il y aurait aussi le risque de prendre la direction d'une méditation où nous cultivons une relaxation ou une détente plutôt qu'une stabilité de l'attention. Mais c'est une approche qui peut être intéressante à introduire, surtout quand le rapport à la respiration est

peut-être de neutre à désagréable ou ennuyeux. Ajouter cet élément correspond à une réalité physique : il est vrai que le corps absorbe quelque chose à l'inspiration, et qu'il a tendance à se détendre à l'expiration.

Pour qui l'idée de ne pas savoir a-t-elle été une aide, cette curiosité sur ce à quoi ressemblera cette respiration et celle qui suivra ? Parfois, cette approche devient plus intéressante si nous nous demandons aussi à quel moment nous serons distraits, ni par quoi nous le serons. Il y a une attitude générale de « je ne sais pas à quoi ressemblera cette respiration, je ne sais pas combien de temps elle durera, je ne sais pas après combien de temps je serai distrait ». Cette espèce de curiosité peut aiguïser un peu notre attention, la rendre plus vigilante aussi.

Le point suivant constitue peut-être le centre de l'expérience de la concentration, de la stabilité : c'est la continuité. Il s'agit d'avoir l'expérience, dans votre rapport à la respiration, de quelque chose de continu, que chaque instant soit habité par votre attention, un instant après l'autre.

Ce n'est pas du tout évident parce que souvent il y a des trous dans notre continuité. Et ces trous se produisent souvent, pour beaucoup de gens, toujours au même moment. Typiquement, vous inspirez et vous avez pleinement conscience de l'inspiration. Vous expirez et vous avez pleinement conscience de l'expiration. Et là, quelque chose en vous se dit : « OK, c'est fait, une respiration. » Et peut-être aussi quelque chose en vous se dit : « C'est un peu ennuyeux parce que là, je suis entre deux respirations et il ne se passe rien. Je sens vaguement ma région abdominale, je sais qu'elle existe, mais elle n'est pas en train de se gonfler, elle n'est pas en train de se dégonfler. Il n'y a pas grand-chose. Pensons donc plutôt à autre chose. »

Souvent, l'espace entre la fin de l'expiration et la prochaine inspiration est un moment parfait pour décrocher. Parce que vous n'avez pas cette intensité de sensation. C'est un peu plus tranquille, donc nous avons un micro moment d'ennui et nous pensons à autre chose. Il importe que chaque moment fasse partie de votre observation de la respiration, y compris quand il ne se passe rien.

Nous allons travailler cela aussi en position assise. Quelques expirations pour laisser le corps se détendre, et en prenant conscience de chaque respiration, avec une attention particulière à la phase de l'inspiration. Comment se passe exactement chaque inspiration ? Le début, le milieu, la fin.

Avec une attention particulière au passage de l'inspiration à l'expiration. Comment est-ce que cela se passe exactement pour vous ? Avec une attention particulière à l'expiration, le début, le milieu, la fin. Qu'est-ce que c'est exactement que cette sensation ?

Avec une attention particulière à la transition, à l'espace entre la fin de l'expiration et le début de la prochaine inspiration. Avec une conscience de toutes les phases de chaque respiration.

Essayons une variante : à la fin de l'expiration, avant la prochaine inspiration, prenons conscience du contact des fesses avec le coussin ou le banc, dans l'attente du moment où l'inspiration se produira. Inspiration, expiration, contact, inspiration.

Et une autre manière complètement différente de faire l'expérience de cette continuité : prenons conscience de l'endroit dans le corps où vous sentez le mieux la respiration. En faisant de cet endroit le centre de votre attention, ce n'est pas vraiment la respiration que vous observez, c'est cette partie du corps où la respiration est présente. Comme dans un body scan, en gardant votre attention centrée sur cet endroit-là dans le corps pendant l'inspiration, pendant l'expiration, entre deux respirations. Mais c'est l'endroit lui-même qui est votre objet de méditation. Observons comment il change au rythme de la respiration, instant après instant.

Qui parmi vous a l'impression que votre attention a plus tendance à voyager à certains moments de ce cycle de la respiration qu'à d'autres ? Pour qui est-ce plus à un moment qu'à un autre ? Pour qui cela semble-t-il indifférent ? Pour qui porter l'attention au contact des fesses avec le coussin était-il quelque chose de facilitant en termes de continuité de l'attention ?

Cette approche flexible de la méditation reconnaît que nous sommes des êtres humains complets, avec des pensées, des émotions et des sensations qui ne disparaissent pas simplement parce que nous avons décidé de méditer. Au contraire, ces éléments font partie intégrante de notre expérience méditative.

Lorsqu'une forte émotion ou un état persistant surgit pendant la pratique, nous pouvons choisir de l'explorer avec la même attention bienveillante que nous portons à la respiration. Si vous ressentez de l'irritation, par exemple, plutôt que de lutter contre cette sensation ou de vous en vouloir d'être distrait, vous pouvez observer comment cette irritation se manifeste dans votre corps. Où la sentez-vous ? Comment évolue-t-elle ? Cette approche transforme ce qui pourrait être vécu comme un échec en une opportunité d'approfondissement de la conscience.

Il est important de comprendre que cette exploration des distractions n'est pas une fuite de la méditation, c'est la méditation elle-même. Nous pratiquons la présence attentive, que ce soit avec la respiration ou avec une pensée anxieuse. L'essentiel est de maintenir cette qualité d'attention consciente et curieuse.

Certains jours, vous aurez peut-être envie d'une pratique très focalisée, où vous revenez rapidement à la respiration dès que vous remarquez une distraction. D'autres jours, vous pourrez avoir besoin d'explorer plus longuement ce qui émerge dans votre esprit. Ces deux approches sont également valides et nourrissent votre capacité à être présent aux différentes dimensions de votre expérience.

Cette souplesse dans la pratique reflète une sagesse importante : la méditation n'est pas un exercice de contrôle absolu de l'esprit, mais plutôt un entraînement à accueillir avec équanimité tout ce qui se présente. En développant cette capacité d'accueil, nous cultivons une ressource précieuse pour naviguer dans la complexité de la vie quotidienne.

Maintenant que nous avons exploré ces différentes facettes de la pratique, accordons-nous un moment pour incarner ces enseignements. Commençons par quelques minutes de détente corporelle, que vous soyez allongé ou dans la position qui vous convient le mieux en ce moment.

Et en laissant le corps se détendre, nous partirons du principe que, tout en ne recherchant pas le sommeil, nous ne le craignons pas non plus. Accordons au corps toute la détente qu'il peut trouver en position allongée, le laissant se stabiliser, se relâcher.

Un corps qui peut être un peu plus lourd. Avec chaque expiration, la sensation de contact avec le sol s'approfondit.

Prenons conscience de la respiration, là aussi peut-être avec une nuance de prise de conscience de la tendance qu'aura le corps à se détendre avec chaque expiration.

Portons l'attention sur les pieds, pied gauche et pied droit, et en prenant conscience des pieds, peut-être en respirant dans cette conscience des pieds, leur offrant la possibilité de se détendre à l'expiration s'ils en ont besoin.

Avec chaque expiration, cultivons une attention curieuse avec une nuance et coloration d'encouragement à la détente.

Les pieds. Les mollets et tibias, les genoux. Les cuisses. Le bassin aussi - donnons de l'espace pour que l'intérieur du bassin se relâche, les muscles, les sensations à l'intérieur.

Le dos, le bas du dos et le haut. Le ventre, la région abdominale. La poitrine, la cage thoracique. Les mains et les bras, des bouts des doigts jusqu'aux épaules.

Cette même qualité d'attention pour les sensations à l'intérieur de la cage thoracique, à l'intérieur de la cavité abdominale, laissant l'intérieur être découvert et peut-être se détendre à l'expiration.

La nuque. Le visage. La tête dans son ensemble et aussi l'intérieur de la tête. Pourquoi pas ? Cette qualité d'attention curieuse qui laisse aussi la place à la détente si elle est nécessaire.

Prenons conscience du corps entier.

Avec cette attitude bienveillante pour le corps, une tranquillité, prenons tout le temps nécessaire pour passer de la position allongée à une position de méditation assise. Avec chaque geste, un geste conscient et aussi respectueux du corps, de son rythme, de ses besoins. Une attention au corps.

Avec chaque expiration, laissons la possibilité à la posture d'être encore un peu plus détendue. Pouvons-nous cultiver une posture lucide, qui exprime la lucidité, tout en faisant le moins d'efforts possible ?

Prenons conscience des jambes et des pieds, sensation de contact. Et là aussi, l'espace de quelques respirations, avec chaque expiration, la possibilité pour les jambes, pour les pieds d'aller vers plus de relâchement, plus de détente. Simplement une possibilité.

Le bassin. Le dos, le ventre. La cage thoracique, les mains, les bras. Les épaules qui se détendent à l'expiration, la nuque, le visage, la tête, le corps entier.

Et sans effort particulier, laissons votre objet de méditation occuper l'espace, se révéler à votre attention, cette sensation de la respiration. Comment est-elle ? Apprécions cette sensation dans ce qu'elle a d'agréable, de neutre ou même de désagréable, en la connaissant et en l'appréciant pour ce qu'elle est en ce moment, en cultivant cet état d'attention continue à la respiration.

Et à tout ce qui va vous éloigner de la respiration, cette grande curiosité, une continuité instant après instant, respiration après respiration, de la manière qui vous convient le mieux.

Si quelque chose vous éloigne de la respiration, si quelque chose d'autre attire votre attention, faisons l'expérience d'observer cette distraction avec curiosité un peu plus longuement.

Et la respiration est toujours là. Chaque respiration peut devenir un moment de calme.

Est-ce que cet esprit rassemblé sur un seul objet, est-ce que c'est agréable, cette qualité d'esprit-là ? Est-ce que c'est neutre ? Est-ce que c'est agréable ? Comment est-ce que c'est pour vous ?

Accordez-vous quelques respirations conscientes en prenant conscience de cette nature agréable ou neutre.

Il reste quelques minutes pour les questions, problèmes, observations, découvertes, cris de révolte et ululements sauvages.

Les cinq obstacles et leurs antidotes

Pierre Gallaz · 1h01

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie approfondie de la retraite d'automne 2022, Pierre Gallaz examine en détail les cinq obstacles (pañca nīvaraṇa) qui visitent inévitablement tout méditant : torpeur-somnolence (thīna-middha), agitation (uddhacca), désir-envie (kāmacchanda), aversion-rejet (byāpāda), et doute (vicikicchā). L'enseignant propose une approche bienveillante et technique pour cultiver une relation adéquate avec ces états mentaux, en les observant à travers leurs manifestations corporelles plutôt qu'en tentant de les contrôler.

Gallaz détaille les caractéristiques spécifiques de chaque obstacle, leurs signaux d'apparition et les stratégies méditatives pour révéler leur nature impermanente et désidentifiée. Il explore particulièrement l'attitude 'western' pour saisir les obstacles naissants, l'importance de nommer et d'observer les sensations physiques, et la patience nécessaire face aux états aversifs intenses. La causerie se conclut par la présentation des cinq qualités méditatives qui soutiennent la pratique : confiance (saddhā), effort juste, pleine conscience (sati), concentration (samādhi) et sagesse (paññā), offrant ainsi une perspective équilibrée entre obstacles et ressources dans le développement de la méditation vipassana.

Un message du service après-vente, c'est-à-dire ce qu'on appelle pour se plaindre.

Puisque je vais vous parler des cinq obstacles qui sont ces visiteurs déplaisants et inévitables pour quiconque médite. Vous les connaissez bien, vous les connaissez intimement en tant que méditante et méditant, et vous les connaissez aussi intellectuellement. Mais c'est un thème dont je ne me lasse pas, parce qu'on est sans cesse confronté à ces cinq obstacles. Et au fur et à mesure que la carrière méditative progresse, ils prennent des formes plus fourbes et plus subtiles qu'au début, mais ils sont toujours là.

Bonne nouvelle, on sait quoi faire. Techniquement, on sait exactement quoi faire. Et les apprivoiser nous fait du bien au-delà de la seule méditation, au-delà de la retraite, puisque finalement ce qu'on apprend dans notre relation à ces obstacles-là en méditant, on l'applique aussi et on en bénéficie dans la vie quotidienne.

On ne veut pas s'en débarrasser, ce n'est pas possible. On ne veut pas non plus les contrôler, ni diminuer leur fréquence, ni diminuer leur intensité. On veut seulement cultiver une relation adéquate avec eux.

Concrètement, les cinq obstacles ne peuvent pas nous nuire, ils ne peuvent pas nous faire le moindre mal au sens profond du terme si, premièrement, nous remarquons leur présence – toujours cette histoire de remarquer, remarquer qu'il y a quelque chose qui est présent et qu'on peut l'observer. Deuxièmement, on les observe en prenant conscience de leur impermanence, en révélant leur impermanence. Et troisièmement, on les observe en prenant conscience de leur nature désidentifiée, du fait qu'ils ne sont pas qui nous sommes.

Quand on fait ça, on est largement à l'abri du tort qu'ils peuvent causer à notre bien-être psychologique. Ils restent déplaisants, parce que la plupart d'entre eux sont objectivement déplaisants, mais ils deviennent déplaisants comme un voisin un peu désagréable, mais qui est notre voisin depuis vingt-huit ans et qu'on finit par connaître par cœur. Et quand on voit qu'il est derrière la porte, on dit : « Oui, entre, c'est toi, il y a du café froid, des croissants secs, tu peux t'asseoir par terre, c'est un peu froid et dur. Je vais mettre un peu de hard rock à plein tube, j'espère que tu aimes ça. Et tu restes aussi longtemps que tu veux. » C'est un peu l'idée. Parce que généralement, ils ne restent pas. Ce qui est étonnant.

Alors que fait-on pour révéler leur nature impermanente et désidentifiée ? On les observe, comment ? Avec curiosité, avec bienveillance, même s'ils sont désagréables. Avec curiosité et bienveillance, on remarque et on reconnaît leur présence. On leur donne un petit nom. Ou même sans leur donner un petit nom, on a cet acte de reconnaissance : « Ah, c'est... » Par exemple, du rejet ou « c'est de l'agitation ».

Quand on les a nommés ou en tout cas identifiés, on active notre curiosité pour le ressenti corporel, le ressenti physique de l'obstacle. On laisse tomber les histoires qu'il nous raconte, les histoires qu'on se raconte autour de sa présence.

Et troisièmement, quand on a pris comme objet de méditation le ressenti corporel, on reste avec, on l'observe, on observe comment ce ressenti évolue. Avec le temps, les moments où il est plus intense, moins intense, parfois il va disparaître, changer de nature, changer d'étendue, changer de qualité. Et on peut lâcher à un moment comme objet de méditation, considérer qu'on en a fait le tour, revenir à notre objet principal ou rester un peu plus longtemps et revenir plus tard.

Pourquoi est-ce qu'on se saisit du ressenti physique ? Parce que les histoires qu'on se raconte, elles sont sous forme de pensée – c'est ce que les bouddhistes appellent papancha, ça fait du papancha – donc ça a tendance à proliférer dans tous les sens, alors que le corps a une certaine stabilité, une plus grande stabilité, et qu'il est dans l'instant présent. Il ne nous emmène pas dans le futur ou dans le passé, on n'a pas accès à un corps du passé ou à un corps du futur.

Le corps est un reflet de la réalité de l'état d'esprit parce que dans le corps on sent qu'il va changer. On sent qu'il va changer et donc qu'il va passer. Et en prenant conscience de la manifestation corporelle, on prend aussi beaucoup plus facilement conscience que ce n'est pas nous, que c'est quelque chose qu'on est en train de vivre, comme n'importe quelle autre sensation. On a beaucoup plus facilement tendance à s'identifier aux émotions et aux pensées qu'aux sensations. C'est rare que vous vous preniez pour votre écharde dans le pied. Donc on utilise cette capacité qu'on a à se désidentifier de l'écharde dans le pied pour s'intéresser à la partie corporelle d'une émotion.

Ce n'est pas toujours nécessaire de s'intéresser aux obstacles au-delà de la première étape, au-delà de cette étape où on reconnaît : ah oui, c'est toi. Parfois, on n'a pas besoin du tout d'explorer les sensations, on le laisse simplement passer. Mais quand ils sont vraiment envahissants, ça aide vraiment beaucoup.

Quels sont ces cinq obstacles ? Je rappelle : torpeur, somnolence, le premier. Son opposé, agitation. Envie de quelque chose qui n'est pas là. Rejet de quelque chose qui est là. Et doute.

Continuons donc avec l'agitation, son opposé. Si la torpeur était un étang stagnant et trouble, l'agitation, elle, c'est l'eau qui bout. Dans les textes, ils parlent d'une eau battue par le vent, pleine de vagues et de remous, impossible à apaiser. On ne peut rien y voir de clair non plus, mais pour une raison complètement différente.

L'agitation se manifeste par cette incapacité à rester en place, physiquement et mentalement. On bouge sans cesse : on ajuste la posture, on se gratte, on déglutit. Et dans l'esprit, c'est le festival des pensées qui rebondissent de partout. Une idée en amène une autre, qui en amène une troisième, et on se retrouve à planifier le week-end alors qu'on était parti de l'observation de la respiration.

Physiquement, on peut sentir cette énergie un peu électrique, parfois dans la poitrine, parfois dans les membres. Il y a une tension, une impatience. Le corps veut bouger, l'esprit veut sauter d'une chose à l'autre. La phrase typique de l'agitation, c'est : « Allez, on y va ! Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? »

L'approche classique, c'est de ralentir consciemment. Respirer plus lentement, détendre délibérément les épaules, la mâchoire. Parfois, poser les mains de manière plus stable peut aider. Et surtout, accepter que l'esprit soit agité sans essayer de le calmer de force.

Parce que le paradoxe de l'agitation, c'est que plus on lutte contre, plus elle s'intensifie. C'est comme essayer de calmer de l'eau en la remuant avec une cuillère. Alors on observe cette énergie bouillonnante avec la même curiosité bienveillante. Où est-ce que je la sens dans le corps ? Comment elle colore mon expérience ? Et on découvre souvent que, tout comme la somnolence, l'agitation a ses qualités intéressantes quand on cesse de la combattre.

Il y a une vivacité dans l'agitation, une énergie qu'on peut apprendre à apprécier plutôt qu'à subir. L'idée n'est pas de la supprimer, mais de ne plus en être l'esclave.

Dans ces moments-là, c'est une expérience assez chouette. Enfin, ce n'est pas possible tout le temps, mais ça l'est parfois. Observer avec lucidité la somnolence, c'est un plaisir de fin gourmet. Je vous encourage donc à expérimenter. Si vous rencontrez beaucoup de somnolence, dites-vous que peut-être ça vous arrivera rarement, mais de temps en temps, essayez de l'observer quand elle est là. Il faut beaucoup de patience, comme un photographe animalier. Il faut vous planquer en embuscade et attendre qu'elle arrive.

D'autres approches, évidemment. La désidentification est un point clé. C'est ce qu'on fait quand on observe avec lucidité la somnolence et qu'on observe physiquement ce qui se passe. Mais aussi l'impermanence, parce qu'en fait on a des vagues qui passent. Il y a des lames de fond de somnolence qui nous poussent presque à nous endormir sur notre coussin, et puis après elles passent. Remarquez qu'elles passent, qu'après on a un répit, on retrouve un peu de lucidité. On repère qu'il y a eu une vague, et la vague est passée. Remarquer qu'il y a les vagues permet aussi de moins subir cette somnolence.

Pour la somnolence, c'est un peu vrai pour tous les obstacles, mais encore plus pour elle, l'attitude « western » est utile. Ça n'a rien à voir avec l'équitation. L'attitude « western », qu'est-ce que c'est ? C'est un concept défini par un grand enseignant bouddhiste, Joseph Goldstein, qui consiste à voir apparaître une pensée, une émotion ou un état, et faire : « Je t'ai vu. »

Pourquoi j'en parle pour la somnolence ? Parce que la somnolence vous prend en traître. Elle se glisse comme ça, et puis tout à coup vous n'êtes plus là. Le secret c'est de voir au moment où elle s'apprête à sortir du fourré, et de dire : « Ah, te voilà ! » Ça paraît bizarre, mais dans mon cas en tout cas, ça marche assez bien comme ça.

Si je saisis les prémices de la somnolence... et en plus c'est vraiment fou, parce que c'est : « Elle se passe plutôt bien cette méditation. Je peux lâcher le volant et ça continuera à rouler. » C'est comme le bain chaud : au début, il n'y a qu'un petit fond d'eau agréablement tiède, puis l'eau commence à monter. Vous avez encore un peu froid mais vous savez que vous n'aurez plus froid, vous avez envie de vous laisser glisser dans le bain chaud. C'est pareil, la somnolence fait ça. Évidemment c'est tentant, mais plus on la saisit tôt, plus c'est facile de dire : « C'est gentil, mais non. Le bain chaud c'est pour plus tard, l'autopilote c'est pour plus tard. Je suis en train de faire un truc. » Et ça marche.

De nouveau, pas tout le temps, mais il arrive que ça marche et c'est hyper satisfaisant quand ça arrive. Ça implique d'avoir cette curiosité, de vous demander comment ça commence, comment ça monte. Quel est le petit signe annonciateur ? Et il y en a toujours un.

Pour moi, pour vous donner un exemple - ce ne sera sûrement pas la même chose pour vous - c'était souvent quelque chose qui changeait au niveau de mon regard. J'ai les yeux fermés, je ne peux pas dire ce qui se passe, mais c'est comme si, quand tout à coup vous êtes dans vos pensées et que vous regardez dans le vague. Avant vous regardiez quelque chose fixement en face de vous, et tout à coup il y a dilatation des pupilles et vous regardez dans le vague. Il se passait quelque chose comme ça au niveau des yeux, au moment où je glissais vers la somnolence, avant qu'il se passe plein d'autres choses et que je perde complètement ma lucidité. C'est possible qu'il vous arrive quelque chose de différent, peut-être pas au niveau du regard, mais posez-vous la question.

L'agitation, évidemment, c'est un verre d'eau dans lequel il y a une tempête, donc beaucoup de vagues, et comme il y a beaucoup de vagues, on ne voit pas clair non plus, l'eau est trouble. L'agitation, on se sent un peu comme un morceau de paille dans une tempête : confusion, perte de stabilité, il y a des forces centrifuges qui nous dispersent. Physiquement, envie de bouger parfois, ou sinon une activation musculaire. Mentalement, collision de pensées, accélération, instabilité, une attention qui passe d'une chose à une autre très vite.

La phrase type c'est : « Je n'en peux plus. » Quand on est vraiment pris dans un tourbillon d'agitation, dans une tempête d'agitation : « Je n'en peux plus, il faut que ça s'arrête, ça me dépasse. » Et c'est là le grand piège, parce qu'en fait, on peut. On peut encore. C'est le mensonge de cet état de nous faire croire qu'on ne peut plus. Et que du

coup, il faudrait arrêter de méditer. Si on est chez soi, c'est là qu'on peut être tenté de s'arrêter de méditer, parce qu'on se dit : « Voilà, c'est trop, ça part dans tous les sens, ça ne sert à rien que je continue. »

Mais les tempêtes passent. C'est la tentative d'arnaque de cet état de nous faire croire que ça ne va pas passer.

Là aussi, on nomme l'agitation, on sent ce qui se passe - et il se passe plein de choses physiquement. Il y a du matériel à observer et c'est plus simple que pour la somnolence. On peut parfois encourager activement à la détente, quand on sent les marqueurs physiques de l'agitation dans le corps. Peut-être que si c'est quelque chose que je sens dans le visage, entre autres, est-ce que je peux laisser mon visage se relâcher ? Est-ce que je peux laisser mes épaules, à l'expiration, se détendre ?

Il y a souvent un petit travail vraiment purement musculaire qu'on peut faire. La respiration aussi — prendre des respirations un peu plus profondes, un peu plus tranquilles.

Et là aussi, l'observation de l'agitation n'est pas agitée. Il existe une faculté d'observation qui ne sera pas touchée par l'agitation. On peut observer avec calme de l'agitation. Dès qu'on se saisit du corps, ça commence. L'image évidemment parfaite, c'est d'être dans l'œil du cyclone. On observe à partir de l'œil du cyclone, le cyclone. Ça bouge dans tous les sens, mais nous, on est dans cette posture d'observation au calme.

Maintenant, en cas d'urgence, si on se sent vraiment dépassé, on peut changer l'objet de méditation. Si on est centré sur la respiration, on peut se dire que peut-être les sons nous sortent de nous. Même si ce n'est pas vrai — l'oreille est là — on a le sentiment, plus facilement en écoutant les sons, de sortir du corps, parce qu'on a un objet qui est extérieur au corps. Et parfois, ça aide à trouver de la stabilité.

Si on est en train de marcher, une marche plus rapide, plus énergique, dans un premier temps. *Pacing and leading*, comme on dirait en hypnothérapie : aller au rythme de ce qui est là. Si l'agitation est rapide, on peut marcher un peu plus vite d'abord, et ensuite ralentir le pas pour agir aussi sur l'agitation.

La clé pour l'agitation, c'est cette conviction, cette confiance dans l'impermanence de cet état. Il nous fait croire qu'il ne va pas passer et c'est totalement faux. On ne fait rien du tout et il passera.

Désir

Ah, le désir. C'est un des plus fourbes. Le désir est une eau pleine de couleurs et de paillettes. Et du coup, on ne voit plus rien parce qu'on est fasciné par la couleur et les paillettes. Envie de ce qui ne fait pas partie de notre expérience présente. Phrase typique : "Ce serait quand même bien. Ce serait quand même mieux si..."

Et ça semble attrayant, en fait. C'est pour ça que c'est fourbe. Et un des enjeux, c'est de réaliser que ça ne l'est pas vraiment, en fait. Par exemple, qu'est-ce que vous pourriez avoir ? Je pense que dans une retraite, ils sont souvent assez subtils, les désirs. Mais dans les extrêmes... vous pourriez avoir envie de rentrer chez vous pour manger une Caramelita — c'est une glace Mövenpick — en regardant *The Voice*, parce que vous réalisez que la Caramelita et *The Voice* vous manquent trop. Envie de consulter WhatsApp. Je ne suis pas sûr que ça vous arrive beaucoup.

Les petits plaisirs de la retraite : envie du prochain repas, qu'on soit déjà au prochain repas, par exemple. C'est peut-être plus réaliste dans votre situation. Envie — j'en parlais tout à l'heure — de la prochaine pause. "Là, je suis en train de travailler. Ce sera quand même bien la prochaine fois que je ne ferai pas ce truc de méditation, même si j'aime bien le faire." Et ça, c'est hyper subtil.

Comme je vous l'avais dit récemment, une des progressions intéressantes dans la relation qu'on a à une retraite, c'est de ne plus envisager la retraite comme étant une alternance entre des récréations et des efforts, et de se dire qu'en fait, tout est effort récréatif. Cette curiosité, cette pleine conscience, on peut la cultiver tout le temps de façon détendue, plutôt que de se dire qu'on alterne entre des moments où on est vraiment en pleine conscience, puis après on arrête tout. "Je redeviens la personne que je suis quand je ne suis pas en pleine conscience." On n'est pas obligé de faire comme ça et c'est beaucoup plus intéressant. Si on vit toute la retraite comme une méditation, mais avec moins d'efforts, juste plus de continuité.

Il y a les plaisirs méditatifs qui font l'objet de désirs. "J'aimerais une méditation comme celle d'hier. Pourquoi je n'ai pas aujourd'hui une méditation comme celle d'hier ? C'était bien hier, c'était mieux." Ou comme la dernière retraite : "J'avais eu vraiment ce..." Ou alors : "Je suis convaincu que ce que j'ai là, c'est tellement moins bien que ce que je pourrais avoir." Attention, une vraie lucidité. Tout ça c'est du désir.

Et comme avoir un désir ne permet pas de satisfaire le désir, au final c'est une expérience frustrante. Particulièrement durant une méditation. Parce que le désir redescend, mais il vous laisse en redescendant le constat qu'il n'est pas réalisé. Puisque vous avez envie de quelque chose qui n'est pas là, ce n'est pas là.

Donc il y a la promesse qui rend la pensée attrayante. Parce que c'est le désir d'une chose désirable. Penser que vous l'obtiendrez est plaisant. Et après, cela passe et vous ne l'avez pas obtenu. Il y a donc une frustration qui apparaît.

Tout cela est subtil, surtout quand on parle du genre de désir de retraite que nous avons évoqué. Ce n'est pas massif, ni le désir lui-même, ni la déception, mais c'est là.

Un des pièges de cet état, c'est qu'il nous force à de l'anticipation, en tout cas à se familiariser avec le fait que oui, c'est agréable d'y penser maintenant, mais en fait, après, ce sera plutôt désagréable. Et une des réponses sera de recommencer à y penser, parce que c'est désagréable que ce soit désagréable. Je vais donc repenser à cette chose agréable. Pendant un instant, je serai de nouveau porté par ce désir, j'aurai un petit shoot dopaminergique, mais il va redescendre aussi.

Et évidemment, encore plus fourbement, quand on désire quelque chose qui n'est pas là, on se coupe de la possibilité de se satisfaire de ce qui est là. En creux derrière le désir d'autre chose, il y a l'insatisfaction avec ce qui est présent maintenant. Le désir, c'est l'anti-contentement, c'est l'opposé du contentement.

Sans le désir, on peut apprécier que la méditation par exemple est calme, qu'on a un certain confort physique, qu'on a observé des pensées qu'on a pu saisir au vol, qui nous ont appris quelque chose sur nous-mêmes. Il y a plein de subtils petits plaisirs méditatifs et quand le désir est là, on ne les perçoit plus.

L'acceptation aussi des plaisirs simples méditatifs comme de réaliser qu'il y a une pensée désagréable qui est montée, qu'elle est passée, qu'on n'a rien fait, qu'on a laissé passer et que c'était bien de la laisser passer. Mais si vous êtes en train de désirer une méditation encore plus riche et encore plus intense, vous allez passer à côté de ce plaisir-là.

Quand le désir est très intense, ce qui est plus rarement le cas en méditation, il devient physiquement déplaisant. Et cela, c'est intéressant pour les désirs qu'on vit chez soi. C'est un exercice que je fais souvent, que j'ai souvent fait faire aux personnes qui suivaient le cours de manger en pleine conscience : observer un désir à problème. Un désir de Caramélita, mais le bac entier à deux heures du matin.

Le constat quand on se replonge dans la situation où il y a eu un désir à problème, c'est qu'en fait c'est désagréable de ressentir ce désir. C'est physiquement désagréable et c'est hyper évident. Dès qu'on se replonge dans la situation de façon méditative, on réalise qu'en fait, cette urgence, ce « il faut que tu cèdes ou que tu résistes à cette envie », tout ce qui va avec ce désir, ce n'est pas du tout agréable.

Et le constat que font certaines personnes, c'est que si elles finissent par manger la moitié du bac de Caramélita, c'est en partie pour que ça s'arrête. Parce qu'en fait, le désir à problème est une source de tension physique et psychologique, et lui céder, eh bien au moins ça va s'arrêter. Il y aura peut-être la honte après coup, mais la place que ça prenait psychologiquement et physiquement, ce sera résolu. Encore une fois, cela concerne plus les désirs liés à nos petites et nos grandes addictions, et peut-être que c'est quand même rare en retraite, mais ça peut arriver.

Une image pour le désir. Je la partage juste parce que je l'aime bien. Je ne sais pas si elle vous ouvrira de grandes portes de sagesse. Il y a cette histoire du singe, du piège à singes, qui est probablement fausse, mais c'est égal. Pour attraper les singes, on fait un trou assez grand pour que le singe puisse y passer la main, mais pas assez grand pour qu'il puisse en sortir la banane. Du coup, le singe attrape la banane, mais il ne veut pas lâcher la banane, et il va se coincer.

Je pense que c'est un mythe. C'est une bonne image pour le désir, parce que c'est exactement cela. Vous tenez la banane, et en fait, vous n'allez pas la voir, la banane. Elle n'est pas là, ce n'est pas possible. Le trou ne permet pas que vous la sortiez. Donc, continuer à penser à la banane, c'est-à-dire ne pas la lâcher, ça ne marche pas. Ce n'est pas source de bonheur et d'épanouissement. Il faut lâcher la banane. Mes frères et mes sœurs singes.

On nomme donc, comme d'habitude, désir. On se demande comment cela se manifeste physiquement et c'est subtil, souvent. Ce n'est pas aussi simple que pour l'agitation, par exemple. Et on le laisse passer.

La grâce du désir, c'est qu'en tant que sensation, en tant que ressenti, ça passe vite. Ça passe très vite. En fait, ça revient vite parfois, mais ça passe vite. On n'a donc pas besoin de l'observer trop longtemps pour qu'il passe. Et là aussi, l'attitude western peut être intéressante. Parce que c'est fourbe, un peu comme la somnolence. Pour l'agitation, il n'y a pas besoin du tout. On n'a pas besoin de saisir les prémices de l'agitation.

Elle se signale tout de suite et nettement. On sait qu'on est dans l'aversion. Il n'y a pas d'ambiguïté. Et c'est tant mieux, parce que ça nous permet de la reconnaître rapidement et de travailler avec.

Le problème de l'aversion, c'est qu'elle est très collante. Une fois qu'elle s'installe, elle a tendance à durer, à se nourrir d'elle-même. Elle crée cette fameuse spirale où plus on rejette quelque chose, plus cette chose nous occupe l'esprit, et plus on la rejette. C'est un cercle vicieux classique.

Et puis l'aversion a cette particularité de teinter toute notre expérience. Quand on est dans un état aversif, tout devient suspect, tout peut devenir source d'irritation ou de rejet. C'est exactement ce que décrit l'histoire du chacal avec sa gale.

Dans la méditation, l'aversion peut porter sur plein de choses. Sur une douleur physique, bien sûr, mais aussi sur des bruits extérieurs, sur la qualité de notre méditation elle-même, sur nos pensées, sur nos émotions. On peut développer de l'aversion pour notre agitation, pour notre somnolence, pour nos désirs. Et là, on se retrouve avec de l'aversion sur de l'aversion, ce qui complique encore les choses.

Il y a aussi l'aversion plus subtile qui s'exprime par l'impatience. "Quand est-ce que ça va finir ? Quand est-ce que la cloche va sonner ?" Ou encore l'aversion vers soi-même : "Je suis nul en méditation, je n'y arrive jamais, je ne suis pas fait pour ça." C'est toujours du rejet, toujours ce "pas ça" fondamental.

Pour travailler avec l'aversion, il faut d'abord bien la reconnaître. Et souvent, quand on la nomme clairement - "Ah, je suis en colère", "Ah, j'ai peur", "Ah, je rejette cette sensation" - déjà ça desserre un peu l'étau. Le simple fait de nommer crée un petit espace, une petite distance avec l'état.

Ensuite, on peut observer comment l'aversion se manifeste dans le corps. Généralement, il y a de la tension, de la contraction. Les mâchoires serrées, les épaules qui remontent, le ventre noué. C'est très physique, l'aversion. Et observer ces manifestations corporelles, c'est déjà commencer à se décoller un peu de l'état émotionnel.

La respiration aussi change avec l'aversion. Elle devient souvent plus courte, plus saccadée, parfois on la retient sans s'en rendre compte. Revenir consciemment à une respiration plus profonde, plus fluide, ça peut aider à apaiser l'état aversif.

Mais attention, il ne s'agit pas de rejeter l'aversion ! Ce serait de l'aversion sur de l'aversion. Il s'agit plutôt de l'accueillir avec bienveillance, de la reconnaître comme un visiteur temporaire. "Ah, voilà la colère qui arrive. Bonjour la colère. Je te vois, je te reconnais, tu peux rester un moment si tu veux, mais tu vas finir par repartir."

C'est tout l'art de cette attitude que les enseignants appellent parfois "l'hospitalité inconditionnelle" envers nos états intérieurs. Même les plus désagréables sont accueillis avec cette même bienveillance.

Elle est hyper franche. Et c'est en même temps ce qui est problématique et en même temps ce qui nous facilite le travail méditatif. Elle apparaît de façon nette et ce n'est pas parce qu'on ne remarque pas sa présence qu'elle nous pose problème, c'est parce qu'on y réagit fortement et qu'on entre dans ces cycles des deuxième, troisième, quatrième flèches et ruminations.

L'aspect physique est très important parce qu'on a une sensation qui est facile à observer. Vraiment, vraiment facile à observer. Si vous êtes pris dans une vague d'aversion, de colère, d'anxiété, il vous faut une seconde pour sentir à quel endroit ça se manifeste. Donc nommer : colère. Et alors physiquement c'est quoi ? Se saisir avec votre attention du ressenti physique, respirer avec, sentir que ça va évoluer, que ça va changer, donc que ça va passer.

Les sensations sont souvent plus intenses, plus objectivement désagréables que pour les autres des cinq obstacles. Et on a tendance à beaucoup s'y identifier. Heureusement, tout ce processus est tellement grossier que sur le plan technique, pour tout méditant qui a suivi un cours de huit semaines dans sa vie, c'est faisable. Autant on peut vraiment avoir l'impression que le doute ou la somnolence, c'est compliqué de s'en saisir. Là, ce n'est pas compliqué. C'est juste que c'est très désagréable.

Donc ça demande de la patience, de la persévérance, de la persistance. Quand on réalise qu'on était en train d'observer la boule dans la gorge qui correspondait à l'anxiété et qu'elle s'était relâchée un peu, mais qu'on a de nouveau eu une pensée anxieuse qui nous a distracts et qu'on est repartis dans une vague anxieuse, on se dit : « OK, je recommence, je reviens. » Je laisse tomber l'histoire, je reviens à la boule dans la gorge. J'observe la boule dans la gorge, je respire avec la boule dans la gorge, avec cette sensation. Je la laisse se relâcher. Et je le refais cinq fois, je le refais dix fois. Peut-être qu'à un moment, je lâche ce manche que j'ai saisi pour me saisir de l'état. J'y reviendrai un peu plus tard. C'est un travail de patience. Ça ne demande pas de la finesse technique, ça demande de la patience et de la persévérance.

Il y a le cas particulier du jugement de soi qui est une forme d'aversion qui peut passer sous le radar de temps en temps, parce qu'il fait partie de notre identité peut-être plus qu'il n'est intense comme de l'anxiété ou de la colère. Il peut être souvent présent, on peut s'être habitués à sa présence et on peut avoir quelque part la conviction parfaitement stupide que si on se critique beaucoup, ça fera de nous une meilleure personne et que sans ça, on n'avancerait pas dans la vie.

Donc le jugement de soi, parfois on le rate. On rate rarement une anxiété ou une colère, mais le jugement de soi peut passer sous le radar. Et c'est très important de le noter, de le reconnaître, de le laisser passer, mais de l'identifier. Il ne fait pas partie de la réalité objective. C'est juste une forme de rejet. C'est rien de plus que ça. Ce n'est pas plus vrai que n'importe quelle rêverie qui vous traverse l'esprit.

À savoir aussi que le jugement de soi, dans le vocabulaire pali qui est la langue des suttas bouddhistes, c'est omana, et que l'orgueil c'est mana. Globalement, les deux sont rassemblés dans le concept d'orgueil. Donc se dire qu'on est génial ou se dire qu'on est nul, c'est de l'orgueil. C'est-à-dire, dans les deux cas, ce sont les symptômes d'une préoccupation excessive par la valeur qu'on a. Donc ce sont deux pensées égocentriques et superficielles. Et c'est important de les mettre sur le même niveau.

Moi, ça m'a aidé à un moment de noter « orgueil » quand je me critiquais et de réaliser qu'en fait, c'est un peu pareil, qu'entre le personnage joué par Woody Allen et Donald Trump, c'est la même chose. Crier sur tous les toits sa détestation de soi-même et la liste interminable de ses défauts et dire qu'on est génial, c'est pareil. On est obsédé par soi-même et par ce qu'on vaut. C'est de l'égocentrisme naze.

Donc il faut faire tomber cette émotion de son piédestal, de son trône. Non, elle n'est pas particulièrement utile, noble, justifiée. Oui, sans elle, vous avanceriez quand même dans la vie. On peut aspirer à quelque chose sans pour autant se juger tout le temps. Ce qui me fait penser à cette phrase qui ne vous parlera peut-être pas, mais qui m'a marqué : « Ne soyez pas humbles. Vous n'êtes pas si bons que ça. » Et je trouve que ça renvoie un petit peu à cette idée que l'humilité ou le jugement de soi, au final, c'est une forme d'orgueil subtilement déguisé quand on l'exprime. Donc utile de les renvoyer dos à dos.

La douleur est un autre cas particulier.

Ce qui me fait penser à cette phrase qui ne vous parlera peut-être pas, mais qui m'a toujours marqué : « Ne soyez pas humbles. Vous n'êtes pas si bon que ça. » Elle renvoie à cette idée que l'humilité ou le jugement de soi, au final, c'est une forme d'orgueil subtilement déguisé quand on l'exprime. Il est donc utile de les renvoyer dos à dos.

La douleur est un autre cas particulier. D'abord, rappelons les bases : comme pour tout le reste, on cherche avant tout à l'éviter, à la prévenir. Si une posture vous fait mal à chaque fois après quinze ou vingt minutes, la priorité, c'est d'améliorer la posture, de trouver une posture qui vous convienne mieux. Chercher à corriger une douleur pendant l'assise ne marche généralement pas bien. Par contre, les étirements ou les pé-

riodes de repos entre deux assises peuvent aider beaucoup. Le Perskindle en tube jaune, si vous n'avez jamais essayé, c'est pas mal non plus pour cette sensation de fraîcheur.

La douleur est un oignon. On déconstruit l'oignon quand on a mal en méditation. On se concentre d'abord sur le cœur de l'oignon, qui est la sensation brute qu'on peut pratiquement détacher de sa nature désagréable. C'est-à-dire une vibration piquante, chaude, au niveau des omoplates, plutôt à droite. Ou alors ça tape, ça chauffe, ça pique, ça tire. Ça a une certaine surface qu'elle occupe dans le corps, une certaine profondeur. Vraiment des caractéristiques, des qualités de la sensation brute.

Autour de la sensation, il y a souvent une tension corporelle. Parce qu'on a cette sensation intense dans la région des omoplates, on a les épaules qui se crispent ou la mâchoire qui se contracte. Ça, on ne peut pas forcément faire disparaître la sensation elle-même, mais la tension secondaire, on peut. En expirant, on peut la laisser se relâcher.

La troisième couche de l'oignon, c'est la réaction émotionnelle : l'anxiété, la colère, la frustration, l'impatience, l'exaspération. Et ça aussi, on peut en prendre conscience, sentir ce qui se passe dans le corps, la laisser se détendre.

On observe donc les couches une par une. On commence par le centre, on identifie ce que c'est que la sensation elle-même, on observe la tension secondaire, on prend conscience de l'émotion, de la manifestation physique de l'émotion, on respire avec, on la laisse se relâcher. Après, on revient à la sensation brute et on respire avec elle, on regarde comment elle évolue.

Ce qui est étonnant, c'est que par moments, on peut vraiment avoir une sensation qui est la même qu'on avait il y a deux minutes, quand elle s'appelait « douleur insupportable », qui est devenue « chaleur intense dans la région des omoplates », qui a perdu sa qualité de douleur, qui est juste devenue une sensation. Et parfois elle passe, ou elle se dilue, et c'est plus facile de revenir à la respiration, à ce qu'on était en train de faire.

Il ne faut pas le dire à quelqu'un qui a mal, mais on a parfois un peu de douleur et beaucoup d'émotions. En fait, on a très mal parce qu'on a beaucoup d'émotions par-dessus la douleur. Avec la méditation, on peut en arriver à distinguer, à bien distinguer les deux choses.

Le doute, c'est « je n'y arrive pas ». Ça ne va pas. On ne respire pas comme il faut. On n'a pas la posture qu'il faut. On ne médite pas comme il faut. On n'a rien à faire là.

Le doute est très fourbe. Il se présente comme étant tout à fait légitime à chaque fois. Pour moi, autant le rejet, l'aversion, c'est une espèce de brute épaisse qui vous prend, vous secoue et vous tape contre les murs, autant le doute, la somnolence, le désir, c'est plutôt un serpent d'Eden qui dit : « Salut, ça te dit bien ? » Ça s'insère dans votre état d'esprit et vous persuade que c'est très important et très légitime.

« Il faut vraiment que tu te demandes si tu respirez bien. Parce que méditer, c'est avant tout respirer, et c'est possible. En fait, je suis même assez convaincu que depuis le début de ta vie méditative, tu respirez super mal. Et tant que tu n'auras pas trouvé ce qui cloche, ça n'ira pas. Ça ne sert à rien de continuer à essayer de te concentrer sur une respiration qui n'est pas la bonne. Et je te dis ça en tant qu'ami. »

Ce sera toujours un peu comme ça : « Fondamentalement, la méditation, ce n'est pas pour toi. Tu le vois bien dans cette retraite, tu patauges, tu n'es pas assez concentré. L'aquagym, ça, tu avais toujours bien connu l'aquagym. Reviens à l'aquagym, fais ça à fond. » Je n'ai rien contre l'aquagym, c'est le premier exemple qui me soit venu.

Il ne faut donc pas le prendre au sérieux. Il faut le regarder dans le blanc des yeux et dire : « Je t'ai vu, doute. »

Dans l'histoire bouddhiste, c'est exactement comme ça que les obstacles ont été présentés. Le Bouddha, juste après son éveil, a encore été visité par beaucoup d'obstacles, notamment l'ennui, le désir. Dans la mythologie bouddhiste, ce qui représente la tentation, surtout pour tout ce qui est désir, c'est Mara. C'est le nom de ma fille. Ça fait beaucoup rire un professeur de méditation qui n'arrêtait pas de me demander comment évoluait ma relation avec Mara. Ce n'est pas pour ça qu'on lui a choisi ce nom.

Après son éveil, Mara a envoyé ses filles. Il y avait certainement le désir, il y avait l'ennui. Elles étaient trois. Elles revenaient à chaque fois bredouilles en disant : « Ça ne marche pas. » Et pourquoi ? « Il nous voit. »

C'est ça exactement avec l'envie, la somnolence, le doute. Si on arrive à les voir, c'est bon. Parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'intensité, contrairement à l'agitation et au rejet. C'est surtout de pouvoir les repérer avant qu'ils se soient vraiment installés.

Ou même après, mais c'est les repérer qui compte véritablement.

Pour revenir à l'ennui, on peut aussi l'éprouver en lien avec un désir de plus, de quelque chose de différent dans la méditation, ou en lien avec un rejet. Pour le doute, je veux dire, on peut avoir un doute en lien avec une insatisfaction, une envie de plus ou un rejet du "pas assez" qui nous fait douter de ce qu'on fait, de comment on le fait.

On peut simplement se rappeler que la pratique se fait toute seule, qu'il n'y a pas besoin de résoudre quoi que ce soit urgemment en cours de méditation, que le doute fait partie de la méditation, que ce n'est pas nous qui prenons la responsabilité de la réussite de la méditation. La pratique le fait pour nous. Il y a juste besoin de persister, de continuer, et le travail se fait. Il faut du temps, un peu de bonne volonté, beaucoup de temps, un peu de bonne volonté.

Et nommer le doute tel qu'il est, très discrètement, c'est souvent suffisant. "Ah oui, c'est du doute. C'est juste ça." Je reviens à ce que j'étais en train de faire.

L'ennui peut être plutôt teinté par l'envie de plus excitant ou le rejet de quelque chose de pas assez intense. Il y a un ennui aversif ou un ennui plutôt désireux, mais c'est toujours de l'ennui. Et en premier lieu, un bon raccourci, c'est de le voir comme le symptôme d'un manque d'attention. S'il y a la place pour l'ennui, c'est que j'ai perdu ma pleine conscience et mon objet de méditation. Simplement se recentrer, c'est suffisant. Parce que quand on est complètement attentif à ce qui se passe, ce n'est jamais ennuyeux. Donc s'il y a de l'ennui, c'est qu'on ne l'était plus.

On peut booster un peu la curiosité, se dire que cet ennui nous signale quelque chose de légitime. Peut-être que je peux mettre un peu plus de curiosité, un peu plus d'intensité dans ce que je fais. Apprécier ce que la respiration a d'agréable, si on médite sur la respiration. Aller chercher un peu plus dans le détail ce qui se passe. Ça peut être un appel, finalement. On s'ennuie parce que ça va bien, mais ça ronronne un peu. Alors, augmenter le niveau de challenge, aller un peu plus au cœur de nos perceptions. Qu'est-ce que c'est vraiment que la respiration ? Est-ce que je peux sentir encore plus finement le passage du temps au fil de l'inspiration et de l'expiration ? Est-ce que je peux prendre conscience d'un son avec plus de précision dans ce que c'est vraiment qu'un son ? Augmenter la curiosité.

Les cinq obstacles impliquent évidemment qu'il existe leur inverse qui se manifeste aussi et qu'on remarque moins, reposés dans la méditation. Donc s'il y a de la somnolence, il y a de la lucidité. S'il y a de l'agitation, il y a du calme. S'il y a du désir, il y a du contentement. S'il y a du rejet, il y a de l'acceptation. S'il y a du doute, il y a de la confiance. Mais on oublie parfois de s'en rendre compte.

Il y a une autre vieille liste, je vais terminer rapidement par cela. Dans les suttas bouddhistes, on a beaucoup plus emprunté la liste des obstacles dans la MBSR que la liste des facultés qui soutiennent la pratique méditative, mais cette liste existe. Et il y en a cinq aussi. C'est une invitation à prendre conscience quand ces facultés-là se manifestent.

Confiance. Confiance dans notre capacité à faire ce qu'on fait, ou confiance dans ce qu'on est en train de faire, dans la méthode elle-même, dans la pratique méditative elle-même. De temps en temps, vous pouvez simplement apprécier la présence d'une certaine confiance quand elle est là, pour la renforcer aussi, pour l'encourager.

Deuxième, c'est l'effort. Mais l'effort au sens d'un effort équilibré : pas trop, pas trop peu, pas de tension et pas de paresse. Entre les deux, il y a une détermination détendue. C'est ça, le juste effort. On est déterminé à rester présent, à rester là, mais sans tension, comme une corde de guitare bien accordée.

Il y a la pleine conscience, simplement. L'attention, la pleine conscience en tant que facteur mental, donc de réaliser : "Tiens, là je suis en pleine conscience", et d'apprécier ce que c'est que cet état-là.

Il y a la concentration, la stabilité. Pour la pleine conscience, ça peut correspondre comme attitude à la curiosité, l'encourager dans la pratique méditative. La concentration, c'est plutôt cette idée de stabilité dans le temps sur un objet précis. Et là, il faut avoir un objet pour remarquer la présence, mais quand vous sentez qu'il y a quelque chose qui se calme, quand la tension se relâche et la respiration se fait un peu d'elle-même, vous pouvez apprécier la présence de cette concentration-là, de cette stabilité.

Et le dernier, c'est la sagesse, mais qui recouvre simplement la compréhension de ce qu'on est en train de faire, et en particulier l'impermanence et la désidentification. De les avoir à l'esprit pendant qu'on médite, de se rappeler que c'est cela qu'on révèle, qu'on cherche à faire apparaître quand on observe quelque chose.

Donc au final, il y en a trois qui sont assez évidents : sagesse, concentration, pleine conscience.

Et puis, il y en a deux avec lesquelles vous pouvez peut-être jouer un peu plus.

La confiance et l'effort.

La confiance, c'est cette qualité qui nous permet d'aller dans l'inconnu sans résistance excessive. Dans la méditation, il y a toujours des moments où l'on ne sait pas exactement ce qui se passe, où l'esprit traverse des états nouveaux ou inconfortables. La confiance nous permet de rester présent à ces expériences sans nous crispier, sans chercher immédiatement à contrôler ou à fuir. C'est une forme de foi dans le processus même de la méditation, dans sa capacité à nous révéler ce qui a besoin d'être vu.

L'effort, quant à lui, n'est pas cette forme de volontarisme forcé que nous connaissons bien dans nos vies quotidiennes. C'est plutôt cette énergie douce mais constante qui nous maintient éveillé à ce qui se présente. Un effort qui sait se moduler : parfois plus soutenu quand l'esprit s'égare, parfois plus léger quand tout coule naturellement. C'est l'art de doser cette énergie d'attention selon ce que demande le moment présent.

Prendre conscience de l'importance dans vos méditations de ces deux qualités peut transformer votre pratique. Observer comment la confiance vous permet de vous ouvrir à l'expérience, et comment l'effort juste vous maintient présent sans crispation. Ces cinq qualités - pleine conscience, concentration, sagesse, confiance et effort - forment ensemble le terreau fertile où peut s'épanouir une méditation authentique et transformatrice.

PARTIE III

L'attention ouverte

La pleine conscience et la voie de la liberté



*Observer notre expérience dans le moment présent en décou-
vrant sa nature impermanente et désidentifiée - voilà
l'essence de la pleine conscience.*

Les fondements de l'attention ouverte

Pierre Gallaz · 1h18

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz nous guide dans la compréhension de l'attention ouverte, cette qualité d'esprit équivalente à la pleine conscience elle-même. Cette causerie explore les trois caractéristiques fondamentales de l'expérience humaine issues de la tradition bouddhiste : l'acceptation que les difficultés font partie de la nature humaine, la conscience de l'impermanence de tous les phénomènes ("ça aussi ça va passer"), et la désidentification qui nous permet de comprendre que nous ne sommes pas nos pensées ou émotions.

L'enseignant illustre ces concepts avec des exemples concrets et des anecdotes touchantes, notamment celle d'enfants malades qui incarnent naturellement cette sagesse. Il partage également sa propre expérience de retraite difficile face à l'arthrose, montrant comment nos attentes futures peuvent paradoxalement intensifier notre souffrance présente.

La session comprend plusieurs méditations pratiques : une méditation de compassion universelle pour reconnaître notre humanité partagée, une pratique d'attention ouverte guidée avec notes mentales, et un exercice innovant d'"attention ouverte assistée" en binôme. Ces pratiques visent à développer cette capacité d'observer notre expérience avec curiosité et détachement, cultivant ainsi une forme de refuge méditatif face aux tempêtes émotionnelles.

Si vous avez avec vous des bouteilles d'eau ou de tisane, n'oubliez pas de les mettre sur silencieux. Vous vous dites sans doute qu'il a enfin décompensé, mais en fait, non. Je ne savais pas exactement d'où ça venait, mais je savais que c'était une bouteille parce que ce bruit, la première fois qu'on l'entend, est extrêmement intrigant. Une fois qu'on l'a repéré une fois, on est au clair sur toutes les suivantes.

Alors, avec les téléphones sur silencieux, les bouteilles sur silencieux, on peut commencer cette soirée sur l'attention ouverte. Avertissement habituel : vous pouvez écouter durant les moments non méditatifs, les yeux ouverts ou fermés, couché, assis, dans la position du lotus ou en faisant le poirier. Vous avez toute liberté de vous mettre dans la position que vous souhaitez en prenant soin de votre confort. Il y aura des moments méditatifs où on le fera généralement en position assise.

Le thème d'aujourd'hui est donc l'attention ouverte et la présence de l'observateur. L'attention ouverte est équivalente à la pleine conscience elle-même. La définition est la même : être pleinement conscient de notre expérience comme elle se déroule instant après instant. C'est la définition minimaliste.

Généralement, on peut ajouter pour clarifier qu'on prend conscience de tous les événements qui font partie de notre expérience, c'est-à-dire tous les sens, y compris le sixième sens méditatif, celui des pensées. Donc on prend conscience des sons, des sensations, de ce que voient nos yeux, des images, des odeurs, des goûts, des pensées et des émotions.

On y ajoute un élément de plus dans la pratique méditative, qui découle naturellement de cette façon d'être pleinement conscient de notre expérience, mais qui peut aussi nous aider à nous orienter quand on est en attention ouverte. On est en pleine conscience de tout ce qui se passe en nous instant après instant, en vivant ce qui est difficile comme faisant partie de la nature humaine et pas comme un problème, en prenant conscience de la nature impermanente de tout ce qui nous arrive, cette idée que tout passe, et du fait que notre expérience ne nous appartient pas et ne nous définit pas en tant que personne. Le fameux « je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mes émotions ». Cela renvoie à cette idée d'impermanence et de désidentification.

C'est à la fois une qualité d'esprit qu'on peut avoir en tout temps face à ce qui nous arrive, et à la fois il y a des pratiques méditatives spécifiques d'attention ouverte pour développer cette capacité. On va parler des deux : de la qualité d'esprit elle-même et de la méditation d'attention ouverte.

J'ai envie ce soir de me centrer sur ces trois qualités de l'expérience humaine parce qu'elles sont extrêmement utiles. Comme beaucoup des éléments théoriques de la pleine conscience, cela nous vient directement du bouddhisme. Les bouddhistes parlent des trois caractéristiques de l'existence, et on peut parler en pleine conscience de trois caractéristiques de l'expérience, ce qui est un changement d'étiquette à bon marché, mais qui clarifie peut-être un peu ce qu'on en fait dans notre approche. Ces trois caractéristiques sont extrêmement utiles, pas seulement quand on médite, mais aussi comme manière d'envisager les événements de notre vie, en particulier les événements difficiles.

La première caractéristique, c'est cette orientation vers une acceptation de ce que les choses difficiles font partie de la nature humaine, que ce n'est pas une aberration ou un problème quand on vit une émotion désagréable, une sensation désagréable, un événe-

ment de vie difficile, mais que c'est attaché à la nature humaine. Cela renvoie à une notion d'acceptation du fait que notre vie est forcément sensible à des choses déplaisantes.

Les bouddhistes ont résumé cela très élégamment. Il y a une longue liste de tout ce qui est inconfortable, mais si on veut résumer de façon extrêmement simple : être associé avec quelque chose de désagréable et être séparé d'avec quelque chose d'agréable. On a couvert une bonne partie de ce qu'on peut appeler événements désagréables dans notre vie. Donc quand il nous arrive quelque chose de désagréable ou qu'on cesse de vivre quelque chose d'agréable. Plus on est loin de cette qualité d'acceptation, plus on souffre des événements désagréables.

Dans ce documentaire que j'ai souvent mentionné sur les enfants qui ont des maladies graves, documentaire fait par une femme qui avait perdu sa fille d'une maladie infantine, elle a filmé tous ces enfants qui ont des maladies graves, mais qui le vivent avec une philosophie que des adultes dans la même situation n'auraient peut-être pas, avec une très grande maturité émotionnelle. Un de ces enfants a posé la question : « Mais qu'est-ce que tu fais quand tu es triste ? » Et sa réponse, c'est de lui dire : « Ben, je pleure. »

C'est exactement cela, d'être capable de dire « quand je suis triste, je pleure », au lieu de dire « quand je suis triste, je commence par prendre un demi-lexotanil, je me verse une toute petite goutte de whisky, je regarde une série ». C'est cette capacité à intégrer les moments tristes comme des choses qui peuvent arriver et qui ont une conséquence - on pleure - mais de ne pas les définir comme un problème à résoudre.

Cela me fait aussi penser à la citation que j'avais déjà citée il y a deux semaines de Michael J. Fox : « Il y a une idée qui m'est venue il y a quelques années et que j'aime vraiment beaucoup. Mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. Si je peux accepter la vérité de "voilà ce que j'ai à vivre, ce n'est pas ce que j'attendais, mais c'est la réalité de mon expérience", alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses. »

C'est l'exact inverse de cette révolte intérieure qu'on a souvent quand quelque chose nous tombe dessus, qui nous fait dire « mais pourquoi moi, pourquoi maintenant ? » Ce sentiment d'injustice, cette volonté de lutter contre le côté inévitable des malheurs qui peuvent nous tomber dessus. Cette capacité de considérer cela comme faisant partie de la nature humaine permet aussi de se sentir lié à toutes les autres personnes dans le monde qui peuvent vivre les mêmes circonstances ou les mêmes problèmes.

Cette absence de séparation, d'aliénation, de solitude face aux difficultés de l'existence est aussi contenue dans cette idée de compréhension qu'étant humain, je suis parfaitement équipé pour souffrir d'un certain nombre de choses, dont ce que je suis en train de vivre maintenant.

Évidemment, souvent il n'est pas du tout évident de cultiver cet état d'esprit, et une bonne partie de notre souffrance découle plutôt de notre rejet de ce qui nous arrive que de ce qui nous arrive au premier plan.

Quand on parle de deuil à faire — tous les deuils, les deuils de notre état de santé, de nos relations — c'est toujours cette idée du temps qu'il nous faut pour accepter que ce genre de choses puisse se produire dans notre vie, les petites comme les grandes. Dans la vie, c'est assez évident finalement : plus on est capable d'accepter, comme Michael J. Fox, ce qui nous est donné de vivre en ce moment, plus on est heureux, presque logiquement, inévitablement. Et plus on rejette ce qui nous arrive, plus on en souffre.

Dans la méditation, ce n'est pas forcément quelque chose qu'il est si facile d'observer. On peut observer les moments où on se contracte autour d'une douleur, par exemple, où on sent qu'il y a une réaction émotionnelle de rejet qui s'ajoute à l'inconfort physique, ou quand on est en train d'avoir envie que les choses soient différentes et qu'on réalise que d'avoir envie d'autre chose que de cette douleur ou de cette émotion ou de cet état d'esprit ne nous fait pas du bien non plus. On a cette possibilité d'observer ces moments où on n'est plus dans cet état d'acceptation.

C'est la première caractéristique de l'expérience ou de l'existence, et ce n'est pas la plus facile à cultiver sur le plan méditatif. Même si, par voie indirecte, on l'avait fait une fois — d'ailleurs on peut peut-être le faire très brièvement, en prenant une position vaguement méditative. Ce ne sera pas long, ce sera une version condensée d'un exercice qui prenait dix minutes.

Sans trop réfléchir, sans trop l'imaginer, de façon aussi simple que possible, nommez le principal problème dans votre vie en ce moment. Pas le problème du jour, plutôt le problème qui prend de la place depuis un certain nombre de jours, un certain nombre de semaines ou de mois ou d'années — le principal nuage dans votre ciel. Si vous deviez nommer la situation, le problème qui prend le plus de place, simplement le nommer.

Quand vous l'avez nommé, évoquez des personnes que vous connaissez de près ou de loin — vous pouvez même simplement en avoir entendu parler — des personnes qui rencontrent le même problème ou le même genre de problème, un problème similaire

au vôtre. Imaginez ces personnes que vous connaissez ou dont vous avez entendu parler, et évoquez toutes les personnes dans le monde qui rencontrent un problème similaire au vôtre.

Faisant travailler votre imagination, vous pouvez simplement faire défiler des visages, des situations, imaginer comment ces personnes font face à ce problème, comment elles le vivent. À toutes ces personnes, aussi bien celles que vous connaissez que toutes les autres dans le monde que vous ne connaissez pas, que pourriez-vous leur souhaiter de plus gentil, de plus bienveillant, de plus compassionnel — quelque chose de réaliste par rapport à leur situation ?

« Je vous souhaite... » Qu'est-ce que vous leur souhaitez ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, adressez-la intérieurement à toutes ces personnes. Adressez maintenant cette phrase à vous-même : « Je me souhaite... » ou la formulation qui convient, à la part de vous-même qui peut l'entendre, qui peut l'accueillir.

Pour finir, c'est un « je nous souhaite » que vous adressez à vous-même et à toutes les autres personnes ensemble.

Est-ce qu'il y a des personnes qui ne se seraient jamais dit à elles-mêmes ce qu'elles se sont dit parce qu'elles l'avaient d'abord dit à d'autres personnes ?

On a commencé par adresser une phrase aux personnes qui sont dans la même situation que nous, mais qui ne sont pas nous. Ensuite, on se l'est adressée à soi. L'inspiration pour la phrase ne nous est pas venue en pensant à nous, mais en pensant à d'autres personnes, ce qui souvent fait venir d'autres mots que les mots qu'on aurait choisis si on s'était parlé directement à soi-même dans la méditation. Est-ce qu'il y a des mots que vous ne vous seriez pas dit spontanément, que vous vous êtes dit uniquement parce que vous les aviez dit avant aux gens auxquels vous aviez pensé ?

Un des résultats possibles, si on pratique cet exercice, cette méditation, c'est de prendre conscience que ce qu'on pense parfois — même si on sait que ce n'est pas vrai — n'arrive qu'à nous, et qu'on se sent seul, isolé avec le problème qu'on rencontre, est quelque chose de forcément partagé. Même si on a utilisé notre imagination pour évoquer des personnes dans le monde, c'est forcément partagé. Cela allège un petit peu cette espèce de sentiment d'aliénation quand on est face à un problème qui prend beaucoup d'espace, nous faisant oublier que c'est quelque chose qui fait partie de la condition humaine et que ce n'est pas juste notre problème exclusivement. Quand ça fonctionne, c'est ce que ça peut apporter.

La première caractéristique de l'expérience à reconnaître, c'est que l'inconfortable, le difficile, fait partie de la réalité de notre expérience, n'est pas une exception.

La deuxième, c'est cette notion d'impermanence — que tout passe, les plaisirs et les déplaisirs passent. Il y a cette histoire du roi que j'ai tellement de fois racontée que je vais me contenter de la résumer : ce roi un peu maniaque et dépressif qui finit par se faire graver une bague sur laquelle il est écrit « ça aussi ça va passer » pour qu'il puisse évoquer cette phrase à chaque fois qu'il est accablé par un moment de tristesse ou qu'il se laisse emporter par un moment d'euphorie, pour finalement retrouver toujours une constance d'humeur.

C'est une phrase qui a une belle et longue histoire, parce qu'on n'est pas certain de son origine, mais on sait qu'elle se retrouve à la fois dans des textes hébreux, arabes et en persan, je pense, à l'époque. Elle a émergé dans cette région du monde et elle s'est dispersée un peu partout — qui est presque une méditation en elle-même, d'avoir cette phrase à l'esprit.

C'est vrai au niveau méditatif, mais c'est aussi vrai au niveau des grands événements de la vie en général. Il y avait eu, il y a peut-être une dizaine d'années, ce hashtag « It Gets Better », qui avait été tout un mouvement de personnes qui enregistraient des vidéos pour exprimer qu'elles avaient eu une adolescence difficile, qu'elles avaient envisagé le suicide et que maintenant elles étaient heureuses. En réaction, je crois, au suicide d'un jeune homme gay qui avait été harcelé par ses camarades, ils ont fait une espèce de campagne de prévention du suicide, finalement, en essayant de faire passer le message que quoi que vous puissiez penser maintenant, ça s'arrange. « It gets better », finalement. En français, on peut le traduire par « ça s'arrange » — « ça s'arrangera ».

Et c'est exactement cette vérité de l'impermanence que le mouvement cherchait à exprimer. Quoi qu'on puisse ressentir sur le moment, tout passe et tout change.

Je ne veux pas trop vous faire plonger dans ces souvenirs difficiles, mais si vous vous remémorez les pires moments de votre existence ou simplement des périodes pénibles d'un passé lointain, vous vous rappellerez sûrement une situation où vous étiez persuadé que cela ne changerait jamais et que rien ne pourrait s'arranger. On se retrouve souvent pris dans cette conviction que non, ça ne change pas, alors qu'en réalité, ça change.

Dans le documentaire, un des enfants exprime aussi cette vérité en disant : « Quand on perd quelqu'un qu'on aime, on est d'abord très triste, mais ensuite, on peut de nouveau être heureux. »

En méditation, le « ça aussi, ça va passer » peut être utilisé comme un rappel salutaire. Je sais que certains pratiquants se le répètent face à un genou douloureux ou une émotion persistante, comme une façon de se souvenir de cette réalité fondamentale. Mais il y a aussi un élément technique important : quand on médite et qu'on fait face à une émotion difficile ou à une douleur, la recommandation générale est de se centrer sur l'aspect purement physique - si c'est une émotion, uniquement ce qui se passe dans le corps en lien avec elle. En observant ces sensations, on peut constater qu'elles changent. Quand on commence à observer qu'elles changent - qu'à l'inspiration elles sont plus intenses, à l'expiration moins intenses, qu'elles changent de forme ou de répartition dans le corps - on observe aussi qu'elles finiront par passer.

Une fois qu'on a pris conscience de cette nature changeante, on a aussi conscience qu'à un moment ou à un autre, cela va passer. Cette prise de conscience facilite grandement l'acceptation. Et on peut souvent littéralement observer le phénomène passer. Si vous prenez conscience d'une bouffée d'anxiété dans une méditation et que vous tournez votre attention vers l'endroit où vous la sentez le plus - peut-être dans la poitrine ou l'estomac - et que vous restez avec ces sensations en respirant avec elles, après un certain nombre de respirations, vous observerez que quelque chose diminue, que l'intensité n'est plus la même. Vous ferez l'expérience concrète de cette impermanence.

Anatta est la troisième caractéristique de l'expérience, celle qui est la plus complexe théoriquement. En fait, ce n'est pas si compliqué, mais c'est cette idée de désidentification : le fait que ce qu'on vit - sensations, émotions, pensées - ce n'est pas qui nous sommes, mais quelque chose qui est présent dans notre expérience, qui va passer, et qui ne nous définit pas en tant que personne.

C'est toute la différence entre « Il y a de l'anxiété » et, si on est un peu moins désidentifié, « Je suis anxieux », et si on l'est encore beaucoup moins, « Je suis un anxieux chronique ». Face à la même expérience - une bouffée d'anxiété - vous pouvez, dans votre méditation, observer : « Ah, il y a de l'anxiété, je la sens là, et je sais qu'elle va passer. » Ou alors vous dire : « Ça y est, je suis vraiment un anxieux chronique, ça m'arrive à chaque fois, pourquoi je suis toujours comme ça, pourquoi j'ai toujours été comme ça, pourquoi ça ne changera jamais ? »

On peut s'identifier complètement à une émotion au point d'en faire notre identité, ou la considérer comme quelque chose qui ne nous appartient pas - ce qui est lié à l'impermanence. Comme cela ne nous appartient pas, cela va passer. Les deux éléments se renforcent mutuellement.

Dans le film, une petite fille qui a une maladie du cœur répond avec un rayonnement extraordinaire quand on lui demande comment ça va : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est exactement une démonstration parfaite de cette capacité de désidentification. Elle ne place pas son être, elle ne l'associe pas à sa maladie du cœur.

D'une manière générale, nous investissons beaucoup dans notre identité. Nous pensons être une personne solide, toujours la même au fil du temps, alors que ce n'est pas extraordinairement rationnel. Si vous évoquez brièvement une bêtise que vous avez pu faire à l'adolescence - et cela m'arrive parfois d'avoir de très vieux souvenirs de choses que je n'aurais pas dû faire il y a très longtemps - j'ai une bouffée de honte ou de culpabilité, selon la situation.

Ce qui est fascinant dans ces moments-là, c'est que moi, Pierre, bientôt 42 ans, je me sens responsable de ce qu'un Pierre qui avait le même nom que moi, mais qui n'a rien à voir avec moi, a fait quand il avait 19 ou 21 ans. Nous n'étions franchement pas la même personne. Même il y a dix ou quinze ans, probablement que nous n'étions pas la même personne. Mais cette idée de continuité, qu'on est toujours la même personne, nous fait prendre une responsabilité très lourde par rapport à tout ce qu'on a pu faire. Comme si nous étions coupables maintenant de ce que quelqu'un qui n'avait pas cette connaissance-là a fait il y a très longtemps.

Cette notion d'une identité stable et continue nous amène à placer beaucoup de choses dans cette identité, et cela ne nous fait pas toujours du bien. Cela ne veut pas dire qu'il faudrait se déresponsabiliser de tout. Si vous marchez sur le pied de quelqu'un dans un supermarché et qu'au lieu de vous excuser, vous dites : « Mais c'est le moi d'il y a une seconde qui a fait ça ! Moi, je n'aurais jamais fait une chose pareille. Le moi de maintenant ? Blanc comme neige. » Il y a un juste milieu, un compromis possible.

Les bouddhistes l'expriment très bien en disant qu'on ne doit s'accrocher à rien comme étant moi, mon ou mien. En gros, nous fabriquons du malheur quand nous nous accrochons à quelque chose en le définissant comme nous appartenant - sur le plan psychologique, et sur le plan matériel aussi, mais c'est une autre question.

En méditation, la désidentification, c'est cette prise de conscience que l'observation de la tristesse n'est pas triste, l'observation de la colère n'est pas colérique, qu'on peut observer une émotion sans que notre observation soit affectée par l'émotion. On peut avoir mal, mais notre observation de la douleur n'a pas mal. Ce n'est pas toujours évident, et parfois cela demande une prise de conscience intérieure pour réaliser que

ce n'est pas votre conscience de votre douleur dans le genou droit qui a mal, c'est le genou droit. Ce sont deux choses différentes. Prendre conscience qu'il s'agit de deux choses différentes apporte déjà souvent

une forme d'aisance ou de relâchement, parce que vous n'êtes plus défini par votre douleur. Il y a une partie de vous, celle qui l'observe, qui n'a pas mal. C'est une forme de refuge méditatif.

L'instrument technique le plus utilisé pour favoriser cette désidentification, c'est la note mentale. À l'instant où vous dites "anxiété" quand une bouffée d'anxiété apparaît, vous venez de vous distinguer de l'émotion. Vous venez d'affirmer : "Ah, il y a cette partie de moi qui observe et il y a l'émotion, mais ce n'est pas pareil. Cette émotion n'est pas moi, elle est quelque chose que je suis en train de nommer et d'observer."

Il y a cette anecdote de l'enseignant de méditation Munindra que j'ai souvent racontée. Il faisait un pèlerinage en Inde dans des conditions estivales difficiles, dans une gare routière. Il faisait très chaud. Le bus qui devait arriver n'arrivait pas. Il était très âgé. Ses élèves, inquiets pour sa santé, lui ont demandé : "Mais Munindra, est-ce que ça va ?" Il a répondu, plein de dignité : "Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la frustration ici, mais je ne suis pas frustré."

C'est simplement ça, la désidentification. Cette capacité à vraiment se sentir distinct des émotions négatives qu'on peut être en train de vivre.

La raison pour laquelle je trouve que cette liste est importante, c'est que quand quelque chose cloche dans nos vies ou dans nos méditations, quand il y a une insatisfaction, quand il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, il y a toujours un de ces éléments qui est intéressant à observer. On a probablement perdu conscience d'un de ces éléments-là. En particulier, on peut être à peu près certain qu'on est en train de s'identifier à quelque chose de désagréable. Et ça peut être assez subtil.

Ma dernière retraite était difficile, c'était assez vexant. J'ai eu une série, ces cinq dernières années, de retraites personnelles qui étaient toutes très satisfaisantes - pas forcément tout de suite, mais globalement, qui étaient de bonnes expériences. Ce qui n'est pas obligatoire, bien sûr. Je peux vivre une retraite en sachant qu'après, j'en aurai bénéficié, même si pendant, ce n'est pas toujours facile. Du coup, j'avais presque des attentes avec cette retraite-là.

Les conditions étaient assez difficiles, mais il y en avait eu d'autres qui l'étaient aussi. Et mon arthrose a vraiment accéléré. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai pu la diagnostiquer ces derniers douze mois, parce que tout à coup, j'ai eu beaucoup plus mal cette dernière année que les années précédentes. C'était la première retraite post-diagnostic, avec cette prise de conscience de la réalité physique de la situation, et j'ai eu très mal.

C'était très vexant parce que j'avais la prétention d'être un peu post-douleur dans mes retraites méditatives. La douleur, je connaissais. Et là, je ne connaissais pas. Ça me posait vraiment un problème actif dans mes assises. J'ai essayé de comprendre ce qui se passait, d'observer la douleur quand elle était présente. J'ai aussi changé de position, pris des positions plus confortables. J'ai essayé les trucs pragmatiques et les trucs méditatifs.

Je reconnaissais la sensation. Par moments, il y avait une espèce d'intensité, mais je ne reconnaissais pas de colère ou d'agacement ou de peur, ou d'une émotion qui pourrait me rendre cette douleur particulièrement insupportable. Mais en attendant, elle restait très pénible, alors que j'avais déjà eu des douleurs intenses qui n'étaient pas pénibles, qui étaient vraiment des sensations intenses, mais qui avaient perdu leur qualité de problème pour moi durant des retraites.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre. Ce n'était pas que je rejetais la présence de cette douleur, ce n'était pas un processus de deuil. Je ne voyais aucune pensée qui pouvait expliquer que ça prenne tellement de place pour moi. Et j'ai réalisé qu'en fait, dans ma tête, j'imaginais un futur où les douleurs auraient disparu. J'imaginais un Pierre débarrassé définitivement de ses douleurs comme une option possible à l'avenir. Et parce que je l'imaginais et que j'y pensais beaucoup, ça me rendait plus difficile l'acceptation de la douleur qui était là, parce que je la comparais intérieurement au futur Pierre qui en serait débarrassé.

Donc parfois, ce n'est pas le rejet furieux de quelque chose qu'on est en train de vivre, ou le regret du moment où on n'avait pas telle ou telle douleur ou tel ou tel problème. Ça peut être vraiment même l'envie ou la considération ou l'espoir de quelque chose de meilleur, qui en soi n'est pas une mauvaise chose, mais qui, indirectement, peut rendre intolérable quelque chose qu'on est en train de vivre maintenant parce qu'on aspire à mieux et que ça nous empêche d'accepter ce qui est présent en ce moment.

C'était très utile, évidemment. C'est pour ça que les retraites difficiles sont toujours bonnes à prendre quand même. Mais ça m'a fait réaliser à quel point c'est facile de glisser vers le rejet de la situation présente et à quel point ça demande, en tout cas pour moi, parfois du temps pour pointer du doigt exactement ce qui se passe dans ce cas-là.

Donc si vous êtes à un moment en train de vous dire « mais ça ne va pas, ça ne va pas cette situation, ça ne va pas cette émotion, ça ne va pas cette douleur, ça ne va pas cette personne, ça ne va pas », probablement qu'un de ces trois éléments, ou souvent les trois en même temps, ne sont plus tellement présents pour vous : le fait que ce n'est pas qui vous êtes mais quelque chose qui vous arrive, le fait que ça va changer et passer à un moment ou à un autre, et le fait que ça fait partie de ce que les êtres humains vivent et que ce n'est pas quelque chose d'aberrant et d'injuste qui n'arriverait qu'à vous.

Et ces trois qualités-là, si on les a en permanence à l'esprit, si on arrive à les rendre présentes, c'est une espèce de vaccin contre la douleur émotionnelle. Si on pouvait être toujours dans un état où on a conscience de ces trois qualités-là, on souffrirait assez peu, émotionnellement parlant. Et c'est pour ça que c'est très intéressant de les cultiver.

Il vous suffit d'imaginer, vous pouvez fermer les yeux, ce ne sera pas long du tout. Imaginez que vous vivez une émotion désagréable. Choisissez votre favorite, l'émotion désagréable qui a le plus souvent tendance à vous rendre visite, peut-être celle qui prend le plus d'espace, qui vous gêne le plus, en imaginant simplement que vous êtes en train de vivre cette émotion-là. Et avec un peu de chance, rien que d'y penser, vous avez même une petite réaction corporelle, ou quelque chose qui se noue un peu, le corps qui réagit.

En imaginant que vous vivez cette émotion, vous avez parfaitement conscience que cette émotion, vous la partagez avec tous les autres êtres humains, qu'ils peuvent tous vivre cette émotion-là. Ce n'est pas différent de respirer, de vivre cette émotion. Et vous en avez conscience.

En vivant cette émotion, vous avez parfaitement conscience qu'elle est fluctuante, que même si elle est très intense maintenant, elle va forcément passer. Et vous le savez, il n'y a aucun doute dans votre esprit. Vous le savez et vous le sentez qu'elle va passer.

Et finalement, vous vivez cette émotion et vous savez qu'elle n'est pas qui vous êtes, qu'elle n'a pas grand-chose à voir avec votre identité, qu'elle est simplement quelque chose qui passe et que vous observez cette émotion qui passe et que vous la laissez passer. Comme vous pourriez regarder une feuille d'automne tombée doucement de l'arbre, vous regardez la manifestation d'une émotion. Elle ne fait pas partie de qui vous êtes.

Je sais que c'est un exercice peut-être très abstrait, mais est-ce que vous pouvez prendre la mesure : si à chaque fois que vous viviez quelque chose de désagréable, vous aviez exactement cet état d'esprit-là, dès le départ, et sans effort, et sans avoir besoin de le chercher, est-ce que vous pouvez imaginer à quel point les choses seraient simples ?

Les mots qui me viennent pour décrire la qualité d'esprit qu'on peut trouver quand ces caractéristiques sont toujours présentes : il y a le mot aisance, le fait qu'on ne se sente jamais menacé, même par une tempête émotionnelle, parce qu'on sait qu'elle passera, parce qu'on sait qu'elle n'est pas qui nous sommes. Une sécurité. Et évidemment un pas vers ce fameux bonheur indépendant des circonstances, parce qu'on peut être heureux même dans des situations difficiles, parce qu'elles ne nous affectent pas autant qu'elles le feraient si on était emporté par une rumination. Et pareil pour les moments de bonheur, puisque la conscience de l'impermanence implique aussi de profiter pleinement des moments agréables quand ils sont là, sachant qu'ils vont passer, ce qui les rend précieux.

La désidentification est une forme d'idéal exprimée dans ce conseil de la philosophie bouddhiste donné par M. Gautama à un ermite qui voulait progresser rapidement, qui avait peu de temps pour le faire. Et il lui avait donné une unique instruction qui est un de mes passages préférés dans les suttas bouddhistes. « Il faut pratiquer comme ça. Dans ce qui est vu, il n'y a que ce qui est vu. Dans ce qui est entendu, il n'y a que ce qui est entendu. Dans ce qui est senti, il n'y a que ce qui est senti. » Et par là, il entend à la fois le toucher, l'odorat, le goût. « Et dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. En pratiquant de cette manière-là, tu prendras conscience que tu n'es ni l'observateur, ni la chose observée, ni la relation entre les deux, et tu trouveras une liberté et une aisance et la fin de ton stress émotionnel en pratiquant de cette façon-là. »

Donc, en prenant conscience de ce qui nous arrive, en tant que données sensorielles, en tant que sensations, en tant que pensées, en tant que sons, en tant qu'émotions, sans se laisser définir par le contenu de notre expérience.

Une citation que j'avais déjà donnée aussi à la première séance de Mae Chi Kieu, une nonne reconnue comme étant très avancée en pratique méditative et qui décrit ce que c'est que sa vie, en tout cas ce que c'est que son rapport à l'expérience : « Tout est reconnu. Les sensations, les émotions, la mémoire, les souvenirs, les pensées, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les émotions, le rejet, l'envie, la confusion, tout est reconnu. Je reconnais ces états tels qu'ils existent à leur état naturel, mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de

détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, puis disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. »

Ce que je trouve très bien dit dans cette citation, c'est que finalement, quand on prend conscience que tout ce qu'on vit est constamment changeant, paradoxalement, ça nous donne un sentiment de permanence à nous qui sommes en train de l'observer. Parce qu'on observe avec un point d'observation stable des choses qui changent tout le temps : des sensations qui changent, des émotions qui changent, des pensées qui changent, mais l'observateur, lui, reste stable dans son observation.

Alors, pratique, puisqu'on va pratiquer. Pour l'attention ouverte, qui est vraiment la façon royale de pratiquer cette compétence-là, sachant qu'à chaque fois qu'on a une distraction, on l'utilise aussi. Quand on est centré sur la respiration mais qu'on pense à autre chose, on va aussi observer cette autre chose en ayant conscience de son impermanence et de cette désidentification.

Mais pour l'attention ouverte, on commence généralement par un peu de respiration, ce qu'on ne va pas faire ce soir, parce que c'est beaucoup plus facile d'entrer en attention ouverte avec un esprit un petit peu stabilisé, un petit peu tranquilisé, pour éviter la confusion, puisqu'on n'a pas de point de référence en attention ouverte. Et du coup, si on prend conscience de tout, c'est beaucoup plus difficile de sentir la différence entre être en pleine conscience de tout ce qui se passe en nous et être emporté par nos pensées et rêver et imaginer.

Alors que la respiration nous donne ce point de référence qui nous permet de sentir quand nous sommes en pleine conscience et quand nous ne le sommes plus. Nous commençons donc par la respiration.

Nous pouvons éventuellement avoir un moment intermédiaire où nous restons centrés sur la respiration, mais quand nous pensons à autre chose, nous demeurons aussi longtemps que nous le souhaitons centrés sur cette autre chose. Si nous sommes distraits par une sensation, nous observons la sensation. Si nous sommes distraits par une pensée, nous observons la pensée. Et nous nous laissons l'observer aussi longtemps que nous le voulons avant de revenir à la respiration.

Nous pouvons aussi nous préparer à l'attention ouverte en commençant par nous intéresser à un sens après l'autre, pour bien prendre conscience de tout ce qui fait partie de notre expérience : d'abord les sons ou les sensations, ensuite les pensées, les images, les odeurs, les goûts, etc.

Ensuite, quand nous avons ouvert notre attention à tous les sens - donc aux six sens qui incluent aussi les émotions et les pensées - nous pouvons utiliser la note mentale, qui est une façon d'avoir une référence. Dans une méditation, nous n'en avons pas beaucoup. Il s'agit de dire, par exemple, simplement "son" pour un son, "pensée" pour une pensée, "sensation" pour une sensation, au moment où le sens occupe la place centrale. Nous le reconnaissons en le nommant, avec un usage plus ou moins marqué de la note mentale. Vous pouvez choisir le dosage.

Il est très important de comprendre que dans l'attention ouverte, ce n'est pas grave si vous réalisez que vous aviez pensé à une pensée après que la pensée vous a éloigné de votre état de pleine conscience. Si vous étiez centré sur un son et que tout à coup une pensée survient, et que quand vous émergez de la pensée cela fait un bon moment qu'elle vous avait emporté au loin, le moment où vous revenez est un moment de pleine conscience aussi.

Nous pouvons observer une pensée juste avant qu'elle se produise, quand elle se propose à nous - rarement, mais parfois cela arrive. Nous pouvons observer une pensée quand nous sommes en plein dedans, ou nous pouvons observer une pensée quand nous nous sommes perdus dedans pendant très longtemps, et que nous en émergeons, et que c'est seulement à ce moment-là que nous réalisons que nous en avons eu une. Les trois approches sont tout à fait valables. Ce n'est pas un problème d'observer une pensée après coup. C'est assez naturel.

Je vais maintenant vous proposer un exercice d'attention ouverte. Je vais aérer pendant les trois premières minutes, et ensuite, je vous donnerai les indications pour l'attention ouverte et pour comment faire ressortir cette notion d'impermanence et de désidentification.

[Pause pour aérer]

Vérifiez si votre corps est aussi détendu qu'il peut l'être. Prenez le temps de quelques expirations conscientes, avec chaque expiration, un encouragement pour que le corps se détende.

Commencez par tourner votre attention vers les sons, le paysage sonore. Instant après instant, observez quand un son apparaît, comment il change, comment il passe, comment il est remplacé par un autre son ou par du silence, instant après instant.

Quand vous avez exploré les sons, ouvrez votre attention aux sensations, tout le paysage des sensations : les sensations de contact avec le sol, avec le coussin, les sensations à la surface de la peau, à l'intérieur. Là aussi, observez comment le paysage des sensations évolue, change instant après instant, au rythme de la respiration.

Portez maintenant votre curiosité vers le sens de la vue, vers ce que voient vos yeux fermés. Peut-être de l'obscurité ou des jeux de formes, de lumières, de couleurs. Instant après instant, observez comment ce paysage visuel se transforme.

Développez une conscience des odeurs ou de l'absence d'odeurs. Une conscience des goûts ou de l'absence de goûts. Une conscience des pensées ou de l'absence de pensée. Qu'est-ce qui est présent ?

Ouvrez, rendez votre attention disponible à toute votre expérience : tous vos sens, vos pensées, vos émotions. Devenez simplement témoin de votre expérience telle qu'elle se déroule instant après instant.

Si cela vous aide, nommez "son" pour un son, "sensation", "image" pour ce que voient vos yeux fermés, "odeur", "goût", "pensée", "émotion". Nommez ce qui est présent quand c'est présent, quand vous le reconnaissez. Si cela vous aide à cultiver une continuité, instant après instant, laissez votre expérience se dérouler avec curiosité, en pleine conscience.

À cet instant précis, qu'est-ce qui occupe votre attention ?

Faites preuve de curiosité pour l'impermanence dans votre expérience. Observez comment un son apparaît, comment une sensation, une pensée apparaît, comment ce son, cette pensée, cette sensation dure dans votre attention, puis est remplacé par un autre son, une autre sensation, une autre pensée.

Observez comment ces événements se suivent, changent, passent, sont remplacés les uns par les autres dans votre expérience. Prenez conscience de cette impermanence instant après instant. Comment une chose apparaît, comment elle passe, comment elle est remplacée par autre chose.

Instant après instant, observez avec curiosité combien de temps vous pouvez rester en pleine conscience. Combien de temps ? Et qu'est-ce qui est présent à cet instant ? Sons, sensations, pensées ?

Laissez les sons être simplement des sons, les pensées simplement des pensées, les sensations simplement des sensations. Laissez passer avec curiosité.

Et maintenant une question : où êtes-vous dans votre perception ? Comment savez-vous qu'il y a un "moi", un "je" assis en train de méditer ? Où êtes-vous exactement ? Êtes-vous dans une sensation, dans une partie du corps ? Vous êtes dans un sens plus que dans un autre, dans une image ?

Si vous vous posez la question : "Qu'est-ce qui me permet de savoir que je suis présent ? Quelle perception ?" Quelle réponse vous vient ?

Une autre façon d'explorer comment notre identité se manifeste : prenez le temps, dans trois secondes, de vous mettre en attention ouverte et d'observer ce que vous faites pour vous mettre en attention ouverte. Trois, deux, un, allez-y.

Et que faites-vous pour passer en attention ouverte ? Que se passe-t-il au moment où vous le faites ?

C'est de nouveau une question potentiellement très abstraite, mais l'idée, c'est que parfois dans une méditation, on est par moment pris dans ce qu'on observe. Par moment, vous ne pensez qu'à la sensation de la respiration. Vous ne pensez pas que vous êtes là en train d'observer la sensation de la respiration. Par moment, vous êtes seulement en train d'écouter le son. Vous n'êtes pas cette personne assise en train d'écouter un son.

Puis à d'autres moments, le moi-je revient. Le moi-je revient et vous vous dites : « Ah, je ne suis pas tellement bien dans cette méditation, je suis sacrément déconcentré. » Et là, c'est un moment très moi-je. Ou alors, vous vous dites simplement : « Ah, là, je suis vraiment en train d'être complètement focalisé sur ce son. » Et pouf, justement, vous ne l'êtes plus, parce que vous êtes en train de vous dire ça, et ce moi-je est revenu au premier plan.

Il y a donc des moments où on est dans l'expérience, ou beaucoup dans l'expérience, en grande partie dedans, et il y a des moments où on est plus dans ce que les neuroscientifiques appellent le mode par défaut, qui est ce mode où « et blabla, et patati, et patata, et moi-je, et moi-je plus tard, et moi-je hier, et moi-je ceci, et moi-je cela ». Il s'appelle par défaut parce qu'il est souvent actif. Dans la méditation, il l'est beaucoup moins, parce que justement elle nous met dans l'expérience beaucoup plus souvent qu'on ne l'est naturellement dans le fil de la journée.

Ce mode par défaut n'a pas une très bonne réputation. Il est associé à des états d'esprit plutôt désagréables quand il prend beaucoup de place. C'est un peu le mode aussi de la rumination, finalement. Mais ça commence dans une méditation par un moment où vous redevenez cette personne, le moi-je qui médite, et vous vous séparez de la pure conscience de l'expérience.

Je sais que c'est extraordinairement compliqué et qu'il aurait peut-être fallu le faire à un certain nombre de reprises pour que ce soit clair pour plus de personnes. Mais qui parmi vous a observé qu'il y avait quelque chose qui correspondait à vous dans la méditation, une sensation, une partie du corps ou quelque chose ? Et quand je vous ai de-

mandé de vous mettre en attention ouverte, avez-vous observé que vous faisiez quelque chose de spécial ? Qui faisait quelque chose de particulier ? Ça m'intéresse d'avoir juste un ou deux échos.

Moi, je sais que ça passe souvent par les yeux. Quand je me mets en attention ouverte, je commence à regarder mes yeux fermés, comme si je devais voir mes sensations et voir les sons qui allaient arriver, et comme si mon identité était un petit peu dans ce bonhomme qui regarde là-haut, dans la tête. Y a-t-il d'autres observations qui vont dans le même sens ou dans un autre ?

Et pour qui le moi-je était-il associé vaguement d'une manière ou d'une autre à la tête ? Pour voir si c'était aussi fréquent que les dernières fois où j'avais fait le sondage et où il y avait, je pense, un bon trente ou quarante pour cent des gens qui se situaient vaguement par là-haut.

Ce qui est intéressant quand vous commencez à vous poser cette question, c'est que ça vous donne un petit truc pour repérer quand vous êtes en train de quitter l'expérience. Parce que si c'est souvent que vous regardez, ou souvent que vous prenez conscience des sensations dans votre visage, ou qu'il y a quelque chose qui est vraiment associé à ce... Alors moi, je suis en train de faire ça. Vous pouvez peut-être plus facilement en sortir quand vous savez bien comment ça va se passer, comment vous vous éloignerez de l'état de pleine conscience pour commencer à être la personne qui est un moi-je, qui pense des choses, qui fait des choses. Ce n'est pas garanti que ça marche, mais c'est intéressant parce que vous prendrez peut-être conscience que c'est...

Encore une fois, par rapport à cette idée d'identité, on n'est pas tout le temps en train d'être cette personne moi-je qui. Il y a des moments où on est dans l'expérience. C'est quelque chose qui fluctue. Là aussi, notre sentiment d'être une personne avec une identité précise, c'est plus ou moins là à certains moments et plus ou moins absent à d'autres.

J'aimerais vous proposer un exercice par deux, qui est un exercice extrêmement ambitieux, pour lequel il reste suffisamment de temps - c'est pas trop le problème du temps - mais on verra si ça marche. Vous êtes des cobayes courageux. Je vais créer des conditions dans lesquelles ça devrait assez bien marcher.

Vous pouvez vous mettre par paire, et pour simplifier, peut-être en vous tournant simplement vers votre voisin ou voisine direct. Comme ça, je sais que vous êtes un nombre pair, donc ça devrait marcher.

Vous allez faire de l'attention ouverte assistée. C'est-à-dire, la personne qui est la plus tournée vers les fenêtres sera la première à fermer les yeux pour se mettre en attention ouverte. Et l'autre personne lui demandera - alors, c'est pas grave si la formulation n'est pas exactement la même - la première fois, la question que vous posez, vous attendez un moment et vous demandez : « Qu'est-ce qui est présent à cet instant dans ton expérience ? » On se tutoie.

Et la personne à laquelle vous parlez va répondre à haute voix ce qui est présent à cet instant, dans son expérience, au moment où vous lui posez la question. Et la réponse peut se limiter aux six sens, c'est-à-dire sensation, pensée, émotion, etc., éventuellement. Ou alors, vous pouvez dire quelque chose de plus précis, vous pouvez tout à fait dire : « Je pense que cet exercice est complètement ridicule. »

Mais peut-être serait-il plus intéressant de dire « jugement » à la place, ou simplement « pensée » – c'est à vous de choisir le degré de précision. Cela peut être très général, comme « pensée », un peu plus spécifique, comme « jugement », ou extrêmement précis et brut, comme « je pense que cet exercice est complètement ridicule ». Dans tous les cas, c'est la vérité de ce que vous êtes en train de vivre.

Alors, la première fois, vous dites : « Qu'est-ce qui est présent à cet instant dans ton expérience ? » Et les fois suivantes, vous dites simplement : « Et maintenant ? » La personne vous répond de nouveau.

Concernant l'espace entre deux questions, la dernière fois que j'avais fait cet exercice, j'avais eu un certain nombre de plaintes que l'intervalle n'était pas assez long. Donc, pour la personne qui pose les questions, laissez... je dirais au moins quatre respirations entre deux questions, minimum. Cela peut être plus. Vous pouvez jouer avec le rythme pour éviter que ce soit hyper régulier et que la personne se prépare déjà à donner sa réponse. Vous pouvez laisser un peu plus d'espace par moments, un peu moins à d'autres.

Je ne vais pas faire durer cet exercice très longtemps, mais il vous paraîtra quand même assez long quand on est concentré dans cette pratique.

Est-ce que tout le monde a compris les instructions ? Pour la personne qui pose la question, vous pouvez avoir les yeux fermés ou ouverts. Je vous mets côte à côte pour que la personne à laquelle on pose les questions n'ait pas l'impression d'être dévisagée. Tout est clair pour tout le monde ? On peut commencer ?

[Temps de pratique]

Qu'est-ce que vous avez observé ? Cela m'intéresse d'avoir juste un ou deux retours.

Parfois, on prépare une réponse, puis elle n'est plus du tout pertinente quand on nous pose la question, et on est obligé, presque à regret, de la laisser tomber et de passer à autre chose. C'est intéressant d'observer cela, évidemment.

Autre chose ?

Si vous avez des conjoints ou conjointes avec lesquels vous avez épuisé beaucoup de possibilités d'activités intéressantes – vous avez fait le scrabble, vous avez fait... – vous pouvez leur proposer quelque chose de complètement nouveau qui pourra vous rassembler ou vous séparer définitivement, suivant comment cela tourne.

Merci d'avoir participé à cette soirée. Comme souvent, je trouve que j'ai voulu dire trop de choses en trop peu de temps, mais il y aura l'enregistrement pour le réécouter si nécessaire. Je suis content que nous ayons pu terminer sur cet exercice que je trouve très beau.

Je vous souhaite une bonne semaine si nous nous revoyons la semaine prochaine, ou une bonne suite si nous ne nous revoyons pas. À bientôt, et merci.

Accepter, se désidentifier, s'émerveiller

Pierre Gallaz · 34 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz démystifie l'acceptation en la distinguant des conseils simplistes du type "il faut juste accepter". L'acceptation véritable passe par la désidentification, cette capacité méditative à observer nos émotions et sensations sans s'y confondre. Utilisant la métaphore du bateau naviguant sur les vagues émotionnelles, l'enseignant explique comment la pleine conscience permet de rester stable face aux difficultés tout en cultivant l'équanimité.

La causerie explore ensuite la dimension de l'émerveillement, cette qualité d'attention ouverte qui permet de redécouvrir le quotidien avec un "esprit de débutant". Cette capacité d'investigation curieuse, semblable au regard émerveillé d'un enfant observant une saute-relu, court-circuite la conceptualisation qui désenchante notre expérience. Pierre Gallaz montre comment cette pratique mène à une autonomie émotionnelle et à un sentiment de sécurité intérieure permanent.

À travers des exemples concrets et des références à des maîtres comme Mae Chee Kaew et Dipa Ma, cette causerie offre une approche accessible mais rigoureuse de la désidentification, révélant comment cette compétence méditative transforme notre rapport à la souffrance et au contentement.

Je suis inquiet pour cette causerie, d'abord parce qu'il y a beaucoup de pages et que je n'ai pas prévu beaucoup d'exercices. Ensuite, j'ai un rhume. Pour les personnes qui n'ont pas d'hommes dans leur entourage, sachez que pour un homme, un rhume a une gravité proche de la balle dans l'épaule. Dans la gradation entre la balle dans l'épaule et l'accident de voiture sur l'autoroute, il y a le rhume. Je me sens donc extrêmement diminué et j'ai l'impression que mon cerveau n'est pas super fiable.

Le thème que j'avais choisi était l'acceptation, mais orientée vers la désidentification, car les deux choses sont très liées.

L'acceptation est souvent quelque chose qu'il est désagréable de s'entendre prescrire. Beaucoup de gens disent à d'autres : "Tu sais, il faudrait juste que tu acceptes." C'est extrêmement énervant, d'autant plus que quand on voit juste, c'est particulièrement agaçant. Ce n'est pas quelque chose qui se décrète - c'est un résultat, le résultat d'un processus, mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut choisir de vivre instantanément. Tout comme le lâcher-prise, son quasi-synonyme sous un certain angle.

Un enseignant de méditation m'a fait rire, mais pas pour de bonnes raisons. Il disait : "Vous portez parfois des choses lourdes. Ce bâton, par exemple, il est lourd à porter. Et maintenant, est-ce qu'il est encore lourd à porter ? Non, parce que j'ai lâché prise, et c'est ce que vous devriez faire aussi." C'est bien joli comme image, mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut décréter et obtenir volontairement.

Qu'est-ce que l'acceptation, telle que je la comprends méditativement ? Il y a deux directions.

D'abord, l'acceptation des difficultés qui nous arrivent, des circonstances pénibles et surtout des émotions, des pensées et des sensations que cela nous inspire. Cela correspond à une forme d'équanimité, un esprit capable de garder une stabilité même dans des circonstances difficiles, à une forme de sérénité aussi. Être en présence de quelque chose de très déplaisant sans en concevoir de rejet ou de rumination, ne pas résister à ce qui se passe, ne pas combattre ce qui arrive, être capable de traverser des moments difficiles sans les aggraver par la façon dont on y réagit.

L'autre direction, c'est l'acceptation qu'il n'y ait pas plus de choses agréables qui nous tombent dessus, que notre vie ne soit pas plus excitante, qu'il n'y ait pas plus de ceci ou de cela. Cette direction mène au contentement ou à la gratitude, car l'acceptation est toujours l'acceptation de la situation telle qu'elle est. Elle peut être insuffisamment stimulante et agréable, ou trop désagréable et pénible à vivre.

On ne peut pas décréter l'acceptation ni l'obtenir instantanément, mais la méditation rend cet état beaucoup plus accessible. En particulier, une compétence méditative spécifique selon moi : la désidentification, la capacité à observer ce qui se passe sans se confondre avec ce qui se passe, particulièrement pour les émotions ou les sensations difficiles. Ne pas se confondre avec ce qu'on est en train de vivre.

La philosophie bouddhiste prescrit comme idéal, avec beaucoup d'ambition comme d'habitude, que rien ne doit être considéré comme étant moi, mon ou mien.

Pour illustrer cela, prenons une métaphore marine. Sans cette capacité à la désidentification, on est très facilement submergé par les vagues émotionnelles et les vagues des sensations désagréables qu'on éprouve face à une difficulté.

Prenons l'exemple d'une situation triste qui nous inspire de la tristesse. Le dialogue intérieur d'une personne en train de se noyer ressemble à cela : "Ça me rend triste. C'est insupportable de me sentir comme ça. Quand est-ce que ça changera ? Est-ce que ça changera ? Est-ce que ce sera mieux, pire ? Pourquoi ça m'arrive à moi ? Pourquoi je me sens comme ça ? C'est injuste que je me sente comme ça. C'est anormal que je me sente comme ça. Si seulement je savais comment ne plus me sentir comme ça. Je suis nul de me sentir comme ça. C'est la faute de quelqu'un si je me sens comme ça."

On voit qu'il y a d'abord un rejet de ce qu'on ressent, un mouvement de "je ne veux pas de ça, c'est inacceptable que ça m'arrive". Ensuite vient tout ce travail de tissage, de construction, de "moi-je-isation" de ce qu'on vit, où on finit par en faire un problème qui embrasse toute notre personne, notre passé et notre futur. On part d'un ressenti qui était dans le présent et ne faisait pas encore partie de notre identité, et on se confond avec la vague qui nous submerge.

On se noie dedans et on devient cette émotion-là et ces pensées-là. C'est donc une identification. Et la pleine conscience est le processus de désidentification qui va avec.

On peut le comparer – de façon très lourdement pédagogique, mais c'est une image juste – à un bateau qui permettrait de naviguer sur les vagues. On sent une vague de tristesse, et quand on sent une vague de tristesse, ça se manifeste par peut-être une envie de pleurer. C'est une sensation, l'envie de pleurer : c'est quelque chose qu'on sent au niveau du visage, quelque chose qui se noue dans la région abdominale, une gorge qui se serre, et un ressenti, une lame de fond émotionnelle. On sent cette tristesse. Elle n'est pas que physique, ce n'est pas seulement les pensées non plus qui nous passent par l'esprit, c'est aussi une tonalité émotionnelle particulière.

Et ça, c'est vraiment les données brutes, c'est la vague, avant qu'on ait commencé à construire les choses autour. Si on sent cette vague et qu'on la reconnaît comme étant une vague de tristesse, mais qu'on ne passe pas par la phase rejet de ce qui nous arrive, alors on constate que la vague monte, mais on sent déjà qu'elle finira par redescendre, parce qu'on prend conscience que c'est une sensation. C'est quelque chose qui concerne nos sens, y compris les pensées. Et on reste sur son bateau. Et on sait que les vagues montent et passent.

Et – c'est aussi crucial – quand on commence à observer les émotions comme ça, on prend aussi conscience qu'on n'est pas la seule personne concernée. Que cette tristesse qu'on ressent, c'est de la tristesse humaine et que tout le monde peut ressentir cette émotion-là. Ce n'est pas quelque chose qui nous singularise, qui nous isole, qui concerne notre petite personne, c'est une émotion universelle. Et on admet que ça fait partie de la navigation.

Alors est-ce qu'on se laisse guider par cette vague ? Est-ce qu'on rame à contre-courant ? Mais on a la liberté de choisir ce qu'on en fait. Qu'est-ce qu'on fait de son bateau ? Pas de rejet de ce qu'on ressent et pas d'identification non plus. Mais ça passe par une conscience très fine de ce que c'est que cette tristesse. Et de la curiosité. Et une forme de bienveillance. C'est la manifestation concrète de ce mouvement d'acceptation, quand on est dans cet état d'esprit-là. Qu'est-ce qui m'arrive en fait ? Qu'est-ce qui se passe ?

La même chose est vraie pour les élans, les impulsions vers le chocolat, Netflix, l'achat d'un iPhone, les vacances, une nouvelle relation. Quand on sent que c'est une impulsion qu'on ferait peut-être bien de ne pas suivre. Il faut rappeler que ce n'est pas du puritanisme moderne. Ce n'est pas qu'il faut renoncer aux désirs ou aux envies, mais c'est, premièrement, se sentir libre de ne pas suivre une envie quand on se rend compte qu'elle ne nous rendra pas plus heureux. Et ne pas être – ou être simplement de moins en moins – dépendant de cette gratification immédiate pour être heureux, en fait. Cultiver un bien-être émotionnel qui ne dépend pas d'une stimulation constante.

Et là, le processus est le même. C'est une vague de désir d'achat de l'iPhone – on en est à quel numéro ? Le quinze ? Voilà, une vague d'envie d'acheter l'iPhone quinze, c'est une émotion, donc on l'observe comme une émotion, cette espèce de fixation sur un seul objet et on ne peut penser à rien d'autre. Je prends un exemple futile, je suis sûr que ça ne vous concerne pas, remplacez-le par autre chose. On prend conscience de ce qui se passe physiquement, avec ce constat amusant que ce n'est pas très agréable de désirer un truc, souvent, surtout quand c'est un truc dont on n'a pas vraiment besoin pour être plus heureux. Et, puisqu'on ne suit pas cette envie, puisqu'on l'observe, là aussi, cette liberté de la suivre ou pas, de laisser la vague redescendre ou de la suivre.

Donc, cette désidentification, ce mouvement d'acceptation qui passe par la désidentification, c'est avant tout un synonyme de liberté et d'autosuffisance dans la fabrication de notre petit bonheur personnel, d'autonomie. On vit nos émotions, on vit nos impulsions sans être dupe ou sans en être victime. Ni celles qui nous font ruminer autour d'une souffrance physique ou psychique, ni celles qui font dépendre notre bonheur de cette recherche de gratification immédiate.

Donc ce processus de désidentification, c'est quelque chose d'actif, c'est une façon active de changer la relation qu'on entretient avec ce qui nous arrive.

Alors, concrètement, techniquement ? Il y a une technique méditative de désidentification avec des étapes. Si on veut la décomposer en étapes, on peut le faire. On nomme ce qui nous arrive. Ou si on ne nomme pas, en tout cas, on a ce moment de « ah, c'est ça ». Et ça peut être silencieux. Il y a ce moment de reconnaissance qui est aussi le mo-

ment qui va déterminer que ce n'est pas moi, c'est un phénomène que je viens de reconnaître et que donc je vais pouvoir observer : cette tristesse, cette anxiété, cette envie, cette colère.

Et ensuite, la conscience du ressenti corporel de ce qui nous arrive, pour ne pas se perdre dans les ruminations, de s'accrocher à ce qu'on ressent émotionnellement et physiquement et d'en faire ce qu'on observe. C'est comme ça qu'on attrape l'expérience. Et en observant de cette manière-là, on réalise que ça change, que ça passe. Il y a une espèce de fluidité dans ce qu'on est en train de vivre. Et on le garde comme un phénomène qui est présent dans notre attention et pas comme une partie de notre identité ou une partie de notre personnalité.

Et évidemment, ça c'est la technique, mais il y a une méditation spécifique pour développer cette capacité, cette compétence qu'est l'attention ouverte. On ne fait que ça finalement dans l'attention ouverte.

C'est tiens, une sensation qui se manifeste - elle n'est pas moi, elle est déjà en train de changer. Et maintenant, pouf, c'est une pensée qui attire mon attention. Elle n'est pas moi non plus.

Au-delà de cette reconnaissance, il y a une curiosité qui va avec cette qualité d'attention. Qu'est-ce que c'est exactement qu'une pensée ? Est-ce qu'elle s'est manifestée comme une image, comme une parole ? Qu'est-ce que c'était ? Et maintenant, qu'est-ce que c'est ? Si c'est un son, à quoi ressemble ce son pour moi ?

Il y a aussi tous ces moments où votre attention est distraite, où vous avez un objet de méditation comme la respiration, et soudain vous réalisez que vous n'êtes plus avec la respiration. C'est de l'attention ouverte aussi, parce que c'est l'instant où vous vous dites : "Ah, c'est quoi ?" C'est une pensée - elle ressemble à quoi ? Et ce moment de reconnaissance, c'est aussi un moment de désidentification de votre expérience et d'attention ouverte. On le fait aussi beaucoup dans les cinq minutes en situation de stress et dans l'exercice de surf sur les envies.

Sur le plan cognitif, ce que fait notre cerveau quand on est en désidentification, on n'est pas dans l'analyse, on n'est pas dans la réflexion. L'état le plus proche, c'est cet état de curiosité, d'investigation que vous pourriez avoir si vous aviez vu un oiseau se poser sur votre mangeoire en face de votre fenêtre et que vous aviez un doute sur quel oiseau c'était. Vous regardez la mangeoire parce que vous espérez qu'il va revenir, et vous avez cette qualité d'attente, de curiosité. C'est ça, la qualité mentale qu'on recherche dans cette attention ouverte et dans cette désidentification. On plisse peut-être un peu les yeux : "Qu'est-ce que c'est exactement que ça ?"

Une forme de curiosité intellectuelle, mais qui n'est pas intellectuelle, qui est vraiment plus basique que ça. La curiosité est quelque chose d'investigateur. Avec aussi cette idée que, surtout pour l'attention ouverte, ce que vous observez, vous l'observez comme si c'était la première fois que vous l'observiez. On parle dans certaines traditions bouddhistes de l'esprit du débutant, de cette capacité à vivre chaque instant, à observer chaque phénomène, chaque manifestation de nos sens, comme si c'était la première fois qu'on l'observait, avec cette curiosité. Je ne sais pas ce que c'est en fait, que la respiration. Je ne sais pas ce que c'est que l'inspiration, que l'expiration. Oublions ce qu'on sait un peu.

Sur le plan cognitif, il y a tout ça, ces éléments-là. Et si vous avez une activité dans laquelle vous reconnaissez que ces éléments sont présents - cette curiosité, cette investigation, cet esprit de débutant - c'est un bon point d'ancrage pour vos méditations en attention ouverte ou quand vous avez une distraction que vous voulez observer. Évoquez cet état d'esprit-là si vous l'avez dans votre répertoire et que vous l'utilisez ailleurs que dans la méditation.

Et c'est surprenant, mais c'est vrai. En même temps, ça va un peu avec. Il y a une tonalité émotionnelle qui accompagne souvent cet état d'esprit : de l'émerveillement ou de l'ébahissement. Cet enfant qui est en train de regarder une sauterelle et qui a la bouche ouverte et les pupilles dilatées, les yeux grands ouverts - il y a quelque chose d'agréable. Ce n'est pas émotionnellement neutre. Vous êtes en train de vous émerveiller devant quelque chose. Ça pourrait tendre vers une forme d'admiration ou de plaisir de la découverte. Émotionnellement, on peut faire appel à cette émotion-là quand on est en attention ouverte.

Même pour quelque chose - ça relève peut-être d'une forme de masochisme sophistiqué chez moi - mais dans les retraites méditatives, parfois j'ai très mal, parce qu'on a toujours très mal à un moment ou à un autre. Et puis, par moments, je me dis : "Ok, qu'est-ce que c'est que ce truc qui me fait tellement mal ?" Et il peut y avoir un confort émotionnel dans cette espèce de naïveté de ne pas traiter la douleur comme un truc énervant qui ne devrait pas être là, mais dire : "Mais tu m'intéresses, tu es fascinant, tu me fais ressentir un truc intense. T'es qui, t'es quoi, t'es où et tu ressembles exactement à quoi ?" Cette curiosité intellectuelle et cette capacité à l'émerveillement émotionnel se combinent dans cet état d'esprit-là.

Et si on cultive cette désidentification et l'état d'esprit qui va avec, si on en fait vraiment une compétence qu'on commence à connaître, qu'on commence à pouvoir évoquer facilement, le point culminant de tout ça, c'est un immense sentiment de sécurité. C'est-à-dire que quoi qu'il arrive, on a ce bateau. Quelle que soit la vague et la

tempête sur la mer, on a ce bateau et donc on a cette capacité à vivre ce qu'on est en train de vivre avec cette curiosité, avec cette capacité à l'émerveillement. Et ça crée de la sécurité parce qu'en fait c'est une zone, c'est une safe place intérieure, c'est un endroit sécurisant que vous avez toujours en vous. Vous n'avez pas besoin de doudou, pas besoin d'une autre personne - c'est en vous. Et vous pouvez l'évoquer.

Dans une anecdote que j'ai racontée cent vingt millions de fois, mais je suis le seul à l'avoir entendue à chaque fois que je l'ai dite, donc je peux quand même la redire : ce psychologue et enseignant de méditation qui était atteint des premiers stades de la maladie d'Alzheimer et qui donnait une causerie méditative. Il a eu un blanc qui a duré un certain temps, où il ne savait vraisemblablement plus très bien qui il était, où il était, ce qu'il était censé faire. Il en a un peu émergé et a commencé à nommer ce qu'il vivait instant après instant, émotionnellement : confusion, peur, colère, confusion.

Évidemment que c'est la situation la plus menaçante pour notre intégrité mentale, spirituelle, cette maladie-là. Mais ce qu'il affirmait, c'était finalement que cette faculté d'observation, cette safe place intérieure, ce bateau était toujours là, même dans ces circonstances-là. À partir du moment où il était sorti de la phase de confusion sur laquelle il n'avait aucune espèce de contrôle, il pouvait redevenir le monsieur sur le bateau dans une tempête très difficile, capable de rester sur son bateau quand même et de laisser les vagues passer.

Ou cette petite fille, gravement malade du cœur, à laquelle on demande : "Comment vas-tu ?" Et qui répond : "Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas." Là aussi, elle était solidement installée sur son bateau. C'est là, en fait, cette attitude-là. Son bénéfice ultime, c'est ce sentiment de sécurité permanente, de liberté, d'aisance et de sécurité permanente.

Ça, c'est par rapport aux mauvaises choses qui peuvent nous tomber dessus. Mais on développe aussi une capacité plus grande à se satisfaire de la vie telle qu'elle est. Et pas seulement - et c'est peut-être le truc que je voulais aussi dire, parce que je crois que je n'en ai pas parlé souvent - pas seulement parce que les vagues d'envie à problème, on les laisse plus facilement passer parce qu'on a cette capacité de désidentification. Pas seulement à cause de ça on a une plus grande capacité à se satisfaire de la vie telle qu'elle est, parce qu'il y a un cadeau supplémentaire inattendu de la pratique de l'attention ouverte, de la pratique de la pleine conscience finalement.

C'est une capacité d'émerveillement pour le quotidien qui relativise la nécessité d'avoir des choses plus excitantes que ce qui est déjà là. On réenchante la vie telle qu'elle est par le regard qu'on porte sur elle. Car l'enchantement ne réside pas dans les choses qui nous entourent, mais dans notre façon de les percevoir.

Et cet esprit du débutant — si vous redécouvrez chaque jour tout ce que vous aimez comme si c'était la première fois que vous pouviez l'apprécier — voilà cette qualité de bonheur que nous pouvons cultiver en affinant cette compétence.

Revenons à l'enfant qui observe sa sauterelle. Quel est le rapport entre la désidentification et cette capacité d'émerveillement ? Car ce lien n'est pas évident a priori. L'enfant regarde cette sauterelle, il est fasciné, et c'est agréable d'être fasciné. Il est bien. Il y a cette détente, cette bouche ouverte, cet abandon complet à l'observation de ce que c'est qu'une sauterelle. Il n'en a jamais vu.

Puis, malheureusement, survient le drame. On lui explique que c'est une sauterelle parce qu'il demande : « C'est quoi, cette chose merveilleuse ? » « C'est une sauterelle. » Et la prochaine fois qu'il en voit une, il se dit : « Ah, une sauterelle. » En conceptualisant la sauterelle, il a désenchanté la sauterelle.

C'est ce que nous faisons tous. C'est aussi le processus d'apprentissage : nous nous simplifions la vie en ayant des concepts qui nous permettent de ne pas consacrer trop de temps à des choses que nous avons déjà traitées. Mais nous perdons cette capacité d'appréciation des choses telles qu'elles sont.

En fait, quand nous quittons les données sensorielles, nous commençons à conceptualiser. C'est ce que nous faisons aussi quand nous passons d'une vague de tristesse à « je suis déprimé ». Nous ressentons une émotion qui est la tristesse, puis quelque chose en nous se dit : « Ah, je connais ça, c'est quand je suis déprimé que je me sens comme ça. Donc je suis de nouveau en train d'être déprimé. Et pourquoi suis-je toujours déprimé ? » Et voilà.

Comment en arrivons-nous à cette « moi-je-isation » qui nous enfonce dans le trou de la tristesse, qui transforme la tristesse en déprime ? Par cette conceptualisation qui nous rend pourtant tellement service, qui nous permet d'identifier une émotion, mais de ne pas la vivre comme si c'était la première fois — plutôt comme si c'était la cent millième fois. De nous dire : « Ça y est, c'est reparti, pourquoi encore ça ? »

La conceptualisation nous joue des tours, tant pour les émotions désagréables que pour les petites choses de tous les jours que nous pourrions apprécier davantage si nous ne passions pas par cette phase de conceptualisation, de classification dans une petite case.

C'est pourquoi le but est de rester, de revenir aux données sensorielles pures, de retrouver la sauterelle que vous aviez vue la première fois. Car c'est quelque chose que vous voyez, que vous écoutez peut-être, et c'est ainsi que vous l'avez tant appréciée la première fois — pas en la conceptualisant et en réfléchissant sur elle.

C'est cet état que nous cherchons à retrouver. Nous court-circuitons cette chaîne qui part de « je ressens quelque chose » vers « ah, c'est ça ». Et souvent, il y a encore avant : « je ressens quelque chose que je n'aime pas ». Puis « ah, c'est ça ». Et « je ne veux pas ça », « je n'aime pas ça », etc. Nous essayons d'en rester à « je ressens ça » et de voir ce que cela peut nous apporter de demeurer là. Ou « je perçois ça » — ce n'est pas forcément un ressenti, tous nos sens sont concernés.

Je voulais aussi dire que cela facilite beaucoup la présence d'une réaction de compassion lors d'émotions difficiles. Quand nous perdons cette identification de l'émotion à nous-mêmes, il devient plus facile de reconnaître que c'est juste une émotion humaine que tout le monde ressent. Il devient donc plus facile de vivre nos difficultés comme étant des difficultés partagées — comme si, à chaque fois que vous ressentez une vague de tristesse, tous les gens tristes dans le monde qui l'ont été ou qui le seront vous entouraient pour vous rappeler que vous n'êtes pas seul. C'est ce que nous vivons dans un groupe de soutien, et cela nous devient plus accessible si nous court-circuitons cette identification à une émotion, en la gardant comme un ressenti que tous les humains partagent.

À propos de sauterelles et de cette capacité d'émerveillement, voici un extrait d'un poème de Mary Oliver intitulé « Une journée d'été », qui commence par les grandes questions : « Qui a créé le monde ? Qui a créé le cygne et l'ours brun ? Qui a créé la sauterelle ? Cette sauterelle, je veux dire — celle qui est venue du pré en bondissant, celle qui mange maintenant le sucre dans mes mains, qui bouge ses mâchoires d'avant en arrière plutôt que de haut en bas, qui regarde autour d'elle avec ses yeux énormes et compliqués. Maintenant, elle soulève ses pâles avant-bras et nettoie soigneusement son visage. Maintenant, elle déploie ses ailes et s'en va en planant. Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière. Ce que je sais, c'est comment être attentive, comment se laisser tomber dans le pré, comment s'agenouiller dans le pré, comment être tranquille et reconnaissante, comment flâner dans les champs — ce que j'ai fait toute la journée. Dis-moi, qu'est-ce que j'aurais dû faire d'autre ? N'est-il pas vrai que tout finit par mourir, et mourir trop vite ? Dis-moi, que comptes-tu faire toi-même avec ta vie précieuse et désordonnée ? »

Dans sa façon de décrire la sauterelle, nous retrouvons tout à fait cette reconquête de la capacité d'émerveillement.

Pour les personnes qui ont développé ces compétences — qui les ont beaucoup développées, qu'on trouve généralement dans des monastères parce qu'il faut du temps — j'aimerais finir par des citations de deux nonnes bouddhistes : Mae Chee Kaew, thaïlandaise, et Dipa Ma, qui était indienne. Mae Chee Kaew parle de ce que c'est que d'être

elle, dans sa relation à son expérience : « Absolument tout est reconnu. Les sensations, les ressentis, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, le corps, les émotions, la colère... »

L'avidité, la confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte.

Elle a un bateau singulièrement solide ! Et elle ne le quitte jamais. Elle ne pique jamais une tête dans l'eau.

J'aime beaucoup ce « à leur état naturel », qui est vraiment un élément important. Quand elle dit que toutes ses perceptions, ses sensations, ses émotions, elle les perçoit à leur état naturel, donc sans ce qu'on y ajoute.

Et juste sur l'appréciation et la simplicité, dit Dipama, qui ne parlait pas beaucoup, qui avait le verbe rare : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. Vous n'avez pas besoin de quoi que ce soit pour être heureux. Tout est frais et nouveau en permanence. Chaque instant est nouveau. Vivez simplement une vie très simple et bonne pour tout. Vous ne trouverez aucune satisfaction supplémentaire dans l'abondance. » Très monastique comme conclusion.

Cette capacité d'émerveillement, pour la cultiver, je trouve qu'un bon raccourci, de temps en temps, c'est de se rappeler de l'état d'esprit qu'on avait en étant enfant, par moments. Ces moments qui vous paraissaient être une éternité, mais où vous ne faisiez rien, et où vous observiez quelque chose avec beaucoup d'attention.

Dans les moments d'attention ouverte, il m'est arrivé d'avoir des flashbacks de mon enfance, parce que j'étais dans un état très agréable d'émerveillement de ce qui se passait en moi, qui n'avait rien de spécial. Et tout à coup, je me rappelais être en train de regarder les nuages couchés dans l'herbe quand j'avais sept ou huit ans, parce que c'était la même chose, parce que c'était cette même qualité d'attention-là.

Et cette capacité à se satisfaire de ce qui vient, en fait. Ce qui vient est super intéressant, parce qu'on ne sait pas ce qui va venir ensuite, et parce qu'on ne sait pas vraiment ce que c'est. Et c'est nouveau et c'est frais, comme le dit Dipama.

Certains moments de notre enfance peuvent être de bons enseignants pour cultiver cette disposition-là.

Il en faut peu — le bonheur de l'instant

Pierre Gallaz · 27 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie de retraite explore comment le bonheur méditatif se nourrit de choses très simples et reste stable même dans l'adversité. Pierre Gallaz développe l'idée qu'on se rapproche du bien-être non pas en ajoutant des éléments à notre vie, mais en se débarrassant de ce qui est inutile et encombrant. Il invite à redécouvrir les plaisirs essentiels perdus de vue : savourer pleinement la nourriture, s'émerveiller de la beauté de la neige, ressentir le plaisir simple de respirer ou de bouger.

L'enseignement aborde également les qualités méditatives comme la bienveillance, la gratitude et la compassion, ainsi que la cultivation du calme et de la stabilité par l'attention à la respiration. Une partie importante est consacrée à la gestion des émotions difficiles en retraite à travers la pleine conscience, présentée comme une « moufle » capable d'accueillir toutes les expériences. L'impermanence (anicca) et la désidentification sont explorées comme les deux piliers permettant de ne pas être submergé par les états difficiles, illustrées par l'exemple inspirant de Maechikyo, une nonne thaïlandaise ayant atteint l'éveil.

J'aimerais commencer par citer le grand philosophe indien Baloo, qui, dans son œuvre maîtresse *Le Livre de la Jungle*, dit : « Il en faut peu pour être heureux. Oui, vraiment peu pour être heureux. »

Personne n'a jamais oublié cette profonde philosophie indienne, parce que je trouve qu'elle s'applique parfaitement au bonheur méditatif. Le bonheur méditatif, c'est un bonheur qui n'a pas besoin de grand-chose pour exister, qui se nourrit de choses très simples et qui en même temps tient bon même quand il y a des vents contraires. C'est un bonheur qui tend à être indépendant des circonstances. C'est ce que j'aime beaucoup dans le bonheur méditatif : on n'a pas besoin que les conditions soient exactement comme on aimerait qu'elles soient pour se sentir bien.

Ce n'est pas une ligne d'arrivée qu'on atteint. Le concept de nirvana est un piège dans les traditions spirituelles pour cette raison-là : c'est défini comme un but ultime à atteindre. Il faudrait tout de suite ajouter qu'en se rapprochant d'un idéal, on se sent de

mieux en mieux aussi. Ce n'est pas seulement qu'il faut passer de la quête désespérée à l'accomplissement d'un coup, c'est que chaque étape qui nous rapproche de cet idéal nous rend plus heureux.

Curieusement, plus je vieillis, plus j'arrive à la conclusion qu'on ne s'en rapproche pas en ajoutant des choses, mais en se débarrassant petit à petit de tout ce qui est inutile et encombrant.

On a tous, je crois, des blessures et des vulnérabilités, parfois très anciennes, autour desquelles on a construit des façons de penser et des façons de faire qui nous rendent malheureux, même si elles ont eu, il y a très longtemps, leur raison d'être. Par exemple, moi, il y a très longtemps, j'avais découvert que la nourriture pouvait me servir à oublier mes chagrins. Je l'ai tellement utilisé pendant longtemps, cette découverte, que j'en avais un peu oublié à quel point c'était bon de simplement manger.

Ce sont les retraites méditatives qui m'ont permis de redécouvrir ce plaisir-là : juste fermer les yeux et apprécier chaque bouchée. Comme une bouchée de pesto à l'huile d'olive et aux herbes étranges, ou des probiotiques coréens étonnants dans un petit bol.

Le processus méditatif par rapport au bonheur qu'il nous apporte, pour moi, c'est beaucoup désapprendre des choses inutiles et parfois nuisibles, et réapprendre les choses essentielles qu'on a graduellement perdues de vue. Parce que la première fois qu'on a, par exemple, un plaisir gustatif, c'est une chose absolument merveilleuse. Surtout quand on est enfant, je ne sais pas si vous avez des souvenirs. J'en ai quelques-uns : l'omelette au persil de ma grand-mère, fondante et nuageuse.

Et j'ai le souvenir de ma fille – je vous avais sûrement déjà raconté cette histoire – qui avait mangé son premier bonbon. En tant que parent bobo, on ne lui avait pas donné de bonbons. Peu avant l'âge de trois ans, tardivement, à l'occasion d'un mariage, tout à coup, je la vois venir vers moi avec des yeux immenses, des yeux de fanatique, et un sourire jusqu'aux oreilles qui me dit : « Papa, il y a une dame qui m'a donné un truc, ça s'appelle... » Elle essayait de retenir le nom parce qu'il fallait absolument savoir d'où ça venait. « Bonbons ! »

Pas de doute, c'était une expérience extrêmement agréable. Ce rapport-là, jubilatoire à ce qui est bon, on le perd quand on se met à utiliser ce qui est bon pour anesthésier, oublier un chagrin.

Autre chose qu'on réapprend : on réenchante le monde. Enfant, j'ai des souvenirs du spectacle de la neige qui tombe, où j'essayais de voir le flocon le plus éloigné, le plus haut dans le ciel, à travers les couches, les rideaux de flocons qui tombaient. Le simple fait de regarder les flocons, c'était génial, c'était très beau. Et après, la neige, par

moments, devient le truc qui empêche la voiture d'avancer, qui bloque la route. « Ah, il y a encore de la neige. » Ici, vous l'aurez peut-être fait, on peut regarder les flocons tomber et reprendre contact avec cet état d'appréciation de la beauté du spectacle.

On peut aussi retrouver des plaisirs encore plus simples, comme le plaisir de bouger. Tout à coup, on s'étire, on a conscience du mouvement qu'on est en train de faire et on se dit : mais qu'est-ce que c'est bon de juste s'étirer, d'avoir un corps et que ce corps puisse s'étirer, et de sentir ce que je sens quand je le fais.

Parfois même – je ne veux pas pousser le bouchon –, on peut ressentir le plaisir de respirer. On est en pleine méditation centrée sur la respiration, on a une vague comme ça, on en a pleinement conscience, on se dit : mais qu'est-ce que c'est bon de respirer ? C'est gratuit, mais c'est bien.

Parce que dans le contexte privilégié d'une retraite, on a beaucoup moins besoin de gratification immédiate : Netflix, Zalando, Instagram, le whisky dans l'armoire, le chocolat. C'est entre autres parce qu'on retrouve cette capacité à s'émerveiller des choses simples, et c'est aussi, il faut bien l'admettre, parce qu'on a moins accès à Netflix, au whisky, au chocolat, mais je pense que c'est surtout parce qu'on en a aussi moins besoin.

On donne aussi une plus grande place aux plaisirs qui ne dérivent pas des sens, parce qu'il y a des plaisirs qui ne dérivent pas des sens. Les états agréables comme la bienveillance et tous ses cousins, cousines : le contentement, la gratitude, la compassion, la joie empathique. On les pratique, donc évidemment on en fait l'expérience quand on les pratique, mais on en fait aussi l'expérience de façon informelle quand quelqu'un nous sert à manger. En fait, c'est assez rigolo d'ailleurs, parce qu'on ne peut pas dire merci parce qu'on est dans le silence, et parce qu'on ne peut pas dire merci, on est deux fois plus obligé de ressentir la gratitude pour la personne qui nous sert.

En tout cas, chez moi, c'est comme ça. Parce que le merci... la Suisse doit être le pays où on dit le plus merci. Je suis un Suisse tout à fait typique : je dis beaucoup merci.

Et parfois, mes merci, je les dégage avant même d'avoir ressenti la moindre gratitude, parce que c'est tellement habituel. Puis en même temps, cela me dédouane de ressentir quoi que ce soit, parce que j'ai donné le merci en échange de ce qu'on m'a donné. Et là, on n'a pas la possibilité de parler, donc on peut prendre vraiment conscience de ce que c'est, que cette gratitude est du plaisir, de la douceur qu'on peut ressentir à éprouver de la gratitude pour quelqu'un qui nous a rendu service.

On apprend aussi à cultiver le calme, la stabilité. Et c'est en fait simple. Je vous propose de fermer les yeux, vraiment, pas longtemps. Et de prendre conscience de la respiration. Et d'en prendre conscience de façon à avoir une attention continue tout au long de l'inspiration et tout au long de l'expiration.

Et là, vous avez eu des moments de stabilité, des moments de calme. Si vous avez fait l'expérience, ne serait-ce que d'une inspiration, vous aviez conscience de la sensation du début à la fin de l'inspiration, c'était un moment de stabilité, c'était un moment de calme.

Souvent, on se dit qu'il faut du temps pour obtenir le calme, pour atteindre un état de calme. Qu'après vingt minutes de méditation, ça commence, ou vingt-cinq, ou trente. Et en fait, c'est là tout de suite. C'est là tout de suite, mais comme c'est interrompu par moments par d'autres pensées, on ne s'en rend pas tout de suite compte.

Parfois, j'ai l'impression qu'il faut vingt minutes aussi pour se rendre compte de la stabilité qui était là depuis le début, mais qu'on perdait de vue parce qu'il y a toutes ces pensées qui viennent nous dire que ce n'est pas encore assez bien et qu'on n'est pas concentré. Mais la stabilité et le calme sont là tout de suite. Et pas pour très longtemps, mais ce n'est pas grave. Ça se cumule, les tout petits moments. Chaque respiration consciente s'accumule au fur et à mesure que le temps passe. Et chacun de ces moments compte.

En nous débarrassant des ruminations qui ont pris leurs aises au fil du temps chez nous, on apprend aussi à être de moins en moins facilement submergé par les émotions difficiles.

Comme Rumi ne l'a pas tout à fait écrit dans son célèbre poème « L'auberge » : traite chaque hôte honorablement. Même cette colère qui casse le mobilier ou cette angoisse qui reste enfermée dans les toilettes, mais ne leur propose pas de rester une nuit de plus parce qu'il ne faut pas exagérer non plus. Il n'a pas tout à fait dit ça, mais c'est l'esprit.

Laissez les émotions nous visiter et les laisser repartir. Tout comme les yogis qui occupaient cette salle sont arrivés et sont repartis. Ainsi, les émotions arrivent et repartent. Et il faut garder toujours la porte ouverte pour être sûr qu'elles puissent repartir.

Des émotions dans l'espace d'une retraite méditative, on en a. Vous aurez peut-être de l'ennui, de l'impatience, peut-être une douleur qui vous énerve. Peut-être des émotions enfouies qui peuvent enfin remonter à la surface, comme des bulles qui viennent

éclater. On a des hauts, on a des bas. Les hauts peuvent être très hauts, les bas très bas. Ça fait partie de l'expérience d'une retraite. Les émotions sont magnifiées dans une retraite. Et c'est normal.

Et quand on est face à une difficulté, c'est là que la pleine conscience est la plus utile. Parce qu'elle a cette étonnante caractéristique qu'elle est comme la moufle du conte russe. Cette moufle, je ne sais pas si vous connaissez le conte. Si vous connaissez, il ne faut pas raconter la fin, parce que je vais m'arrêter avant la fin.

Il y a une moufle abandonnée dans une forêt. Et il y a d'abord un premier animal, genre une petite souris, qui se dit : « Ah, c'est chic, je vais avoir chaud parce qu'il fait froid. » Et elle se met dans la moufle. Et ensuite, il y a un autre animal, on va dire qu'il y a un renard qui la rejoint, et puis après il y a un sanglier, et puis après, à la fin, il y a un ours. Et la moufle continue d'accueillir tout ce beau monde de la forêt, d'avoir un espace apparemment infini, presque jusqu'à la fin de l'histoire.

Et la pleine conscience est un peu pareille. Il y a de la place pour toutes les émotions, il y a une place infinie, mais à une certaine condition.

Et là aussi, j'aimerais revenir à cette idée que c'est surtout de revenir à des qualités qu'on avait il y a longtemps et qu'on a oubliées. Pour être en pleine conscience de ce qui est difficile, il faut redevenir cet enfant qui observe quelque chose avec beaucoup d'intérêt pour la première fois. La sauterelle, c'est peut-être parce que j'ai les souvenirs de sauterelles, c'est toujours ce qui me vient à l'esprit, mais un enfant qui voit pour la première fois une sauterelle et qui a les yeux comme des billes, la bouche ouverte, et qui détaille cette expérience sauterelle pour lui. Il a une curiosité infinie, il remarque des choses qu'on ne remarque même plus.

Et voilà, quelques semaines plus tard, on lui dit : « Ah, tu as vu, il y a nouveau une sauterelle ? »

» En s'attendant à ce que le miracle se reproduise, il dit « Ah ouais, tiens, une sauterelle. » Donc, ça se perd vite.

Et nous, on cherche à reconquérir cette curiosité-là et à l'appliquer à tout, y compris... Alors, pour notre plus grand plaisir, on peut l'appliquer à la neige et aux probiotiques coréens, mais on peut aussi l'appliquer à ce qui est inconfortable dans une retraite.

Et quand on le fait... Cette curiosité va révéler deux choses.

La première, c'est que tout ce qui nous arrive est impermanent, y compris ce qui est très désagréable. Ça aussi, ça va passer. Le confort va passer, l'inconfort va passer, la concentration va passer, la déconcentration, la somnolence, la lucidité, l'agitation, le calme, le rejet, l'acceptation, le doute. La confiance, l'anxiété, la joie, la tristesse, l'envie de rentrer à la maison malgré la neige, l'envie de passer toute votre vie ici à vous gaver de probiotiques. Tout va passer. Tout passe.

Et quand vous vous dites, oui, mais attention, là ça ne passe pas, et généralement c'est en lien avec une douleur physique ou une douleur morale, comment fait-on ? On retrouve cette curiosité de l'enfant face à la sauterelle et on se dit : OK, cette anxiété, c'est quoi exactement ?

Et pour être sûr qu'on l'attrape par la patte, on prend conscience de la sensation liée à l'anxiété et on se saisit de cette expérience par ce qu'elle a de plus facile à observer. Parce que les pensées qui fluctuent, l'histoire qu'on est en train de se raconter, c'est difficile de l'attraper. Et quand on le fait, on réalise que cette boule dans la gorge ou ce nœud à l'estomac, il est déplaisant, et on peut remarquer qu'il est déplaisant, mais on remarque aussi qu'à l'inspiration il est un peu plus intense, à l'expiration un peu moins, que là il a un peu bougé, que quelque chose se relâche quand on y met un peu de volonté de détendre à l'expiration. On réalise que ça change.

Et quand on réalise que ça change, on n'est plus très loin de réaliser que ça va passer, parce que c'est le début de cette réalisation-là.

Et ce qui est magnifique, c'est que quand, en même temps qu'on réalise que l'anxiété est un truc changeant, impermanent, qui va passer, on réalise aussi que du coup, la présence qui observe, cette capacité en nous qui observe cette émotion, qui observe ce ressenti, elle, elle ne change pas. Parce que c'est bien pour ça qu'elle peut observer en continu toutes ces choses qui changent, c'est qu'elle a quelque chose de permanent, elle est toujours là.

On oublie qu'elle est là parfois, c'est ça tout le problème, on oublie souvent qu'elle est là. Mais elle est toujours présente. Elle est toujours à disposition. Et c'est la source d'une très grande sécurité.

Quand on réalise que cette capacité à observer, cette présence observatrice en nous, elle est toujours là, qu'elle est toujours à disposition, on a comme une espèce de safe place intérieur, comme disent les psychothérapeutes, un endroit sûr dans lequel on sait qu'on peut aller. Ça, c'est un des deux aspects de révéler l'impermanence.

Quand on se sent submergé par une émotion désagréable, c'est qu'on a perdu de vue qu'elle était impermanente. Et on rétablit la conscience de cette impermanence en s'intéressant aux émotions physiquement.

Mais l'autre chose qui se passe quand on retrouve cette curiosité de l'enfant, c'est qu'on perçoit que ce qui nous arrive n'est pas qui nous sommes.

Et j'aimerais citer à nouveau, justement d'ailleurs, et ce n'est pas un hasard, la petite fille gravement malade du cœur dans le documentaire à laquelle on demande « mais comment ça va ? » et qui dit « mais moi, ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade ». C'est exactement ça, c'est ce qu'elle fait quand elle fait ça. C'est extrêmement libérateur et c'est aussi presque un résumé de l'autre moitié de la pratique méditative : il y a l'impermanence et il y a ça, la désidentification.

On vit des pensées, des émotions, des sensations, parfois plaisantes, parfois très déplaisantes, mais on n'a absolument pas besoin d'en faire une partie de notre identité. On peut les observer, ça nous arrive, ça passe, ça monte, ça descend, ça repart. Ce n'est pas une partie de notre identité.

Et là aussi, à chaque fois qu'on prend conscience qu'on n'est pas notre émotion, qu'on n'est pas notre sensation, on révèle la présence de quelque chose qui est attaché à notre personne, de cette capacité à observer qui, elle, est très liée à notre existence. Parce que tant qu'on vit, on peut observer. On a cette présence observatrice en nous. Elle ne nous quitte jamais.

Alors que les émotions, même les plus intenses et les plus désagréables, elles nous quittent toujours. Et elles ne font pas partie de qui nous sommes alors que cette présence-là fait indiscutablement partie de qui nous sommes puisqu'elle sera toujours là.

Et dans mon expérience, prendre conscience du corps peut nous aider à rétablir cette conscience de l'impermanence et de la désidentification.

Une autre chose qu'on peut faire, c'est nommer. Ce n'est pas absolument magique. Mais quand on est mal pris, quand on est en train de se confondre avec quelque chose, qu'on a vraiment l'impression d'être cette personne anxieuse qui souffre de son anxiété, de pouvoir dire : « Ah, il y a de l'anxiété ici. » Tout à coup, vous n'êtes plus l'anxiété. Vous êtes cette présence qui peut l'observer et la nommer.

Généralement, les difficultés qu'on rencontre, et je vous souhaite de ne pas en avoir du tout pendant cette retraite, mais quand on en rencontre, en tout cas dans mon cas, ça correspond toujours à des choses que je ne percevais pas du tout, simplement. Ce qui peut arriver, on vit quelque chose de désagréable, mais on ne prend pas du tout

conscience exactement de ce que c'est. Ou alors on se rendait bien compte de ce que c'était, de quelle émotion c'était, de quelle histoire on se racontait. Et où j'avais la plus grande difficulté à ne pas en faire quelque chose qui me concernait et à ne pas en faire quelque chose qui était permanent.

C'est vraiment ça. Si ça fait partie de nous, là on souffre vraiment. Et si ça redevient quelque chose qui nous traverse et qui est là maintenant, mais qui ne va pas s'installer, on se sent mieux. On est allégé d'une bonne partie de l'impact de l'émotion.

Pas tout, mais une bonne partie.

Évidemment, nous avons un idéal. Un idéal duquel nous nous rapprochons à petits pas. Ce n'est pas un but à atteindre. Cela fait longtemps que je n'ai plus joué au tennis, mais j'ai pratiqué pendant une trentaine d'années, sans avoir jamais la moindre illusion d'être un jour Roger Federer, mais j'aimais avoir l'exemple de Roger Federer. Eh bien, c'est pareil pour la méditation : j'aime bien avoir Maechi Kiyo.

Maechi Kiyo, cette nonne thaïlandaise reconnue dans sa tradition méditative comme ayant atteint l'éveil, nous décrit son expérience avec ces mots : "Absolument tout est reconnu. Le corps, le ressenti, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, le rejet, l'avidité et la confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte."

Ce que dit Maechi Kiyo, c'est exactement ce que j'ai exposé un peu plus longuement auparavant, mais en mieux et plus concisément. Quand elle dit que tout est reconnu, c'est déjà le signe qu'elle n'est pas dans cette illusion qu'ils font partie de qui elle est, parce qu'elle les reconnaît. Elle reconnaît : "Tiens, la colère, c'est la colère. La tristesse, c'est la tristesse. L'envie de quelque chose, c'est l'envie de quelque chose. Cela ne me définit pas. Cela ne détermine pas ce que je vais faire. C'est quelque chose qui est là."

Elle dit qu'elle les reconnaît à leur état naturel. Cela signifie qu'elle ne va pas s'intéresser à l'histoire que son anxiété est en train de lui raconter. Mais qu'est-ce que c'est que l'anxiété ? C'est cette torsion dans le ventre, c'est cette vague émotionnelle qu'on ressent. C'est cela, l'état naturel. L'histoire qu'on ajoute – le fait que c'est un problème d'être anxieux, pourquoi je suis anxieux, est-ce que je serai toujours anxieux, depuis quand je suis anxieux, est-ce que c'est la faute de mes parents si je suis anxieux – à l'état

naturel, c'est juste une vague avec un ressenti physique, un ressenti émotionnel, quelques images, quelques paroles. Et c'est tout. On peut laisser une émotion n'être que cela. Monter, redescendre.

"Il n'y a pas un instant où ils ont quelque pouvoir que ce soit sur son cœur" – cela revient toujours à cette idée qu'elle est si solidement ancrée dans cette présence observatrice qu'elle ne se confond jamais avec ce qu'elle vit. Elle reste toujours dans cette posture d'observation.

"Ils apparaissent, ils disparaissent, et ils sont constamment changeants." C'est la reconnaissance de l'impermanence, évidemment. Et du coup, la présence qui les reconnaît ne change pas un seul instant. C'est cette sécurité qu'on peut éprouver, cette sécurité durable quand on passe souvent du temps avec cette présence en nous qui observe.

Ce n'est pas seulement Maechi Kiyo qui fait cela. À chaque fois qu'on prend conscience d'une respiration, à chaque fois qu'on prend conscience d'une pensée qui nous a éloignés de notre objet de méditation, à chaque fois qu'on est en pleine conscience d'une seule respiration, on est avec cette capacité en nous à observer les choses. Donc, nous sommes temporairement comme Maechi Kiyo. Après, cela redescend.

Voilà ce que je voulais vous dire.

PARTIE IV

La chaleur du cœur

Bienveillance, compassion et qualités du cœur



*Se réchauffer à sa propre flamme : cultiver la bienveillance,
c'est fabriquer de l'amour inconditionnel pour soi-même et
tous les êtres.*

Bienveillance, gratitude et joie empathique

Pierre Gallaz · 1h22

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans ce quatrième épisode du chemin méditatif, Pierre Gallaz nous invite à découvrir les 'brahmavihara' ou demeures divines - ces états d'esprit chaleureux que nous pouvons cultiver activement. Après avoir exploré l'attention et la tranquillisation de l'esprit, nous entrons dans une nouvelle dimension de la pratique méditative : la cultivation intentionnelle d'états bénéfiques.

L'enseignement débute par la bienveillance (metta), cette attitude fondamentale qui consiste à souhaiter sincèrement le bien-être d'autrui et de soi-même. Pierre démontre avec humour notre tendance à la sévérité envers nous-mêmes comparée à la douceur naturelle que nous manifestons envers nos proches. La bienveillance se cultive par la répétition de phrases intentionnelles, créant progressivement une disposition d'esprit généreuse qui peut transformer nos relations.

La gratitude occupe une place particulière dans ces méditations. Elle nous permet d'honorer ce que nous avons reçu d'autrui, y compris des personnes disparues, créant un espace de connexion bienveillant avec nos souvenirs. La générosité, quant à elle, active les circuits de la récompense dans notre cerveau, procurant un bien-être naturel - ce que la psychologie bouddhiste appelle 'l'extase de l'irréprochabilité'.

L'exploration se termine par la joie empathique (mudita), cet état souvent négligé dans notre culture qui nous permet de nous réjouir authentiquement du bonheur d'autrui. Pierre souligne l'absence de mot français pour cet état pourtant délicieux, qui transforme chaque moment de bonheur observé en source de joie personnelle. Ces pratiques, loin d'être artificielles, rendent ces états plus disponibles et nous apprennent à les savourer pleinement.

Nous avançons de semaine en semaine dans la panoplie des compétences méditatives. Un rappel d'usage pour les postures : vous pouvez vous asseoir de plusieurs façons différentes, avoir les yeux ouverts ou fermés, vous allonger en dehors des méditations. Rien ne me dérange. S'il y a quelqu'un qui me tourne le dos et qui regarde le mur, j'accueillerai avec plaisir cette façon d'écouter pour que vous vous sentiez libre, parce que rester assis en position méditative une heure et demie, c'est long et difficile.

Nous avons commencé la première séance par une perspective générale sur le chemin méditatif. La deuxième séance portait sur cette compétence de rassembler l'esprit, de le tranquilliser, de le calmer. La troisième était consacrée à l'attention ouverte, cette qualité d'attention qu'on peut porter à ce qui nous arrive, quand ça nous arrive, et les avantages de cette posture.

Maintenant, nous entrons dans le chapitre des états qu'on peut cultiver, ces états d'esprit qu'on peut encourager, cultiver, rendre plus disponibles et qui nous font du bien. Nous ne sommes plus dans l'observation pure et simple de ce qui est présent, mais dans la modification, la manipulation de notre expérience pour obtenir quelque chose de différent ou pour encourager quelque chose.

Ce que j'ai trouvé de plus intéressant dans les méditations de bienveillance et compagnie, c'est que traditionnellement la bienveillance, sous toutes ses formes – que ce soit la gentillesse, l'amour, toutes ces familles d'émotions qui tournent autour de la bienveillance, la compassion, la joie empathique, la réjouissance pour le bonheur de quelqu'un d'autre – j'ai toujours compris cela comme des états d'esprit qui nous sont inspirés par ce qui nous arrive. Face à la bonne personne, dans les bonnes circonstances, on va spontanément éprouver de la bienveillance, ou de la compassion, ou se réjouir du bonheur de quelqu'un qu'on aime bien. Ce ne sont pas des états qu'on peut cultiver soi-même, mais des réactions qu'on peut avoir à ce qui nous arrive.

Dans la perspective méditative, les deux choses sont vraies. Ces états peuvent se produire spontanément en réaction à ce qu'on est en train de vivre, mais on peut aussi les cultiver – non pour fabriquer des émotions artificielles, mais pour rendre ces états de plus en plus disponibles, et pourquoi pas, par moment, les générer alors qu'il n'y a rien qui les ferait apparaître spontanément. Les cultiver permet aussi de les connaître mieux et de les apprécier plus.

Dans une perspective méditative, les états d'esprit, c'est un peu comme de bons vins ou d'excellents fromages. On apprend à savourer un légume en le connaissant mieux aussi. Quand on cultive ces états et qu'on les connaît de l'intérieur, même quand ils nous tombent dessus spontanément, on a cette qualité d'appréciation qu'on n'aurait pas forcément. « Ah, c'est cette qualité d'esprit qui est présente. » En tout cas, c'est l'effet que ça a eu sur moi.

Commençons par la bienveillance, puisque c'est un peu l'état d'esprit de base. Avons-nous besoin de bienveillance ? Si vous avez suivi le cours il y a longtemps, vous avez peut-être oublié cet exercice qu'on peut refaire ensemble pour voir si on en a besoin.

Fermons les yeux. Ce ne sera pas long. Vous avez fait une bêtise. Vous aviez un rendez-vous très, très, très important – un rendez-vous professionnel, par exemple, ou un rendez-vous privé, mais fondamental. Et par acte manqué, vous avez complètement oublié ce rendez-vous. Vous le réalisez beaucoup trop tard. La personne avec laquelle vous aviez rendez-vous est peut-être énervée. Ça va vous créer des problèmes. Vous réalisez que vous avez oublié ce rendez-vous. Qu'est-ce que vous vous dites ? Quels sont les mots que vous vous dites à vous-même ? Et sur quel ton ? En imaginant à quoi ressemblerait le dialogue intérieur ?

Maintenant, presque le même scénario. Imaginez une personne que vous aimez beaucoup, vraiment beaucoup, à qui il est arrivé la même chose – la première personne qui vous viendra à l'esprit. Cette personne a oublié ce rendez-vous très important. Elle se sent très mal et elle vous rencontre, elle vous trouve, elle vous appelle, elle vous raconte. Qu'est-ce que vous lui dites ? Quels mots et avec quel ton ?

Vous pouvez ouvrir les yeux. J'espère que vous aurez eu le temps de vivre ce dialogue. Est-ce que vous avez observé une différence entre le scénario 1 et le scénario 2 ?

La majorité des personnes remarquent cette différence. Le scénario 1, je ne peux malheureusement pas transcrire le script – ce serait grossier, je n'ai pas envie que ces mots finissent dans l'enregistrement. Mais dans le scénario 2, c'était très gentil : « Ça peut arriver. Ça peut arriver à tout le monde, ça ne t'arrive pas souvent. »

Donc, la bienveillance – et en particulier la bienveillance pour soi – nous manque souvent. Et ce n'est pas forcément une fatalité. Parfois, on a aussi cette croyance pas du tout vérifiée que si on était trop gentil avec nous-mêmes, on referait les mêmes erreurs.

nous détester un bon coup aura un effet préventif, ce qui n'est pas prouvé. Dans les méthodes éducatives, en tout cas, ce n'est pas généralement ce qu'on recommande. Mais on y croit parfois un petit peu.

Donc la bienveillance peut aller dans la direction opposée à cette tendance qu'on a à se juger soi-même avec dureté, à être excessivement exigeant. Quand elle est tournée vers nous. Et puis, quand elle est tournée vers les autres, elle a pas mal d'autres avantages.

Alors, d'abord, pour définir la bienveillance : à la base, c'est une attitude. C'est-à-dire une intention bienveillante, tournée vers soi-même ou vers quelqu'un d'autre. Ce n'est pas nécessairement une émotion. Et c'est important quand on médite, parce qu'un des problèmes qu'on rencontre quand on commence à méditer avec la méditation de bienveillance, c'est cette impression que si on ne ressent pas quelque chose, c'est qu'il y a un problème.

Typiquement, on ressentira plus facilement une émotion quand on pense à quelqu'un de proche qu'on aime beaucoup que quand on pense à quelqu'un de plus éloigné ou qu'on aime moins ou qu'on n'aime pas du tout, ou parfois quand on pense à soi aussi. Donc l'émotion ne doit pas nécessairement être présente. L'attitude, c'est-à-dire le fait d'avoir cette pensée et de la voir sincèrement, de la formuler intérieurement et d'être habité par cette attitude bienveillante, par ce souhait que quelque chose de bien se produise pour quelqu'un.

L'émotion peut venir par moments, repartir, revenir. Et avec l'émotion et l'attitude, parfois il y a aussi une action, c'est-à-dire qu'on peut avoir cet état d'esprit bienveillant, et il peut nous inspirer une action bienveillante aussi. Là aussi, ce n'est pas du tout nécessaire, mais c'est difficile d'imaginer qu'on puisse entreprendre une action bienveillante, aider quelqu'un ou lui rendre service, lui écrire un mot gentil, si on n'a pas eu d'abord une pensée bienveillante. Donc c'est un précurseur, cette attitude, à plein de choses gentilles qu'on peut faire pour soi-même ou pour autrui.

Un exemple typique, parce que parfois c'est un peu abstrait d'avoir une attitude sans une émotion : quand on dit non à un enfant, à un enfant qui, par exemple, veut continuer de manger du chocolat, et qu'un parent lui dit non. L'attitude est généralement une attitude de bienveillance pour éviter qu'il ait mal au ventre, pour cultiver une attitude équilibrée par rapport au chocolat. Il y a plein de bonnes raisons éducatives qu'on peut avoir à l'esprit. Donc l'attitude peut être bienveillante, mais clairement quand on dit non à un enfant, l'émotion qu'on va ressentir ne sera pas une émotion de bienveillance. Ça ne veut pas dire que ce sera une émotion agressive en quoi que ce soit, mais on n'aura pas ce sentiment de chaleur qu'on associe à la bienveillance. Donc on peut avoir l'attitude sans avoir l'émotion.

Et ce n'est pas nécessairement limité aux gens. On peut avoir de la bienveillance tout court, sans qu'elle ait nécessairement d'objet. On peut avoir de la bienveillance pour des objets, on peut avoir de la bienveillance pour des arbres, pour des montagnes. Si vous aimez vous promener dans la nature, certainement que parfois vous éprouvez quelque chose de l'ordre du vouloir le bien des arbres qui sont autour de vous parce que vous aimez les avoir autour de vous. C'est une attitude qui dépasse la relation entre les personnes.

Dans une retraite centrée sur la bienveillance, où on passait donc sept jours à ne faire que répéter les phrases de bienveillance tout le temps, même en marchant – les méditations marchées étaient des méditations de bienveillance, toutes les assises

étaient des méditations de bienveillance –, je me suis surpris, après cinq ou six jours, à faire preuve de bienveillance pour ma tasse de tisane le matin, à fermer la porte avec bienveillance. Donc c'est un état d'esprit qui va au-delà des relations humaines.

Ça m'a fait penser à cet affreux film basé sur une nouvelle de Stephen King qui s'appelle Christine, sur la voiture. Quelqu'un se souvient de ce film ? Parfois, la bienveillance pour les objets peut aller trop loin, mais on ne parle pas de ce type-là de relation aux objets.

Maintenant, on adresse cette bienveillance à soi-même et à d'autres personnes, y compris des personnes désagréables, en utilisant les mêmes mots. Pourquoi ? Pourquoi les mêmes mots et pourquoi y compris les personnes désagréables ?

Alors, pour la même raison : c'est qu'on veut cultiver une attitude générale de bienveillance, une attitude qu'on puisse évoquer, quelles que soient les personnes et les circonstances, pas quelque chose qui soit en lien avec la relation, la bonne ou mauvaise relation qu'on a avec quelqu'un. C'est aussi pour ça qu'on utilise toujours les mêmes mots, pour que ce ne soit pas à quel point on aime cette personne qui s'exprime dans la phrase, mais notre intention d'être bienveillant vis-à-vis de tout le monde. Et c'est aussi pour ça qu'on se crée parfois les difficultés en choisissant une personne difficile dans la série traditionnelle des personnes auxquelles on adresse la bienveillance.

On utilise des mots parce que les mots sont la meilleure manière humaine d'exprimer une intention. Et ensuite, on n'aurait pas besoin des mots absolument si on peut éprouver cette même qualité d'esprit sans rien se dire intérieurement, c'est très bien. Mais c'est difficile sans avoir recours en tout cas de temps en temps à des mots.

Je voulais vous faire la démonstration sur le pouvoir des mots. Je ne sais pas si c'est nécessaire, mais c'est vite fait. Qui s'est déjà cassé quelque chose, froissé quelque chose ? Chez qui, parmi ces personnes, c'est aujourd'hui à peu près guéri ? Qui a déjà été blessé profondément par des paroles ? À qui est-ce qu'il arrive encore parfois de les entendre intérieurement ?

C'est la démonstration du pouvoir des mots, en fait, et des mots qu'on fait résonner en soi, qui est complètement évident quand on pense à des mots désagréables à entendre, et qui est parfois plus difficile à envisager avec des mots qui nous font du bien ou qui nous orientent dans une direction qui nous fera du bien.

C'est aussi parfois avec cette idée de répéter des phrases qu'il y a une objection qui vient spontanément. En tout cas, la première fois qu'on fait la connaissance de cette méditation, c'est que ce n'est pas spontané, que ça peut être un peu artificiel. Et ma réponse habituelle, c'est de dire qu'il vaut mieux une bienveillance très artificielle qu'une malveillance super spontanée.

Même si parfois, quand on prononce la phrase « je te souhaite d'être heureux », on n'y croit pas du tout, il se trouve qu'on est en train de prononcer cette phrase et qu'on n'est pas en train de prononcer autre chose. Notre esprit est quand même occupé par ces mots et un petit peu par leur sens, forcément. Ce n'est donc pas tragique si par moments on a l'impression qu'on ne croit pas à ce qu'on dit. On est quand même en train de le dire.

Quelles sont les conséquences de cette méditation ? Il y en a deux. Pour soi-même, cela fait du bien et remplit notre esprit d'une attitude qui ne peut que nous faire du bien. Éprouver de la bienveillance quand l'émotion suit, c'est très agréable. C'est vraiment une méditation qui, quel que soit notre état émotionnel, nous oriente dans une direction qui aura tendance à nous faire du bien.

L'autre conséquence, c'est que cela a aussi un impact sur nos relations avec d'autres personnes. J'avais donné cet exemple dans une retraite d'une personne difficile, une de ces personnes que généralement on ne prend pas dans la méditation de bienveillance. Je vous recommande toujours de ne pas prendre la personne la plus difficile, mais de prendre quelqu'un de modérément énervant.

C'était une personne que j'avais laissée de côté. Un jour, je me suis dit : « Bon, j'essaye quand même. Je vais la mettre dans la catégorie difficile et on va voir ce que ça donne. » Je l'ai fait et c'était moyen, forcément, en termes d'émotion. Je n'ai pas ressenti des feux d'artifice, mais comme j'avais écouté mes propres instructions, je ne me suis pas inquiété de ne pas ressentir les émotions bienveillantes en pensant à cette personne. J'ai gardé le cap de l'attitude.

Quelques mois plus tard, j'ai repensé à cette personne pendant les méditations de bienveillance et je me suis dit : « Bon, je la mets dans la personne neutre. » Ce qui est de la triche, parce que normalement, on doit prendre quelqu'un qu'on ne connaît pas bien. Mais moi aussi, parfois, je triche. Donc je l'ai mise dans cette catégorie. Et quelques mois plus tard, et je n'invente rien, je me suis dit spontanément : « Ah ! Aujourd'hui je vais la mettre dans la case de la personne proche. »

Ce que j'ai trouvé génial, c'est que ce chemin intérieur, complètement détaché en apparence de ma relation réelle avec la personne, a eu un impact sur ma relation réelle avec elle. J'ai vraiment senti une sincère bienveillance qui n'avait jamais été là depuis extrêmement longtemps et que j'ai toujours maintenant à l'esprit quand je pense à elle.

Évidemment, ce n'est pas la méditation qui l'a fait, c'est une évolution qui était possible en moi. Si on prend quelqu'un d'abominable qui nous a fait beaucoup de mal et qu'on lui adresse pendant des heures des phrases de bienveillance, il y a bien des risques que cela ne change pas grand-chose. Mais quand on sent une ouverture, on peut peut-être la creuser un peu plus, faire un peu plus d'espace pour que la lumière passe en méditant de cette manière. En tout cas, cela vaut la peine d'essayer.

Nous avons quand même beaucoup tendance à éviter de penser à certains sujets et à certaines personnes. On les met un petit peu dans une case à l'abri de nos ruminations quotidiennes pour ne pas trop y penser. Dans la méditation de bienveillance, on peut prendre le risque de penser à des personnes particulièrement difficiles et de voir ce qui se passe.

Où est la limite dans le développement de la méditation de bienveillance ? On sait que les moines expérimentés, notamment Matthieu Ricard... Les Tibétains sont assez bons. C'est une tradition méditative où, pour la bienveillance, il y a une place. Suivant les traditions, en tout cas dans le bouddhisme, les méditations de ce type ont plus ou moins d'importance. Il y a des équivalents à la bienveillance dans la plupart des traditions, mais dans le bouddhisme tibétain, ils insistent davantage que dans d'autres traditions sur ces méditations.

Matthieu Ricard, on lui avait posé des électrodes sur le cerveau à de nombreuses reprises, mais quand il faisait cette méditation de bienveillance, son cerveau était un cerveau qui avait l'air heureux, et très heureux, et beaucoup plus heureux que la norme. Pour les personnes qui ont beaucoup de kilomètres au compteur méditatif, il peut vraiment y avoir une capacité à orienter durablement son esprit vers cette qualité d'esprit.

Toujours dans la tradition tibétaine, je pense qu'une façon de résumer aussi l'impact que cela peut avoir dans les relations quotidiennes avec les gens, le Dalaï Lama disait : « J'essaye de traiter chaque personne que je rencontre comme si c'était un vieil ami. » Je trouve que c'est une bonne façon de résumer ce que ce pourrait être que de cultiver cet état d'esprit de façon constante et cohérente.

C'est aussi une façon de rappeler que la bienveillance informelle n'est pas mal du tout. Si vous vous retrouvez dans un supermarché le samedi à la Coop de Lutry, je prends un exemple, le samedi à 17h30, cela ferme à 18h, il y a beaucoup de gens, c'est

bientôt les fêtes, il y a deux personnes qui sont en train de se battre pour avoir la dernière dinde, et vous avez le choix entre subir cette situation ou faire de la bienveillance informelle. Essayez la bienveillance informelle : passez dans les rayons, un peu de bienveillance pour la dinde, mais surtout pour les gens autour de vous, en leur souhaitant les phrases que vous souhaitez d'habitude intérieurement.

C'est une façon assez intéressante d'occuper un esprit qui, franchement, objectivement, n'a rien de mieux à faire à cet endroit précis, à ce moment précis. Et cela vaut la peine d'essayer. Le supermarché aux heures de pointe est un super terrain d'entraînement. Comme l'autoroute. Un peu plus difficile encore, peut-être.

Alors, explorons la bienveillance dans une position particulièrement confortable, position assise, mais de luxe. Les porteuses et porteurs de lunettes peuvent faire le choix de les garder ou de les enlever, mais c'est bien de se rappeler qu'on a le choix.

Quand les yeux sont fermés, quand la position est stable, en prenant conscience de la posture, du contact avec le sol, du contact avec le coussin...

Et toutes les autres sensations, comment est le paysage des sensations corporelles ? Avec chaque expiration, le corps peut se détendre.

En évoquant la personne capable de la plus grande bienveillance pour vous, de la plus grande gentillesse, la personne la plus bienveillante pour vous que vous ayez connue dans votre passé, dans votre présent, quelle serait cette personne pour vous ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant de l'espace dans votre attention, dans votre imagination, la laissant être présente. Et dans votre imagination, elle s'approche de vous. Elle se rapproche un peu. Vous pouvez apprécier sa présence.

Et elle prend la parole pour vous souhaiter ce qu'elle peut vous souhaiter de plus gentil, de plus bienveillant dans votre vie telle qu'elle est en ce moment. Qu'est-ce qu'elle vous souhaite ?

Avec ce qu'elle vous a souhaité, formulant une phrase de bienveillance que vous pourriez adresser aussi bien à vous-même qu'à d'autres personnes. Quand vous avez une phrase à l'esprit, en commençant par vous l'adresser à vous-même, à la part de sensibilité, de vulnérabilité en vous, à la part de vous qui peut l'accueillir, l'entendre. En la répétant doucement, laissant un peu d'espace, mais pas trop, entre deux répétitions, en ramenant toujours l'attention à la phrase et à ce qu'elle signifie en vous l'adressant.

En adressant les mêmes mots à une personne proche ou une personne à laquelle il vous sera facile de les adresser - "Je te souhaite" - la formulation qui vous convient le mieux.

En prenant conscience des personnes autour de vous dans la salle, fermant les yeux mais appréciant leur présence. Et vous pouvez remplir la pièce d'autres personnes auxquelles vous aimeriez adresser ces mots. Vous pouvez utiliser votre imagination si vous voulez, et à toutes les personnes autour de vous en adressant la même intention. "Je vous souhaite" ou "Je nous souhaite" - ce qui vous convient le mieux.

Quand la phrase, par moment, perd de sa signification, de sa charge, en la prononçant à nouveau, prenez soin que les mots aient du sens pour vous. Répétition après répétition, la même intention.

Laissant maintenant cette intention s'exprimer intérieurement, silencieusement, sans l'aide des mots. Comment pourrait-elle s'exprimer ? Parfois c'est une expression sur le visage, une sensation dans le corps, simplement une attitude. Comment est-ce que ça se manifeste pour vous ? Et vous pouvez laisser la phrase revenir, puis repartir, et l'intention reste présente avec ou sans les mots.

Est-ce que pour vous, cette idée d'une attitude qui n'est pas forcément portée par les mots ? La meilleure façon de la décrire, c'est finalement quand on vient de prononcer la phrase et que le sens de la phrase est encore présent en nous, mais que les mots ont déjà disparu. On a cette qualité d'attitude bienveillante, mais on n'est plus en train de dire quoi que ce soit. C'est un petit peu ça qu'on cherche à observer aussi, comment ça peut se manifester pour vous.

Pour qui est-ce qu'il y a un état qui correspond à la phrase sans dire la phrase ? Et parmi ces personnes, pour qui est-ce que c'est quelque chose qui correspond à une sensation dans le corps ? Parfois il y a une espèce de sensation. Pour qui est-ce que ce n'est pas une sensation, mais simplement un sens, une signification qui est présente sans les mots ? Il n'y a pas de conséquence à ça, pas de bonne ni de mauvaise réponse, mais je suis toujours curieux de savoir comment ça se manifeste. Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui c'est une image ? Parfois ça peut être associé à plusieurs choses.

Une façon de pratiquer la bienveillance, c'est de jouer avec le rythme de la phrase. Et quand, surtout au début, on laisse trop d'espace entre les répétitions, ça peut vite devenir une espèce de moment libre associatif, réflexif, de détente, mais où on perd un peu la stabilité de ce qu'on est censé faire. Et en même temps, si on répète sans laisser suffi-

samment d'espace, le sens se perd. Il ne se perd pas complètement, les mots sont quand même prononcés, mais ça peut devenir un peu une espèce de mantra : "Je te souhaite d'être heureux, je te souhaite d'être heureux."

Donc il y a un équilibre à trouver, et puis parfois vous pouvez jouer avec les distances. Laissez plus d'espace après un certain temps entre deux phrases, mais restez présent dans cet espace sur l'attitude que la phrase a exprimée. Et voir combien de temps ce sens reste là pour vous. À quel moment est-ce que ça s'effiloche un peu, puis vous n'êtes plus du tout en train d'avoir cette attitude ? Et dans ce cas-là, vous redonnez la phrase dans votre vie intérieure - peut-être pas le bon mot, vous la déposez délicatement comme une feuille de nénuphar à la surface de l'eau, et vous redonnez un petit peu d'énergie et de présence à cette attitude.

Derrière la gratitude et la générosité, il y a une question que je trouve très intéressante en tant que psychologue aussi : est-ce que d'être bon sur le plan moral, éthique, rend heureux ou pas ? Ou est-ce que c'est neutre ? Et on pourrait aussi se demander - c'est moins intéressant - est-ce que mal se comporter rend malheureux ou pas ?

Si on exclut la toute petite partie de la population que sont les psychopathes qui ne fonctionnent pas comme nous, si on prend une personne à peu près normale... Ce qui est pour moi frappant, c'est à quel point c'est une question qu'on se pose peu. Dans mes études de psychologie, les courants de psychothérapie qu'on a étudiés ne placent jamais la conduite morale correcte au cœur de leur approche sur le bonheur humain.

Les philosophes dans l'Antiquité, oui, qui étaient un peu les psychothérapeutes de l'époque, dans leur manuel de comment être heureux : être généreux, être gentil, être moral aussi, au sens de s'abstenir de nuire à autrui, c'est des ingrédients de base pour être heureux. C'est aussi le cas dans la plupart des religions.

Et selon moi, ma théorie, c'est que c'est parce que c'est dans le domaine religieux par excellence qu'on traite de la morale, et dans le domaine juridique évidemment aussi, qu'on a un petit peu arbitrairement décidé qu'en matière de psychologie, de psychothérapie, ce n'était pas un sujet important, parce qu'on ne voulait pas mélanger les thèmes.

Mais cette compartimentation est quelque peu absurde, car l'éthique demeure fondamentale pour notre bien-être. Des études l'attestent d'ailleurs, sans que ce soit particulièrement complexe à démontrer.

Les recherches sur la générosité révèlent notamment que faire un don à une cause mobilise les mêmes circuits de la récompense que gagner de l'argent. La générosité provoque donc un influx agréable dans notre système nerveux, comparable au circuit de la récompense qui s'active avec tous les plaisirs, grands et petits, que nous pouvons nous

accorder. Mais évidemment, les risques de dépendance ne sont pas tout à fait les mêmes. On pourrait imaginer deux ou trois personnes victimes d'une addiction à la générosité, mais ce serait très exceptionnel. Et pourquoi pas, après tout ? Ce ne serait pas très dangereux. C'est une drogue, finalement – le même circuit que toutes les drogues – mais sans les désavantages.

Est-ce qu'être méchant nous rend malheureux ? Pour peu qu'on soit une personne à peu près morale, si nous nous comportons mal selon nos propres critères envers quelqu'un, nous serons exposés à la honte et à la culpabilité, deux émotions extrêmement désagréables. Nous serons aussi exposés à la peur de mesures de rétorsion, à l'anxiété. Il est évident qu'il y a des conséquences négatives pour la majorité des personnes, et il est tout aussi évident que la générosité et la gentillesse nous font nous sentir bien durablement.

Il y a une expression que j'avais trouvée très belle dans la psychologie bouddhiste. En anglais, elle a été traduite par "bliss of blamelessness" – qu'on pourrait rendre en français par "l'extase de l'irréprochabilité", ce qui est un peu plus lourd. Quand nous nous sentons extrêmement bien parce que nous nous sommes bien comportés et que nous nous sentons irréprochables, il y a une forme de plaisir qui découle de cet état. Cette sensation crée un véritable bien-être, ou du moins le favorise grandement.

Cela suscite évidemment aussi de la gratitude chez les autres. Nous pouvons donc espérer recueillir des bénéfices de notre gentillesse ou de notre générosité, autant que nous pouvons craindre la vengeance, ressentir de la honte ou de la culpabilité quand nous nous comportons mal.

Finalement, tout cela relève un peu du truisme – il est assez évident que la bonté fait du bien à la majorité des personnes. Ce qui est surprenant, c'est à quel point nous en parlons peu, à quel point ce n'est pas central dans nos réflexions sur le bonheur.

La gratitude, cette reconnaissance que nous éprouvons en relation avec la gentillesse d'autrui, présente des caractéristiques particulièrement intéressantes. Dans tous ces états – la bienveillance, la compassion, la joie empathique – nous pouvons les cultiver dans des situations où nous n'avons pas beaucoup d'autres recours qui nous feraient du bien.

La gratitude comme état d'esprit peut être cultivée de manière remarquable. Nous pouvons éprouver de la gratitude pour les personnes encore en vie, et nous pouvons éprouver de la gratitude pour les personnes décédées. Dans le rapport que j'entretiens

aux personnes disparues que j'aimais, la gratitude est à peu près le seul état d'esprit qui me fait du bien et qui me permet de penser à ces personnes en ressentant quelque chose de bénéfique.

Nous avons toute une palette d'émotions que nous pouvons éprouver quand nous pensons à quelqu'un que nous aimions et qui a disparu : la tristesse, la culpabilité parfois, beaucoup d'émotions qui ne nous feront pas forcément du bien, même si parfois elles doivent être présentes et qu'il est important qu'elles se manifestent. Mais la gratitude, bien qu'elle puisse nous toucher et nous émouvoir, demeure un état d'esprit qui évoque ce que nous avons reçu de cette personne et qui nous met en relation avec son souvenir d'une façon qui honore ce qu'elle nous a apporté, sans nous faire de mal.

Évitent de penser aux personnes disparues, c'est parce qu'elles ont la conviction que cela va plutôt leur faire du mal. Alors elles préfèrent essayer de penser à autre chose pour ne pas se retrouver dans un cycle toxique ou désagréable. Et je pense que la gratitude est une façon de le faire sans que cela nous fasse du mal, et du coup de laisser un espace à ces pensées qui sont peut-être importantes, qu'il est important d'avoir de temps en temps, un espace riche et satisfaisant.

Donc je ne vous dis pas « faites-le », parce que c'est toujours plus facile de choisir des personnes encore en vie quand on évoque cette émotion de gratitude. Mais posez-vous la question : est-ce que c'est quelque chose qui pourrait correspondre à un besoin que vous avez d'être en relation avec ces personnes d'une manière plus intéressante que les autres états à votre disposition ?

Passons maintenant aux travaux pratiques. On va pratiquer une méditation centrée, une réflexion guidée, centrée sur la gratitude et une autre centrée sur la générosité. Elles vont se suivre, elles vont être enchaînées.

Installez-vous dans une position généreuse envers les besoins de votre corps, une position assise, confortable, en prenant conscience des sensations. Toutes les sensations, le contact avec le sol, le contact avec le coussin, les autres sensations. Et avec chaque expiration, laissant le corps se détendre là où il peut le faire.

Évoquez une personne pour laquelle vous éprouvez de la gratitude, de la reconnaissance, pour le bien qu'elle vous a fait, pour sa générosité, sa gentillesse, ce qu'elle vous a apporté, ce qu'elle vous a donné. Une personne de votre présent ou de votre passé, la première qui vous viendra à l'esprit.

Donnez de la place à cette personne, laissez-la occuper de l'espace dans votre attention, en lui adressant vos remerciements intérieurs : « Je te remercie de... », « Merci pour... », « Merci pourquoi... », en formulant tous ces remerciements avec votre voix in-

térieure pour les petites et les grandes choses, les petites et les grandes raisons de remercier cette personne. Et parfois, quand vous êtes à court de raisons, simplement un ou deux « merci ». Un ou deux « merci » pour tout.

Invitez maintenant une autre personne que vous pourriez remercier, en lui donnant à elle aussi de l'espace, en lui adressant vos remerciements, les toutes petites et les grandes raisons. Ayez ces deux personnes à l'esprit, en appréciant ce qu'elles vous ont apporté, en appréciant leur présence dans votre imagination. Adressez-leur simplement un grand merci intérieur et laissez cette gratitude s'exprimer ensuite dans le silence, comme un ressenti, une petite chaleur, une attitude silencieuse.

Appréciez, observez ce que c'est que cet état de gratitude pour vous, comment il se manifeste.

Évoquez maintenant un moment durant lequel vous avez fait preuve de générosité pour quelqu'un, en rendant service, en donnant du temps, en donnant de l'attention, de l'argent, de la nourriture, de l'aide, du soutien. Parfois simplement écouter quelqu'un, lui faire à manger, prendre soin des besoins de quelqu'un d'une manière ou d'une autre. N'ayez pas de critères trop exigeants en évoquant un moment durant lequel vous avez fait preuve de gentillesse, de générosité. Le premier qui vous viendra à l'esprit. Cela peut être quelque chose de très simple.

Quand vous avez quelque chose à l'esprit, une situation, rappelez-vous l'endroit où vous étiez. Laissez les images, les impressions vous revenir : qu'est-ce que vous avez fait ? Comment vous sentiez-vous en le faisant ? Est-ce que c'était agréable, neutre, difficile ? Est-ce qu'un état d'esprit de générosité était présent ? Comment vous êtes-vous senti après ?

En rendant à nouveau ce moment présent, en le replaçant au centre de l'attention, comment vous sentez-vous en y pensant ? Est-ce que cette générosité est neutre, légèrement agréable, très agréable ? Comment est-ce que cela se manifeste pour vous ?

Évoquez quelque chose de gentil que vous pourriez faire dans les prochains jours. Si une idée vous vient, saisissez-la. Y a-t-il quelqu'un qui mériterait une petite attention, un petit geste ? Que pourriez-vous faire ?

Pour qui l'intensité et la nature agréable ou touchante de la gratitude était plus intense que la générosité ? Une majorité de personnes lèvent la main. Ce qui est souvent le cas. Pour qui ce n'était pas le cas ? Pour qui c'était équivalent ?

J'aimerais attirer votre attention sur le fait qu'en faisant preuve de générosité, on permet la gratitude chez quelqu'un d'autre. Donc vous avez éprouvé le plaisir qu'on peut avoir à être dans la gratitude, et en faisant preuve de générosité, on offre – pas nécessairement, l'ingratitude existe – mais on offre la possibilité de la gratitude à quelqu'un d'autre.

Et évidemment, à soi-même, on s'offre cette qualité de bien-être peut-être plus sobre qu'on peut expérimenter. On parlait tout à l'heure de l'absence de remords, de l'irréprochabilité, cette impression d'avoir fait quelque chose de bien et de se sentir – peut-être pas intensément bien, cela dépend aussi du geste et des circonstances – mais de se sentir bien.

Évidemment, quand on fait l'expérience de la gratitude de la personne à qui on a rendu service, c'est agréable aussi. On n'y a pas forcément pensé, parce que je ne voulais pas vous mettre en situation de penser à quelque chose qui n'avait peut-être pas eu lieu. Mais quand cela a lieu, c'est très agréable.

Et cela aussi, la gratitude et la générosité, en les contemplant de temps en temps, en y réfléchissant, en en faisant les sujets de méditation, cela permet de mieux savourer ces états quand ils se manifestent pour nous, de ne pas les rater chez soi ou chez autrui.

La joie empathique est un trésor caché de notre humanité. Elle nous invite à puiser dans ce vaste océan de possibilités heureuses que représentent tous les êtres qui nous entourent. Chaque sourire d'enfant, chaque réussite d'un inconnu, chaque moment de pur bonheur observé chez autrui devient une source potentielle de notre propre bien-être.

Cette capacité à se réjouir authentiquement du bonheur d'autrui révèle quelque chose de profondément libérateur : nous n'avons pas besoin d'être les acteurs directs du bonheur pour en goûter la saveur. Nous pouvons être les témoins émerveillés de la joie qui fleurit autour de nous et nous en nourrir.

Bien sûr, cultiver *mudita* n'est pas toujours aisé. Notre conditionnement social nous pousse parfois vers la comparaison, l'envie, la compétition. C'est précisément là que réside l'intérêt de cette pratique : elle nous révèle nos résistances, nos blocages, nos zones d'ombre. Observer ce qui nous empêche de nous réjouir du bonheur d'autrui devient alors une voie d'investigation de nos propres patterns mentaux.

Pour certaines personnes avec lesquelles nous entretenons des relations difficiles, la joie empathique peut d'ailleurs s'avérer plus accessible que la bienveillance directe. Il est parfois plus facile de se réjouir de leur bonheur que de leur souhaiter du bien de manière abstraite.

Prenons maintenant quelques minutes ensemble pour explorer cette qualité du cœur.

Installez-vous confortablement, laissez votre corps se détendre naturellement. Un soupir profond peut vous aider à relâcher les tensions accumulées dans vos épaules, votre nuque, votre visage.

Évoquez maintenant le visage d'une personne qui vous inspire facilement cette joie empathique. Peut-être quelqu'un dont le sourire vous réchauffe le cœur, quelqu'un dont vous connaissez la capacité au bonheur authentique.

Visualisez cette personne dans un moment de joie pure, de réussite, d'épanouissement. Laissez-vous imprégner de ce bonheur que vous percevez chez elle. Observez comment votre propre cœur peut s'ouvrir à cette joie partagée.

Et maintenant, trouvez les mots qui traduiraient le mieux votre souhait que ces moments de bonheur se multiplient pour cette personne, que sa joie perdure et s'approfondisse. Quelles paroles jailliraient spontanément de votre cœur pour célébrer et encourager ce bonheur ?

Je te souhaite de profiter de tes bonheurs, je te souhaite de continuer d'être heureuse, je souhaite que ton bonheur continue, ou pourquoi pas, je me réjouis que tu sois heureux. J'aime te savoir heureuse.

Trouvez la phrase qui vous permettrait le mieux d'exprimer cette attitude de joie empathique. Quels sont les mots les meilleurs ? Cela peut être très simple.

En répétant ces mots intérieurement, en les adressant à cette personne, prenez conscience des personnes autour de vous dans la salle, prenez conscience qu'il leur arrive d'être heureuses. Peut-être en imaginant des visages souriants, des visages souriants de ces personnes autour de vous, quand elles vivent un moment de bonheur.

Adressez-leur la même phrase, en la répétant. Laissez cette qualité, cet état d'esprit s'exprimer intérieurement, laissez cette réjouissance s'exprimer pour toutes les personnes heureuses quand elles sont heureuses autour de vous, en appréciant ce que c'est que cet état d'esprit.

J'aime vous savoir heureux, puisque c'est ce que je viens de vous souhaiter, de vous exprimer. Parfois, la formulation du souhait marche moins bien pour cette attitude-là, pour moi, que pour les autres. Et je vous souhaite de l'être, du coup, pour que cette réjouissance soit justifiée, en attendant qu'on se revoie la semaine prochaine, ou une autre fois, ou jamais.

Bon retour chez vous.

Compassion, équanimité et contentement

Pierre Gallaz · 1h23

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Ce deuxième volet sur la 'chaleur' du cœur explore trois qualités essentielles des brahmavihāra : la compassion (karuṇā), l'équanimité (upekkhā) et le contentement. Pierre Gallaz définit la compassion comme l'association de la conscience de la souffrance et du souhait d'amélioration, offrant une alternative constructive à la colère, tristesse ou indifférence face à la douleur d'autrui. L'enseignement aborde la formulation de phrases de compassion sincères et générales, applicable à soi-même, aux proches, aux personnes difficiles et à ceux partageant nos difficultés. L'équanimité est présentée comme la reconnaissance sage de nos limites dans l'aide à autrui, équilibrant nos élans compassionnels. Le contentement clôturera cette exploration par une pratique de gratitude pour ce qui va bien dans notre vie. Ces méditations guidées permettent de développer progressivement ces attitudes du cœur, transformant notre relation à la souffrance et cultivant un état d'esprit plus équilibré et bienveillant.

J'ai fait une découverte ce week-end lors d'une formation. Mon téléphone était sur silencieux, en mode avion, donc a priori inattaquable. Mais dès que le formateur prononçait quelque chose qui ressemblait à « Ok Google », mon téléphone émettait ce bruit caractéristique. Je ne sais pas exactement ce qu'il a dit, mais apparemment cela ressemblait sacrément à cette commande vocale. Je me suis payé une honte monumentale.

Cela me sert de rappel : si vous avez un téléphone, assurez-vous qu'il ne puisse pas faire de bruit. Je n'ai pas vraiment trouvé la parade, à part l'éteindre complètement. Je vais donc éviter de prononcer... celui dont il ne faut pas dire le nom.

Comme d'habitude, sentez-vous libre d'avoir les yeux ouverts ou fermés, d'adopter les positions qui vous conviennent le mieux. Dans les moments de méditation, nous méditerons en position assise.

Pour définir simplement la compassion, il y a deux éléments. Un premier élément qui est la conscience de la souffrance de quelqu'un – de soi-même ou d'autrui. Et puis un second qui est le souhait que la situation de cette personne s'améliore. C'est vraiment l'association de ce mouvement d'empathie et de l'envie que cela s'arrange.

J'avais parlé pour la gratitude de l'utilité que cet état d'esprit peut avoir quand on invoque des personnes disparues, pour canaliser le rapport qu'on peut avoir à ces personnes. Ce rapport peut susciter de nombreuses émotions. La gratitude est une manière d'orienter nos pensées vers les personnes qu'on aimait qui ne sont plus là, d'une façon qui va plutôt nous faire du bien et nous permettre d'honorer cette relation, plutôt que de se diriger vers quelque chose qui nous déprimerait ou qui ferait remonter des émotions plus difficiles – même si elles peuvent coexister.

Pour la compassion, c'est également vrai : c'est un état d'esprit qu'on peut utiliser comme meilleure orientation que beaucoup d'autres options quand on est face à la souffrance de quelqu'un. Cela nous permet de nous ouvrir à la souffrance d'autrui sans se sentir nécessairement submergé par des émotions difficiles à vivre et qui ne nous mènent pas dans une direction utile.

Pour entrer dans le concret, imaginez que vous regardez un documentaire sur la Syrie, sur la situation et la guerre en Syrie. Ce que vous pouvez ressentir, c'est de la colère. La colère est une émotion face à la souffrance qui nous pousse à chercher des responsables et qui conduit, quand elle conduit à une action, pas toujours à l'action qui soulagera le mieux les personnes qui souffrent, mais plutôt à une action vengeresse.

Je pense aussi à la situation de ces militants antispécistes extrémistes, où leur compassion pour la souffrance animale va les pousser à taguer ou exploser la vitrine d'un boucher. C'est clairement là la colère qui est l'émotion orientant leur action en réaction à une souffrance qu'ils ont perçue.

On peut ressentir de la tristesse. La colère aussi, d'ailleurs toutes les émotions sont légitimes, mais s'il n'y a que de la tristesse ou s'il n'y a que de la colère, la direction dans laquelle cela nous entraîne n'est ni une direction qui nous fait du bien, ni une direction qui nous pousse à l'action utile. La tristesse, si elle nous submerge face à la souffrance de quelqu'un d'autre, nous paralyse.

On peut ressentir de la honte. On peut avoir honte de l'accueil qui est donné aux réfugiés syriens, par exemple. Ces émotions font partie de ce qu'on va ressentir si on regarde un documentaire.

On peut ressentir de l'anxiété : « Et si cela nous arrivait ? » Peut-être pas dans cette situation-là, mais cela peut arriver. « Et si cela m'arrivait ? » C'est une réaction qui peut souvent se produire en lien avec la souffrance de quelqu'un d'autre. S'il arrive quelque chose à quelqu'un et qu'on peut imaginer que cela nous arrive, parfois on passe rapidement du « pauvre elle, lui » à « mais j'espère que cela ne va pas m'arriver ». C'est aussi une direction que notre esprit peut prendre.

Et il y a l'indifférence. L'indifférence est souvent un choix d'autopréservation, une réaction par défaut pour ne pas être submergé par la tristesse, par la honte, par la culpabilité, par la colère. On peut inconsciemment se dire « vaut mieux que je ne ressente rien du tout et que j'essaie de ne pas trop y penser », et refuser finalement de donner de l'espace à la souffrance de quelqu'un d'autre pour se préserver soi-même.

La compassion donne cette possibilité d'être disponible, en contact avec de la souffrance humaine, sans que cela nous nuise. C'est aussi le précurseur – et c'est important – c'est l'état d'esprit qui est le plus précurseur à l'action. Si vous restez dans un état de compassion, si la compassion s'invite longtemps en vous, c'est celle qui vous poussera le plus à faire quelque chose.

À cause de tout cela, je trouve rudement triste que le mot compassion soit attaché au contexte religieux et que finalement, ce ne soit pas un mot qu'on utilise beaucoup au quotidien. Quand on n'utilise pas souvent un mot, l'état d'esprit que le mot désigne prend aussi moins de place dans notre environnement. Le vocabulaire compte, et c'est comme pour la joie empathique pour laquelle on n'a pas vraiment de mots en français – le contraire de l'envie. Si on commence à utiliser ce mot qui correspond à un état d'esprit qui existe, c'est plus facile de donner de l'espace et de reconnaître cet état d'esprit quand il est présent. Les Allemands – je n'avais pas pensé à cela la semaine passée – ont « Mitfreude ». On n'a pas cet équivalent en français.

Nous allons explorer un peu la compassion dans des contextes dans lesquels elle a un rôle à jouer. Évidemment, en lien avec la souffrance de personnes proches. Aussi, et c'est extrêmement intéressant, comme une façon de souhaiter du bien à des personnes difficiles. Parce que c'est parfois plus facile d'être bienveillant intérieurement envers des personnes qu'on trouve désagréables si on prend conscience qu'il leur arrive de souffrir et si on se connecte à cette partie-là de ces personnes-là. Ce qui est objectivement généralement le cas : si vous avez quelqu'un de très difficile, vraisemblablement il y a une part de souffrance importante dans la vie de cette personne.

Ou alors c'est une psychopathe épanouie, mais c'est rare.

Nous explorerons aussi la compassion comme une façon de changer notre relation à un problème important que nous rencontrons, à une difficulté majeure. Mais cela, nous le ferons dans un second temps.

Pour formuler une phrase de compassion, ce n'est pas facile du tout. Je vous laisserai un peu plus de temps pour formuler la vôtre que pour une phrase de bienveillance. Ce qu'il faut prendre en considération, c'est que ce soit sincère. Il est particulièrement important que ce soit proche de votre langage naturel du cœur. Il faut trouver quelque chose qui résonne émotionnellement.

Il vaut mieux que ce soit général plutôt que trop spécialisé. De toute façon, parce que comme d'habitude, nous allons diriger notre compassion vers plusieurs personnes successivement, donc il faut une phrase qui marche pour plusieurs personnes. Mais aussi parce que quand un souhait de compassion est trop spécifique, il y a le risque qu'il perde de son réalisme ou qu'il devienne un appel au miracle plutôt qu'un mouvement de compassion.

Par exemple, si quelqu'un a une maladie spécifique, souhaiter que cette personne ne l'ait plus, même si c'est probablement ce qu'on lui souhaite le plus sincèrement, c'est un souhait de compassion qui va rencontrer un mur de réalité avant d'arriver à destination. Il est important dans la formulation de trouver cette formulation suffisamment générale pour qu'elle s'adresse à plusieurs personnes et suffisamment générale aussi pour ne pas qu'elle vise un objectif à atteindre qui ne serait pas réaliste ou qui rendrait cette compassion proche de la méthode Coué – et nous nous éloignons de la compassion à ce moment-là.

La formulation n'est pas toujours simple et finalement, plus c'est quelque chose de fondamental, mieux cela marchera. « Je te souhaite de trouver la sérénité, de trouver la paix. Je te souhaite d'être soulagé de tes souffrances », par exemple. « Je te souhaite que ça aille mieux. » Cela peut être vraiment quelque chose d'extrêmement simple.

Et cela peut être aussi un mot. Si vous voulez souhaiter à quelqu'un du courage, vous pouvez prononcer le mot « courage » et ne pas faire une formulation compliquée de douze mots qui commencent par « je te souhaite ». C'est complètement libre tant que vous pouvez l'utiliser pour plusieurs personnes et que cela colle au plus près à un langage qui est naturel pour vous.

Parfois aussi, cela implique de se centrer sur la relation qu'on a face à la souffrance plutôt que sur la souffrance elle-même. De vivre dans ces circonstances-là le mieux possible plutôt que de faire disparaître les circonstances désagréables.

Cela vous paraît clair jusque-là ?

En prenant une position pleine de compassion pour vous, et les yeux fermés dans cette position assise, en appréciant d'abord comment est la position. Êtes-vous vraiment bien ? Pourriez-vous être encore mieux installé ?

En prenant conscience de toutes les sensations – contact avec le sol, contact avec le coussin et toutes les autres sensations. Et un mouvement de compassion pour le corps. Nous pouvons commencer par là.

Le corps est parfois confortable, parfois inconfortable. En ajoutant une nuance de compassion à la qualité de la respiration, de compassion pour le corps, pour les endroits où il est moins confortable. Et avec chaque expiration, cet encouragement : plus de confort, plus de bien-être là où le corps en a besoin, cette qualité de compassion pour le corps.

Et en évoquant une personne que vous appréciez – qu'elle soit proche ou moins proche – une personne qui rencontre en ce moment des difficultés, que ce soit dans sa santé physique, psychologique, dans ses relations, dans son bien-être en général, une personne qui pourrait recevoir votre compassion.

Et quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant de la place, de l'espace, en l'imaginant peut-être près de vous, dans l'espace de cette méditation.

Et en lui adressant ce que vous pouvez lui souhaiter de plus gentil, compte tenu des difficultés que cette personne rencontre. En étant à l'écoute de votre cœur simplement là, l'expression la plus simple, une phrase que vous pourriez adresser à d'autres personnes ou à vous-même, que vous pourriez encore changer avant de commencer à l'adresser.

En étant à l'écoute maintenant de ce qui se passe en vous si vous prenez contact avec les difficultés de cette personne, avec sa part de souffrance actuellement, faisant appel à votre empathie simplement pour être en contact avec ce que cette personne vit.

Et en évoquant maintenant ce mouvement, cette envie que ça s'arrange. À quoi est-ce que cela pourrait ressembler ? Une image, un ressenti, quelque chose ? Comment est-ce que cela se manifeste ?

Vous pouvez encore affiner un peu, changer un peu votre phrase et en commençant à adresser intérieurement la phrase à la personne que vous avez choisie. Et à chaque fois que vous la prononcez, il y a cet élan, cette envie, ce souhait que ça aille mieux d'une manière ou d'une autre pour cette personne. Qu'elle vive le mieux possible ce qu'elle vit.

Formulant cette intention de compassion en la répétant intérieurement, un peu d'espace – pas trop – entre deux répétitions. Et quand l'attention s'éloigne, replaçant la personne, les mots, leur sens au centre.

Tournant maintenant la phrase vers vous-même, même si vous avez l'impression de ne pas en avoir besoin, prenez simplement contact avec vos petites et grandes vulnérabilités. Plus que les seuls mots, c'est cette intention de compassion que vous dirigez vers vous en vous adressant la même phrase.

Évoquez maintenant une personne difficile - à vous de choisir à quel point elle l'est. Je recommande de la compassion pour vous-même dans ce choix. Une personne avec laquelle les rapports sont difficiles, mais en respectant vos limites. Ne choisissez pas quelqu'un qui vous aurait fait trop de mal ou avec qui la relation serait trop profondément douloureuse pour que cela ait du sens.

Avec l'aide si nécessaire de votre imagination, prenez contact avec la part de souffrance de cette personne. Parfois cela aide de l'imaginer dans un moment difficile, même si cela demande un effort d'imagination. Imaginez-la en tant qu'enfant - c'est quelqu'un qui a forcément vécu et vit peut-être encore des choses difficiles. Évoquez la vulnérabilité de cette personne et adressez-lui les mêmes mots en les répétant.

Prenez conscience des personnes autour de vous et du fait qu'il leur arrive de rencontrer des difficultés, d'éprouver de la douleur morale ou physique. Évoquez cette part de vulnérabilité et adressez-leur les mêmes mots.

Laissez maintenant un peu d'espace aux mots pour que cette compassion s'exprime silencieusement. Vous pouvez choisir comment cela se manifeste - un ressenti, un état d'esprit, une image - et la laisser rayonner autour de vous. Votre imagination peut aller au-delà des limites de cette salle, vers toutes les personnes autour de vous, aussi loin que vous pouvez l'imaginer, en leur souhaitant que cela aille mieux, sans les mots.

Par compassion pour votre corps, n'hésitez pas à changer de position.

Est-ce plus difficile ou exactement comme la bienveillance ? Pour qui est-ce plus difficile ? Pour qui est-ce à peu près pareil ? Plus facile ? C'est très partagé, c'est bien.

La différence peut être assez subtile. Parfois je réalise que j'utilise des phrases de bienveillance - qui dans leur formulation n'impliquent pas la présence d'une souffrance - mais dans la façon dont je les prononce et dans la direction que je donne au sens, il y a ce côté "c'est au moment difficile que je pense" en adressant cette phrase. Cela peut être aussi simple que cela.

J'avais choisi "Je te souhaite de trouver le bonheur", qui est tout à fait une phrase de bienveillance. Mais là, c'était autre chose. Je pensais au moment où le bonheur n'est pas là, ou pas autant qu'on voudrait qu'il soit. C'est cette direction-là. Les mots ne sont donc pas si importants, en tout cas la précision n'est pas si importante - c'est vraiment une question d'attitude et de ressenti.

Pour la personne difficile, était-ce possible ? Difficile justement ? Impossible ? Parfois on réalise qu'on s'est choisi un Everest de personnes difficiles. Pour qui était-ce possible avec un certain degré de sincérité dans l'intention de compassion ? Pour qui était-ce difficile ? Et pour ces personnes-là, avez-vous l'impression que c'est parce que la personne était trop difficile, ou bien par manque d'alignement ?

"Je ne sais pas qui choisir. Je te souhaite vaguement que ça aille mieux. Débrouille-toi parce que tu es quand même un peu pénible." C'est un risque avec la compassion et la bienveillance.

À part cela, la somnolence. Déjà quand elle est présente dans toutes les méditations, ces pratiques-là évoquent un attendrissement en nous. Si on est fatigué, on s'endormira plus facilement que si on fait autre chose.

Il y a juste l'équivalent d'une caresse sur l'épaule dans la direction qu'on donne à la phrase qu'on exprime quand c'est de la compassion. C'est cette qualité-là. Mais ce sont les voisins de palier. Peut-être que la différence sera plus marquée pour le prochain exercice qu'on va faire ensemble.

C'est un exercice de compassion où celle-ci devient un moyen de changer un peu le rapport qu'on a à une difficulté qu'on rencontre. Quand on a une difficulté - et je parle des gros nuages, donc quelque chose qui nous accompagne depuis un certain temps, pas la conversation pénible de la semaine, mais plutôt un problème de santé ou de relation, ou un problème émotionnel persistant.

Le gros truc du moment. Si on se sent par moments pratiquement défini par ce problème, si on a l'impression qu'il nous colle à la peau et qu'il colle à notre identité en tant que personne, on se retrouve désagréablement isolé par ce qui nous arrive. L'impression de vivre une différence par rapport aux gens qui n'ont pas ce problème, et cette espèce d'aliénation, d'isolement qui vient du fait qu'on a le sentiment que ce problème fait de nous une personne à part. C'est vraiment notre identité qui est affectée.

Dans ces moments-là, il y a une forme de bienveillance qui est une réponse à cette isolation, qui est celle qui nous connecte aux autres personnes dans le monde qui rencontrent le même problème et qui permet de replacer ce qu'on vit dans le contexte plus général de tout ce qui arrive à d'autres personnes comme nous. Cela permet de prendre

conscience que ce n'est pas spécifiquement à nous, mais que c'est un de ces nombreux problèmes qui peuvent arriver quand on est humain et qu'on partage avec beaucoup d'autres personnes.

Je vous promets qu'après il y aura un exercice extrêmement léger, comme des bulles de champagne. Il y a d'abord la compassion de Noël et puis après il y a le Nouvel An. Compassion en lien avec un problème.

Vous pouvez prendre une position méditative confortable, ce sera moins long. Si vos jambes sont fatiguées, si votre dos est fatigué, et si vous ne risquez pas de vous endormir, vous pouvez même essayer une position allongée si vous voulez. Ce ne sera pas une longue méditation. Un peu de compassion pour le corps. Est-ce que le corps peut se détendre un peu plus ? Quelques respirations profondes.

On ne se plonge pas dans notre problème du moment, on se contente de le nommer. C'est vraiment seulement cet acte de reconnaissance. Si vous deviez nommer la difficulté qui en ce moment, ces dernières semaines, ces derniers mois, ces dernières années, a pris le plus de place pour vous, quelle serait cette difficulté ? Simplement intérieurement, lui donner un nom.

Quand vous l'avez nommé, avec l'aide de votre imagination, évoquez des personnes que vous connaissez de près, de loin ou de très loin, qui rencontrent un problème proche ou similaire au vôtre. Parfois il y en a plusieurs, parfois il y en a une, parfois aucune.

Prenons encore un peu de temps, en utilisant votre imagination pour évoquer toutes les personnes dans le monde qui rencontrent un problème proche du vôtre ou le même problème. En les imaginant, à quoi ressemblent ces personnes, à quoi ressemble leur vie, leur relation à ce problème, laissant votre imagination travailler.

À toutes ces personnes, celles que vous connaissez, celles que vous ne connaissez pas, qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil, de plus compassionnel en rapport avec ce problème ? Toujours en formulant une intention qui ait du sens, qui soit réaliste, adaptée à la situation. Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, en la leur adressant intérieurement, en la répétant, en l'adressant à toutes ces personnes. La même phrase, en vous l'adressant maintenant à vous-même, à la part de vous-même qui peut l'accueillir, qui peut la recevoir, en la répétant.

C'est maintenant à vous-même et à toutes les autres personnes dans la même situation que vous adressez cette phrase. La formulation adaptée. Cette compassion pour vous et pour toutes ces autres personnes, en la laissant s'exprimer sans les mots, la laissant résonner, en laissant cette nuance d'être ensemble, de partage, de faire partie de quelque chose de plus grand, s'exprimer.

La question habituelle : est-ce que ce que vous avez souhaité aux autres, vous vous le seriez souhaité à vous-même si vous n'aviez pas commencé par le souhaiter aux autres ? Qui dit non ? Qui dit oui ? Voilà.

Y a-t-il quelque chose à noter ou à remarquer sur cette compassion pour toutes les personnes qui sont dans la même situation que nous ? La compassion tournée vers soi n'est pas du tout une évidence pour beaucoup de personnes. Cette appartenance à une communauté, à un groupe de soutien imaginaire, permet de s'adresser à soi-même quelque chose qu'on aurait de la difficulté à faire en temps normal, pour un certain nombre de personnes.

Avant le champagne, parce que je pense que c'est bien de finir par le champagne, je voulais évoquer un état d'esprit qui est un peu spécial. Dans la logique méditative, il est censé être le complément de la bienveillance, de la joie empathique et de la compassion. Donc, les équilibrer. Il n'est pas facile à aborder. Il s'agit de l'équanimité.

L'équanimité consiste, en souhaitant du bien à autrui, à avoir conscience des limites de ce qu'on peut faire avec notre bienveillance et avec notre compassion. C'est une espèce de modération de ce qui pourrait y avoir d'excessif dans un élan compassionnel, dans un élan bienveillant.

Quand on parle pour des infirmiers, infirmières, travailleuses et travailleurs sociaux, médecins, de fatigue de la compassion, de fatigue de l'empathie... Quand on manifeste la compassion dans ce qu'on fait, ce n'est pas non plus anodin dans l'impact que ça peut avoir moralement sur nous. Dans nos fonctions de parents, conjoints, toutes les personnes qu'on veut aider, on sait que la quantité d'énergie et la direction de cette énergie peut nous faire plus ou moins de bien ou nous épuiser.

C'est exactement la même chose. Et l'équanimité, c'est cette reconnaissance des limites de ce qu'on peut faire et de ce qu'on peut vouloir.

Concrètement, on la cultive aussi en utilisant une phrase. Comme c'est un état d'esprit moins subtil, moins intense dans sa manifestation émotionnelle que les autres, c'est presque davantage une réflexion guidée. Il y a quelque chose peut-être un peu plus intellectuel et un peu moins ressenti dans la formulation, mais cela dépend beaucoup de ce à quoi on pense et à qui on pense.

Je vais vous donner des exemples de phrases d'équanimité. La formule qui marche le mieux, en tout cas pour moi, c'est une association de « je peux », mais « je ne peux pas ». Et vous comprendrez tout de suite à quel genre de réalité cela se réfère.

Par exemple : « Je peux prendre soin de toi, mais je ne peux pas t'empêcher de souffrir. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas prendre les décisions à ta place. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te protéger contre tout ce que la vie te réserve. » « Je peux être là pour toi, mais je ne peux pas te forcer à changer. »

Parfois, c'est une relation avec un conjoint, un parent, un enfant, quelqu'un qu'on aimerait aider, et où on peut sentir qu'il est important d'affirmer aussi la limite de ce qu'on peut et de ce qu'on ne peut pas faire, portés par notre bienveillance et notre compassion.

Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui ce « je peux, mais je ne peux pas » vous parle ? Vous pouvez fermer les yeux peut-être pour... Vous pouvez faire quelque chose, mais vous ne pouvez pas tout faire. Parfois une personne proche... Je peux vous redonner les phrases que j'ai citées : « Je peux prendre soin de toi, mais je ne peux pas t'empêcher de souffrir. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas prendre les décisions pour toi. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te protéger contre tout ce que la vie te réserve. » « Je peux être là pour toi, mais je ne peux pas te forcer à changer. »

Évidemment, votre propre formulation sera la bonne, parce que quelque chose se rapproche d'une relation qui existe pour vous. Qui n'aurait pas une personne à l'esprit ?

Nous allons prendre une position méditative. En évoquant cette personne et la relation que vous avez avec elle, formulons la phrase, ce couple « je peux mais je ne peux pas » qui décrit le mieux la réalité de cette équanimité nécessaire pour vous. En adressant cette phrase à la personne que vous avez choisie, en la répétant intérieurement, et en laissant cette sagesse, cet équilibre, cet état d'esprit d'équanimité résonner dans le silence, appréciant à quoi il ressemble.

La phrase qui m'est venue, c'est : « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te changer. » Je me demande si ce n'est pas une phrase que je devrais utiliser pour beaucoup de gens en beaucoup de circonstances.

Est-ce que vous avez pu toucher du doigt cet état d'esprit-là ? Ce n'est pas nécessairement une émotion, parfois c'est une compréhension. Je n'ai pas réussi dans ma propre pratique à en faire une méditation. Mais qu'est-ce que c'est utile de l'avoir à l'esprit de temps en temps ou de l'évoquer, même un tout petit moment de réflexion sur le sujet ! Je pense qu'on a besoin de se le dire de temps en temps et de se dire que cet état d'esprit-là, d'équilibre entre nos intentions et ce qui est possible, est important aussi.

Il est vrai que le mot est piégeux parce que dans la tradition latine, il veut dire quelque chose de précis et qui n'est pas exactement cela. Je prends la traduction, le mot qui existe, mais je ne suis pas non plus complètement satisfait de ce que cela donne en français. Mais de nouveau, je n'en ai pas trouvé d'autre.

Alors, le mudita. Le mudita, c'est le contentement, c'est-à-dire la gratitude face à ce que la vie nous donne, la contemplation du verre à moitié plein, volontairement, qui est une réflexion guidée où on apprécie tout ce qu'on a et tout ce qui nous fait du bien.

La position est libre. J'accepte le risque d'entendre des ronflements, mais je vous encourage à trouver une position, qu'elle soit couchée ou assise, qui vous permette de rester lucide, parce que c'est agréable le contentement.

Quelle que soit la posture, en fermant les yeux et en laissant avec chaque expiration le corps se détendre. En interrogeant le corps : quelle est la sensation dans le corps ou l'endroit dans le corps le plus confortable ? Ou une manière de se poser la question que j'aime beaucoup, c'est : à quel endroit est-ce que votre attention aurait le plus de plaisir à se rendre, à habiter ? Et là où votre attention serait le mieux installée, en la laissant s'installer.

Dans votre relation à votre corps, de quoi pourriez-vous remercier votre corps ? De ce qui va bien, de ce qu'il vous apporte, de ce qu'il vous permet ou ce qu'il vous a permis de faire ? De ce qui est source de satisfaction, de contentement, de gratitude pour vous, en formulant vos remerciements à l'intention de votre corps. Merci pour... merci pourquoi.

En prenant conscience de l'état de votre esprit en ce moment, qu'est-ce qu'il y a de plus agréable dans l'état de votre esprit ? Est-ce que c'est une tonalité émotionnelle ? Est-ce que c'est un état de calme relatif, de concentration relative, de tranquillité ? Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans l'état de votre esprit en ce moment ?

Et en nommant intérieurement les qualités d'esprit, de cœur, les qualités morales que vous appréciez le plus en vous, que vous vous reconnaissez le plus volontiers ou que d'autres personnes apprécient chez vous, prenant le temps de nommer toutes ces qualités ou les défauts que vous n'avez pas.

Évoquant maintenant les relations qui vous nourrissent, qui vous font du bien, sans distinction entre les personnes proches ou moins proches. C'est la qualité de la relation, de ce qu'elle vous apporte, qui compte, en nommant toutes ces personnes, toutes ces relations précieuses, toutes ces personnes qui vous font du bien. Les personnes proches ou moins proches, cette personne qui vous sourit derrière un guichet, vous pouvez aussi la nommer et la reconnaître.

Quelles sont les activités et les moments dans vos journées et dans vos semaines qui vous nourrissent le plus, qui vous font le plus de bien ? Aussi bien les petits rituels quotidiens, les moments de la journée les plus précieux que les activités qui vous font le plus de bien. En les nommant, en les reconnaissant.

Y a-t-il des lieux ? Nommons les lieux dans lesquels vous savez que vous pouvez vous ressourcer, qu'ils soient à l'intérieur, à l'extérieur, proches, lointains, laissant les images et les noms occuper de l'espace. Quels sont les endroits dans lesquels vous savez que vous pouvez vous ressourcer ?

Et c'est là que la créativité peut s'exprimer pleinement, faisant maintenant l'inventaire de toutes les petites et les grandes raisons d'éprouver de la gratitude pour votre vie telle qu'elle est, du contentement pour ce que vous avez. Les toutes petites choses comme les très grandes choses. Vous pouvez y intégrer le fait de vivre dans un pays en paix et votre iPhone 8. Les choses importantes, les choses qui n'ont pas d'importance mais qui sont des petits bonheurs pour vous. Nommant et reconnaissant chaque élément de cette liste, tout ce que vous emporteriez avec vous dans votre arche de Noé personnelle.

Évoquant encore une toute petite chose, il y a encore un peu de place dans l'arche, qu'est-ce que vous ajoutez encore ? Quelque chose qui contribue à ce que votre vie soit par moments très agréable, heureuse, joyeuse, qu'est-ce que vous pourriez encore ajouter ?

Et en laissant cet état d'esprit de gratitude pour la vie telle qu'elle est, de contentement, en le laissant s'exprimer, comment pourrait-il s'exprimer sur votre visage, dans votre cœur, comme ressenti, comme attitude, le laissant occuper tout l'espace ?

Et les derniers éléments de ma liste furent la mer et les coquillages. C'est l'hiver, probablement.

Si vous avez eu l'impression par moments qu'il n'y avait pas grand-chose qui vous venait, c'est un avertissement important dans la notice avec le contentement. Ce n'est pas que votre vie soit terne, sans joie, désespérée, mais que vous manquez d'exercice. Et quand on fait cette réflexion de temps en temps, cela muscle notre capacité à faire l'inventaire de ce qui va bien. Et quand on n'a pas musclé ce muscle, parfois il n'y a rien qui nous vient, dans certaines catégories en tout cas, il ne faut pas vous en inquiéter.

À qui cette réflexion convient-elle bien ? À qui cela a-t-il bien fonctionné ? C'est plus de l'ordre de la réflexion guidée que de la méditation, parce qu'il y a beaucoup de réflexions et d'évocations là-dedans. Mais c'est quelque chose que je vous encourage aussi à faire comme simple activité anti-déprime. C'est une liste qui peut être très longue si

on commence à y mettre les petites choses. Il y a tellement de petites choses qui contribuent. À un moment, j'ai pensé aux enfants des autres. C'est une grande chose, mais ce n'est pas la première qui vient à l'esprit parce qu'on a d'abord toutes les relations existantes proches qui nous viennent à l'esprit. C'est donc un bon exercice pour notre imagination.

Je ne veux pas vous retenir davantage, il faut digérer le champagne. Et je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. Si vous avez pris l'abonnement saisonnier, on se reverra en janvier.

La gratitude — reconnaître ce qui nous a été donné

Pierre Gallaz · 38 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie explore la pratique de la gratitude à travers une approche peu connue en Occident : le Naikan, une méthode de réflexion japonaise. Pierre Gallaz nous guide dans cette pratique factuelle qui examine nos relations selon trois questions essentielles : qu'avons-nous reçu de l'autre, qu'avons-nous donné, et quelles contrariétés avons-nous causées ?

La séance débute par une méditation de gratitude classique avant d'introduire cette approche japonaise qui se distingue par son caractère concret et non-émotionnel. Le Naikan nous invite à observer nos relations de manière équilibrée, sans tomber dans la culpabilité ou l'apitoiement, en nous concentrant sur les faits plutôt que sur les émotions.

Cette pratique révèle sa pertinence particulière pour honorer la mémoire des personnes disparues et pour harmoniser nos relations quotidiennes. L'exercice se termine par un retour à la gratitude, incluant une dimension souvent négligée : la reconnaissance envers soi-même. Une exploration riche qui élargit notre compréhension de la gratitude au-delà des approches habituelles de la pleine conscience.

La gratitude occupe une place un peu particulière dans mon zoo, mon bestiaire d'états, car contrairement aux autres qui proviennent du MBSR ou de la tradition bouddhiste, celui-là, je suis allé le chercher ailleurs. Bien qu'elle soit pratiquée sous de nombreuses formes différentes, ce n'est pas particulièrement original. La gratitude comme état est très présente dans beaucoup de philosophies, sans doute dans la psychothérapie et la religion.

Elle ne fait partie ni de la panoplie du MBSR ni du bouddhisme, en tout cas pas du bouddhisme Theravada qui inspire le plus les approches laïques de pleine conscience. Je suis allé la chercher dans une tradition japonaise qui s'appelle le Naikan. Je me suis rendu compte que je n'en avais jamais parlé, mais avant d'en parler, faisons un peu de pratique pour nous rappeler ce que c'est.

Évoquez une personne que vous auriez envie de remercier. Ce qu'elle vous a donné, ce qu'elle vous a apporté : sa générosité, sa gentillesse, son écoute, son amour, son attention, sa disponibilité, les services rendus. Qui est-ce que vous auriez envie de remercier ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, donnez-lui de la place, laissez-la occuper l'espace. Imaginez qu'elle est présente ou pensez simplement à elle, en appréciant peut-être déjà cette gratitude et en formulant intérieurement vos remerciements.

« Je te remercie pour... », « Merci pour... », « Merci pourquoi ? » Laissez votre cœur, votre esprit trouver toutes les petites et les grandes raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne. Formulez-les intérieurement et, comme pour la bienveillance, laissez peut-être un peu d'espace entre deux merci pour que la gratitude elle-même puisse s'exprimer dans le silence.

Vous pouvez répéter plusieurs fois les mêmes choses aussi. Vous répétez « merci », c'est vraiment libre, pour entretenir cette flamme de gratitude. Laissez cette gratitude s'exprimer silencieusement. C'est un merci qui s'exprime dans le cœur, dans le corps, une attitude, une expression sur le visage, un ressenti. Comment est-ce que ce merci s'exprime dans le silence ?

En ouvrant les yeux, gardez encore le souvenir de ce que c'était pour vous. Qu'est-ce que vous avez observé ? Maintenant, puisque vous êtes plusieurs à avoir peut-être tamponné plusieurs cartes de ces soirées, vous avez de l'expérience, avec à chaque fois des petites nuances, des petits changements dans la façon dont vous les ressentez, dont ils se manifestent.

Qu'est-ce que c'est que cette gratitude pour vous ? Qu'est-ce que vous remarquez ? Comment est-ce que vous la vivez ? Observations, remarques ?

« Par reconnaissance, je peux me remarquer. » Est-ce que corporellement tu sens quelque chose, comme tu peux le sentir avec la bienveillance ?

« Oui, c'est à ce niveau-là. » « C'est par là ? » « Oui. » « La chaleur ou juste de l'activation ? » « Comme avoir un cercle d'énergie comme ça. »

Et la tonalité est plutôt plaisante, la tonalité émotionnelle. Pour qui est-ce que la tonalité est plutôt plaisante ? Je vois quelques sourires. Comment est-ce que vous vivez cette attitude ou cet état-là ?

« Tu as dit que c'était plutôt plaisant, moi j'avais plutôt des larmes aux yeux. Je me suis dit que c'était plutôt des larmes de joie. » « Oui. » « Mais c'est plutôt là où ça s'est exprimé pour moi. Aujourd'hui. » « Pour moi aussi. »

« Je me reconnais dans un temps... une bulle d'intimité émotionnelle, un peu affective avec la personne. » Oui, c'est très relationnel. Parce que là, c'est vraiment... on n'est pas... on pourrait être dans le « merci la vie », mais là, on est dans le « merci quelqu'un ». Donc on est vraiment avec cette personne-là.

C'est une attitude que j'aime beaucoup, et je souligne souvent un usage que je trouve intéressant, surtout de nos jours où il y a peut-être des rites, des rituels et des habitudes qui ont disparu. Moi, je l'utilise volontiers pour penser à des personnes disparues, parce que ça me permet d'honorer d'une jolie manière leur souvenir, d'être en relation avec elles, et de ne pas avoir l'impression pour autant de me préserver de la part de chagrin. Ce n'est pas que je rejette le chagrin, mais si je peux choisir de penser à quelqu'un qui est mort sans être submergé par le chagrin ou sans avoir l'impression que je m'y expose et que du coup je ne me fais pas forcément du bien en pensant à cette personne, c'est quand même beaucoup plus agréable.

Et la gratitude, en m'orientant vers le merci, ça me permet cette connexion avec des personnes disparues qui ne me fait pas de mal. Au contraire, si je pleure, justement, ce sera plutôt des larmes de joie. Comme tu le disais tout à l'heure, on sent qu'il y a une émotion, mais ce n'est pas une émotion désagréable.

Donc c'est toujours quelque chose que vous pouvez expérimenter si vous ne l'avez jamais fait. Qui a choisi quelqu'un de disparu ce soir ? Parfois, c'est spontanément le cœur qui choisit. C'est plutôt agréable.

Cela permet en plus de faire quelque chose à quoi nous pourrions rechigner par peur d'en souffrir : célébrer le souvenir de personnes que nous avons aimées, envers qui nous éprouvons cette gratitude dès qu'elles ne sont plus là. C'est précieux.

Et cela vient du Naïkan. Je ne suis pas du tout expert en Naïkan, mais j'avais lu à l'époque un livre sur cette méthode, qui est une forme de psychothérapie japonaise profondément ancrée dans sa culture. En tout cas, d'après ce que je comprends de la société japonaise.

Dans le Naïkan, on prend une personne. Généralement, on commence par des personnes proches - nos parents, nos enfants - puis on s'éloigne peu à peu du centre relationnel. On choisit une personne, on définit un laps de temps - cela peut être sur la durée de toute notre vie, mais aussi la journée d'hier ou cette dernière année. Puis on répond tour à tour, en consacrant un certain temps à chaque question, à trois questions.

Première question : qu'est-ce que j'ai reçu de bon de cette personne ?

Deuxième question : qu'est-ce que j'ai donné à cette personne ?

Troisième question : quels ennuis, inquiétudes et contrariétés ai-je causés à cette personne ?

Et là, normalement, on s'attend logiquement à une quatrième question : qu'est-ce que cette personne m'a causé comme inquiétudes et contrariétés ? C'est toute la grâce japonaise de cette approche que cette question, que sur le mode occidental nous nous poserions immédiatement avant toutes les autres - parfois c'est même la seule que nous nous posons - soit délibérément omise.

Cette pratique se veut très factuelle. On se donne l'opportunité d'être face à chacune des personnes que nous choisissons, d'explorer notre relation de cette façon. Le but n'est pas de se sentir coupable. Car évidemment, comme ce n'est pas équilibré, nous pourrions nous sentir coupables, avoir l'impression d'avoir plus reçu que donné - ce qui est de toute façon déjà notre tendance naturelle, puisque nous avons plus de peine à penser à ce que nous avons donné qu'à ce que nous avons reçu.

Dans le Naïkan, la culpabilité est vue comme le signe que l'ego revient. C'est-à-dire que nous nous recentrons sur nous en tant que personnes mauvaises. Ce n'est pas du tout le sujet. Si la culpabilité survient, on pourrait simplement noter "ego" et revenir à l'essentiel : ce que cette personne m'a apporté, ce que je lui ai apporté, et les ennuis, inquiétudes et contrariétés que j'ai pu causer.

L'idée est de fabriquer de l'harmonie relationnelle et de désamorcer les éventuels conflits, de se recentrer sur le cœur de cette histoire qui est ce qu'on reçoit et ce qu'on donne.

Est-ce que cela marcherait dans d'autres cultures que la culture japonaise ? Je ne sais pas, mais très prudemment, j'avais gardé la partie gratitude, qui est la première question et qui me paraissait la plus facile à transposer.

Alors, est-ce que cela vous tenterait d'essayer de faire une toute petite exploration de ce Naïkan ensemble ? C'est très expérimental, je ne l'ai jamais fait en groupe. Mais je pense que cela peut être intéressant, à la condition qu'on ne prenne pas trop de risques.

Choisissons peut-être une personne proche avec qui il y a une relation d'une certaine densité, mais évitons les missions impossibles, les situations très compliquées. Si cette personne nous a fait beaucoup de mal, ce ne serait pas prudent car le manque de la quatrième question nous révolterait. Évitons aussi le piège de la culpabilité. Sentez-vous libres d'expérimenter.

Pensez à une personne - je pense que c'est plus intéressant de choisir une personne proche - avec qui vous vous sentiriez de faire cet exercice : vous demander ce qu'elle vous a donné, ce que vous lui avez donné, et quels sont les ennuis, contrariétés et inquiétudes que vous avez pu causer.

J'ai quelqu'un. Est-ce que tout le monde a quelqu'un ? Si quelqu'un n'a pas encore trouvé de personne, levez la main discrètement... Encore quelques secondes. Sinon prenez la première personne qui se présente.

Avec la personne que vous avez choisie, pour l'instant nous allons simplement penser à cette personne. Laissons sa présence remplir l'espace de notre attention.

Et nous nous posons la première question : qu'est-ce que cette personne nous a donné ? Qu'avons-nous reçu d'elle en termes de temps, d'attention, de générosité, de soutien, d'amour, d'écoute, de biens matériels ?

Prenons le temps de faire une petite liste. Qu'avons-nous reçu ? Nous pouvons - c'est même plus intéressant - nous attarder sur des petits détails, des petits souvenirs, des petits moments qui nous viennent. Vraiment une liste de toutes petites et de très grandes choses. Mélangeons tout.

Et peut-être encore une toute petite chose, un petit détail, un petit souvenir...

Maintenant nous nous posons la deuxième question : qu'est-ce que cette personne a reçu de nous ? Qu'est-ce que nous lui avons donné ?

Nous savons que c'est plus difficile. Encourageons-nous donc à aller chercher, à nous souvenir, à nous mettre à la place de cette personne peut-être, pour nous rappeler ce qu'elle pense avoir reçu. Allons à la rencontre de ces petites et grandes choses que nous avons données à cette personne, et nommons-les, reconnaissons-les, une par une.

Et voici le moment fatidique de la troisième question : qu'avons-nous causé, volontairement ou involontairement, comme ennuis, inquiétudes, contrariétés à cette personne ?

Et cette expérience nous révèle quelque chose d'assez remarquable : dans ce retour factuel à nos relations, une dimension de gratitude naturelle commence à émerger. Pas une gratitude qu'on se force à ressentir, mais quelque chose qui découle organiquement de cette reconnaissance précise de ce qui s'est échangé.

Quand nous prenons le temps de vraiment recenser ce que nous avons reçu – et particulièrement ce que nous avons donné, car c'est souvent ce registre que nous négligeons le plus – il y a une forme de réconciliation qui s'opère. Une réconciliation avec la réalité de nos liens, au-delà des projections et des histoires que nous nous racontons.

Vous avez mentionné cette énergie particulière que procure le fait de reconnaître ce que nous avons donné. C'est précieux, parce que culturellement, nous avons souvent des résistances à reconnaître notre propre générosité. Nous craignons l'orgueil, nous minimisons nos gestes. Mais dans cette pratique, il ne s'agit pas de se congratuler – il s'agit simplement de voir la vérité de ce qui s'est passé.

Et c'est effectivement pour cette raison que l'ordre des questions n'est pas anodin. Commencer par ce que nous avons reçu nous place d'emblée dans une posture de reconnaissance. Cela crée un espace intérieur plus ouvert, moins défensif, depuis lequel nous pouvons ensuite explorer notre propre contribution sans que cela devienne un exercice d'autojustification.

La troisième question, celle de ce que nous avons causé comme difficultés, reste la plus délicate. Plusieurs d'entre vous l'ont ressenti. Il y a quelque chose qui se contracte, qui se refroidit peut-être, quand nous abordons ce territoire. Et c'est naturel – nous touchons là à notre vulnérabilité, à cette part de nous qui préférerait rester dans l'ombre.

Mais même cette résistance est instructive. Elle nous renseigne sur nos mécanismes de protection, sur les zones où notre cœur se ferme encore. Dans une pratique plus approfondie du Naïkan, cette troisième dimension permettrait probablement une purification plus complète de nos relations, un nettoyage de ce qui encombre le lien.

Vous avez raison de souligner que même cette exploration, si elle reste factuelle, évite les ornières habituelles du mental qui analyse, juge, compare. Nous restons dans l'observation de ce qui s'est réellement passé, pas dans l'interprétation de ce que cela signifie ou de qui avait raison.

C'est en cela que cette pratique peut être un complément précieux à notre méditation habituelle. Elle nous ramène au dharma de nos relations quotidiennes, à cette vérité simple que nous sommes tous interconnectés, que nous recevons constamment et donnons constamment, souvent sans même nous en apercevoir.

Cette remarque souligne précisément l'essence de la pratique Naikan. Ce caractère factuel évite les écueils de l'introspection psychologique où l'on peut facilement se perdre dans des interprétations, des justifications ou des émotions complexes. Ici, nous restons dans le concret : des moments précis, des petits actes, des situations spécifiques. La troisième question ne devient pas un tribunal intérieur mais simplement l'observation d'actions qui ont peut-être créé un décalage, rien de plus.

Ce retour à la première question après ce parcours factuel permet une synthèse naturelle. Quand vous mentionnez que le mot "honnêteté" vous est venu pour caractériser ce que cette personne vous avait donné, vous touchez au cœur de ce que révèle cette pratique. Non pas une vérité psychologique compliquée, mais une reconnaissance simple et directe de ce qui s'est réellement passé dans la relation.

Exactement, c'est cela l'esprit Naikan. Se détacher de l'ego, des conflits intérieurs, des histoires que nous nous racontons sur nos relations, pour voir simplement qu'une relation est un ensemble de faits. Des actions qui vont dans un sens, d'autres dans l'autre sens. Des événements, des gestes, des paroles - rien de plus, rien de moins. Cette simplicité factuelle libère de la charge émotionnelle et permet une clarté remarquable.

Terminons par un moment de gratitude, avec une petite surprise.

Commencez par vous ancrer dans un corps qui se relâche à l'expiration. Évoquez une personne que vous avez envie de remercier. Laissez cette personne être présente et adressez-lui vos remerciements intérieurement, en laissant cette gratitude s'exprimer dans le silence.

Maintenant, prenez le temps de vous remercier vous-même pour ce que vous avez fait pour vous. Si vous considérez que vous êtes confié à vous-même, chargé de prendre soin de vous-même, de quoi pourriez-vous vous remercier ? Formulez quelques mercis intérieurs à votre propre intention.

Faites défiler au gré de votre inspiration quelques visages de personnes auxquelles vous pourriez penser, en leur envoyant les remerciements qui vous viennent. Qui auriez-vous envie de remercier pour plein de petites choses ? Laissez défiler les visages et adressez à chaque fois un petit remerciement intérieur.

Laissez cette gratitude s'exprimer silencieusement pour toutes les personnes qui mériteraient de la recevoir. Un grand merci qui s'exprime dans le silence.

Merci à tous. Et merci aux spécialistes en arts martiaux qui nous suivent de ne jamais nous avoir cassé la gueule malgré nos retards occasionnels. La semaine prochaine, si vous êtes là, nous explorerons le contentement.

Pourquoi pardonner ? L'amorce du chemin

Pierre Gallaz · 24 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz aborde le pardon sous l'angle de la méditation et de la pleine conscience, en s'appuyant sur l'histoire saisissante de la communauté amish qui pardonna publiquement à l'assassin de leurs enfants. Cette causerie explore la distinction fondamentale entre le pardon comme acte éthique - une décision consciente - et le processus émotionnel qui peut prendre du temps à suivre.

L'enseignant démystifie plusieurs idées reçues sur le pardon : il ne s'agit pas de minimiser la gravité des actes commis, ni de se réconcilier publiquement avec leurs auteurs. Le pardon vise avant tout notre propre libération de la rancune et de la colère qui nous empoisonnent. Comme l'illustre la métaphore frappante : "La rancune est le seul poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre."

Cette introduction pose les bases théoriques d'une pratique du pardon en trois étapes : demander pardon, se pardonner à soi-même, puis pardonner à autrui. La pleine conscience facilite ce processus en nous permettant d'observer nos ruminations et nos émotions de colère sans nous y identifier. Une approche pragmatique et bienveillante d'une pratique parfois difficile mais libératrice.

En fait, le pardon est un de ces sujets qui ne vient pas du MBSR, qui ne vient pas vraiment complètement de la tradition bouddhiste non plus. C'est un sujet qui est développé dans une sous-littérature bouddhiste. J'ai l'impression que cela a rencontré des mouvements psychothérapeutiques présents parmi les enseignants de méditation, et que ces petits éléments de philosophie bouddhiste, avec leurs éléments de psychothérapie et la conviction que le sujet du pardon était important, ont conduit à ce que ces pratiques autour du pardon se développent sous une forme méditative. Un certain nombre d'enseignants en parlent et je trouve que c'est un sujet intéressant.

Il y a une histoire qui m'a beaucoup marqué et dont j'ai déjà parlé plusieurs fois par rapport à la force, à l'impact du pardon. C'est ce qui s'est passé dans cette communauté amish aux États-Unis où le livreur de lait de la région, qui n'était pas amish, a perdu la

tête. Il était peut-être en train de la perdre petit à petit depuis longtemps. Il est entré dans une école pour petites filles amish, en a tué un certain nombre, pris d'autres en otage, puis s'est suicidé.

D'une part, c'était abominable pour la communauté, mais c'était aussi très dur pour les parents et la famille du tueur. Il avait des enfants. Et le jour du crime, sa famille s'est dit : « Ce n'est pas possible, on ne pourra plus jamais regarder nos voisins amish en face, parce que toute la communauté autour de nous est essentiellement constituée de gens amish. »

Alors qu'ils étaient en train de se dire cela, ils voient un groupe d'hommes de la communauté amish qui marchent d'un pas décidé vers leur porte. Ils ne savent pas trop à quoi s'attendre. En fait, les hommes se présentent, transmettent toutes leurs condoléances, disent qu'ils seront là pour l'enterrement, que s'il y a quoi que ce soit, ils peuvent compter sur eux.

Dans les jours qui suivent, ils ont déposé plein de petits billets devant la porte, préparé des cookies, soutenu financièrement, fait une cagnotte pour l'enterrement et pour soutenir la famille qui perdait aussi la source de revenus du salaire du père. Et dès le lendemain, ils ont déclaré publiquement qu'ils pardonnaient à l'assassin et à sa famille.

En fait, cela ne s'est pas arrêté là en termes de conséquences. Ils ont dit aussi qu'ils prieraient évidemment pour lui et pour sa famille, ce qui a beaucoup rapproché la famille du tueur de la communauté, notamment des victimes et des familles de victimes. Depuis des années, une fois par semaine, la mère du tueur vient aider une enfant qui est gravement handicapée depuis ce jour-là. Elle est accueillie, elle fait partie de la famille comme si elle était un membre de la famille. Et elle a des liens très forts avec plusieurs des familles victimes, des liens d'amitié, de soutien mutuel.

Sur la base de cette action de pardon, de cette déclaration de pardon publique, il y a eu énormément de conséquences magnifiques : la réparation du dommage émotionnel pour un certain nombre de personnes, des liens d'amitié extrêmement forts entre la famille des victimes et la famille de l'assassin. Tout cela parce qu'ils ont pris une décision qui était évidemment liée à leur religion et dont on se doute bien que c'était une décision éthique, pas une affirmation de là où ils en étaient émotionnellement le lendemain de ce qui s'était passé.

Cela ne veut pas dire qu'ils n'avaient pas énormément de colère, de rancune, peut-être même qu'ils pouvaient en vouloir à la famille entière. Cela ne veut pas dire que les émotions n'étaient pas là. Cela veut dire qu'ils ont pris la décision, qu'il y a une décision

éthique de dire qu'on décide qu'on pardonne, parce qu'on ne veut pas que notre communauté aille dans la direction de la revanche, de la haine, de la rancune. Cela ne nous intéresse pas. On verra bien ce que nos émotions vont faire, mais on prend cette direction-là, on prend cette direction du pardon.

Ce que cette histoire nous apprend, c'est qu'il y a probablement deux éléments dans le pardon. Il y a cette dimension vraiment d'une action éthique, un acte – on appelle cela une parole performative, comme quand on dit « je vous déclare mari et femme » et qu'en déclarant cela, les gens sont mariés. Là, quand on dit « je te pardonne », en déclarant « je te pardonne », on pardonne. Mais cela, c'est la partie éthique. Cela ne veut pas dire que les émotions ne vont pas avoir leur propre vie.

Les deux choses sont liées parce qu'une fois qu'on a dit qu'on pardonnait, émotionnellement cela peut suivre à un moment ou un autre ou pas, rapidement, lentement, mais c'est une direction qu'on donne et le cœur ne va pas forcément la suivre tout de suite. C'est une intention qu'on formule et à un moment ou un autre, le cœur aura la possibilité de suivre ce qu'on aura déclaré.

Il y a donc cette dimension émotionnelle et cette dimension éthique qui ne vont pas forcément avancer au même rythme. Et c'est plutôt un processus, une direction qu'on donne qu'un état. Ce n'est pas « j'ai pardonné », c'est « je suis en train d'avoir l'intention de le faire ». Il y a des moments où je peux revenir en arrière et la colère revient, et il y a des moments où cela va bien, où j'ai l'impression que mes émotions sont alignées avec cette intention de pardon, mais ce ne sera pas toujours le cas. Ce n'est donc pas un état, c'est plutôt un processus, c'est une direction. La rancune peut revenir à tout moment, et repartir, et revenir.

Le pardon, on peut le diriger vers soi-même aussi. Il y a parfois des choses qu'on se reproche à soi-même, vis-à-vis de soi-même. Ne pas avoir pris suffisamment soin de soi, ne pas s'être traité comme on aimerait être traité par d'autres.

Il y a donc cette dimension d'intention, éthique, de vie émotionnelle. Et puisqu'on parle de pleine conscience, il faut préciser que ce processus-là est beaucoup facilité par la pleine conscience.

Parce que la rancune et la colère sont des pensées et des émotions comme toutes celles qu'on apprend à observer en pleine conscience - ce n'est pas différent.

Il y a une vieille phrase, je ne sais pas d'où elle vient, qui dit que si quelqu'un t'a causé du tort une fois le matin, il t'aura causé du tort mille fois le soir. Parce qu'on y aura repensé mille fois. Entre les moments où on se repasse la scène, où on planifie notre revanche, où on argumente sur la gravité des faits, sur la responsabilité exacte,

cela fait beaucoup de temps passé à ruminer. Et c'est là où la pleine conscience entre en ligne de compte. On peut observer ce qui se passe en nous, et puis nommer : rancune, colère, rumination, argumentation.

Maintenant, on n'a pas tous le niveau amish de capacité à pardonner, et on n'a pas besoin de l'avoir. Ils vivent dans un mode de vie et un environnement culturel qui est peut-être très différent du nôtre. Cela ne nous est donc pas forcément accessible. Mais on peut quand même se poser la question de ce que cette pratique peut nous apporter.

Car le pardon n'est pas là pour faire plaisir à la personne à laquelle on pardonne. C'est souvent cette idée fausse : "Ça lui ferait trop plaisir si je lui pardonnais." C'est pour son propre bien en priorité qu'on le fait. Il y a cette phrase qui illustre parfaitement cette idée : "La rancune est le seul poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre."

C'est de ces rares phrases très simples qui décrivent une réalité exacte. La rancune, c'est un poison et on l'avale nous-mêmes, ça nous fait du mal à nous, mais on pense très fort que ça va faire du mal à quelqu'un d'autre. Et c'est faux.

Quand on prend la direction du pardon, c'est avant tout pour se faire du bien à soi qu'on le fait. Il peut y avoir plein de conséquences, comme l'histoire des amish le montre, mais ce sont des conséquences au-delà de ce qu'on fait, au-delà de ce qu'on ressent.

Encore une fois, la question ce n'est pas : "Est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne ?" La question c'est : "Est-ce que moi je mérite d'être débarrassé, en partie ou complètement, de la rancune et de la colère qui ne me font pas de bien ?"

Cela n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Et ça aussi c'est important, parce que ce sont deux choses différentes. On n'est pas obligé, quand on pardonne, de dire à la personne qu'on lui pardonne. On n'est pas obligé de se réconcilier publiquement, on n'est pas obligé de l'inviter à la maison pour le thé. Cela ne nous engage qu'à nous faire du bien à nous. On peut très bien même continuer à se déclarer très en colère, tant qu'on cherche à se soulager soi-même de l'impact que cette colère a sur nous.

Une autre distinction importante : cela n'implique pas de pardonner des actions, mais de changer la relation aux auteurs des actions. Il y a des actions qui peuvent être impardonnables, et elles peuvent rester impardonnables. Mais notre relation, on l'a avec des personnes, pas avec des actions. Et c'est sur la relation qu'on travaille. On peut très bien continuer à penser que les actions étaient impardonnables, mais c'est avec la personne qu'on va entrer dans un processus de pardon.

Il y a souvent une utilité à dissocier les actions des auteurs, en admettant qu'on ne sait pas tout de l'ensemble des conditions qui ont conduit à ce que cette personne fasse ce qu'elle a fait.

La rancune s'appuie sur un mythe : le mythe que les personnes qui nous ont fait du tort sont cent pour cent conscientes, qu'elles agissent de façon totalement délibérée, qu'elles ne réagissent à rien d'autre, qu'elles n'ont aucun passé, qu'elles n'ont rien vécu de difficile dans leur propre vie, qu'elles n'ont pas eu de parents, qu'elles n'ont pas eu d'ex-partenaires maltraitants, qu'elles n'ont pas eu une enfance difficile. Elles sont cent pour cent bourreaux et zéro pour cent victimes quand ça nourrit notre rancune.

Alors qu'évidemment, on sait, en tout cas intellectuellement, qu'il y a toujours beaucoup d'espace entre un auteur et un acte, et qu'il y a plein de choses qui contribuent à le provoquer.

Un exemple typique : quand les enfants qui en veulent à leurs parents grandissent et deviennent adultes eux-mêmes, qu'ils en apprennent plus sur l'enfance de leurs parents, ils deviennent souvent un peu plus indulgents par rapport à certains aspects de ce qu'ils ont vécu pendant leur enfance. Et quand ils deviennent parents eux-mêmes et qu'ils sont confrontés à la difficulté d'être parents, il y a souvent une marge de plus qui s'ajoute à cette capacité à comprendre les actions de leurs parents.

C'est toujours une longue chaîne d'actions, de causes, de conséquences qui finissent par conduire à quelque chose qui va nous faire du mal.

Autre point important : l'action est figée dans le passé, alors que l'auteur et la relation qu'on a avec l'auteur de l'action sont dans le présent. Elles ne sont par définition que dans le présent. La rancune ne peut pas remonter le temps et agir sur le passé.

Il y a une phrase que j'aime bien, parce qu'elle renvoie à quel point on oublie que c'est vrai. On pense vraiment qu'on peut remonter le temps : "Abandonne tout espoir d'un passé meilleur." À chaque fois qu'on rumine sur un événement passé, c'est comme si on pouvait le changer. Mais non, on n'aura pas un passé meilleur. On peut avoir un présent meilleur et un futur meilleur.

Le pardon est aussi un processus de dissolution d'un lien qui peut être très lourd et qui nous unit avec la personne qui nous a fait du mal.

Parfois on n'a pas cette sensation de bienveillance qui nous traverse le cœur quand on récite les phrases. Et c'est tout à fait normal. L'intention sincère, même sans l'émotion qui l'accompagne, a déjà une valeur en soi. C'est comme planter une graine : on ne voit pas immédiatement ce qui pousse sous la terre.

De la même façon, pour le pardon, il se peut que vous ressentiez de la résistance. Que votre mental dise "non, je ne veux pas pardonner à cette personne". C'est normal aussi. On peut simplement noter cette résistance avec bienveillance envers nous-mêmes, sans nous forcer. Le simple fait de contempler la possibilité du pardon, d'ouvrir ne serait-ce qu'une petite fenêtre vers cette direction, c'est déjà un pas significatif.

Il faut aussi se rappeler que le pardon n'est pas un événement ponctuel, c'est un processus. On ne se réveille pas un matin en se disant "ça y est, j'ai pardonné". C'est plutôt comme une érosion lente et progressive de la rancune. Parfois, on croit avoir pardonné et puis quelque chose nous rappelle la situation et on sent que la colère est encore là. Ce n'est pas un échec, c'est juste le processus naturel qui continue.

Et puis, il y a cette dimension très pratique : parfois, on se rend compte qu'on traîne des rancunes dont on avait même oublié l'origine. On ressent juste cette lourdeur, cette contracture émotionnelle quand on pense à certaines personnes, sans même se rappeler clairement ce qu'elles nous ont fait. Dans ces cas-là, le pardon peut être particulièrement libérateur parce qu'on se déleste d'un poids qu'on portait depuis si longtemps qu'on avait fini par s'y habituer.

C'est un peu comme ces tensions physiques chroniques qu'on ne remarque plus jusqu'au jour où elles disparaissent et où on se dit : "Ah, comme je me sens léger maintenant." Le pardon peut avoir cette qualité-là : on ne réalise parfois l'ampleur du soulagement qu'après coup.

Alors maintenant, si vous êtes d'accord, on va explorer ensemble cette pratique du pardon. Rappelez-vous : soyez doux avec vous-mêmes, choisissez quelque chose de gérable, et laissez-vous la permission de ne pas tout ressentir immédiatement. L'intention sincère suffit largement pour commencer.

Nous posons simplement une intention, nous donnons une direction, mais le cœur ne suit pas nécessairement. Et ce n'est pas grave s'il ne suit pas. Nous faisons véritablement l'exercice de poser une intention et d'observer ce qui se passe, comme nous l'avons fait sur d'autres sujets ces dernières semaines.

L'essentiel n'est pas dans le ressenti immédiat, mais dans cette capacité à orienter notre esprit vers la bienveillance, même lorsque nos émotions semblent absentes. C'est une forme de patience avec nous-mêmes, une acceptation de notre humanité. Parfois, l'intention précède le sentiment ; parfois, elle le cultive lentement, imperceptiblement.

Cette pratique nous enseigne que la transformation intérieure ne suit pas toujours nos attentes. Elle nous invite à une forme d'humilité face à nos propres processus, à reconnaître que le changement authentique prend du temps et ne peut être forcé. En posant simplement l'intention de la bienveillance, nous plantons une graine qui germera selon son propre rythme.

Alors, êtes-vous prêts ? Trouvez une position confortable. Permettons-nous cette exploration douce de la metta, cette ouverture du cœur qui peut naître même du simple fait de vouloir bien faire, même quand nous ne sentons rien de particulier. Commençons par cette intention bienveillante, et laissons le reste se déployer naturellement.

PARTIE V

Traverser le difficile

Stress, émotions et souffrances



La méditation ne supprime pas la souffrance, mais nous apprend à souffrir moins en transformant notre rapport à ce qui nous fait mal.

Le stress et les émotions difficiles — vue d'ensemble

Pierre Gallaz · 1h26

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz explore le stress et les émotions difficiles sous l'angle de la pleine conscience. Il explique que le problème n'est pas le stress lui-même - qui est naturel et nécessaire - mais notre réaction à celui-ci. À travers la métaphore des « flèches », il illustre comment nous ajoutons souvent de la souffrance à la souffrance initiale par nos jugements, ruminations et fuites dans des expériences agréables.

L'enseignant détaille les mécanismes neurobiologiques du stress et présente deux approches méditatives principales : la distraction méditative (se centrer sur la respiration) et l'observation directe de l'émotion à travers les sensations corporelles. Il souligne l'importance de reconnaître l'impermanence des états émotionnels et de cultiver la désidentification - observer les émotions sans s'y confondre.

La séance inclut une méditation guidée sur un souvenir difficile, permettant d'expérimenter concrètement ces principes. L'objectif est de développer la liberté de choisir notre réponse aux situations stressantes plutôt que de réagir automatiquement. Cette approche ouvre également la porte à la compassion envers soi-même, élément essentiel de la réduction du stress.

Sentez-vous libre de fermer ou d'ouvrir les yeux, de changer de position. C'est même recommandé peut-être, de laisser votre corps être aussi confortable que possible pour une soirée consacrée a priori à des moments inconfortables, pour ne pas en ajouter trop.

Ce sera une soirée récapitulative parce que c'est un sujet qui est évidemment au centre du cours MBSR que vous avez suivi. J'espère qu'il n'y aura pas trop de répétition pour vous. Pour certaines personnes parmi vous, ça fait peut-être six ans que vous n'avez pas entendu parler du stress sous l'angle de la pleine conscience. Pour vous, ce sera comme neuf, même si c'est un sujet déjà abordé dans la quatrième séance du cours.

Alors, le stress, toujours au sens le plus large du mot, donc tout ce qu'on peut vivre de désagréable. Dans la philosophie bouddhiste, il se résume avec une petite liste qui marche assez bien pour nous aussi. Le stress c'est la douleur, le chagrin, la maladie, la vieillesse, l'association avec ce qu'on n'aime pas, la séparation d'avec ce qu'on aime. Comme ça, on couvre un champ assez large de sources de stress possibles. En gros, être associé avec ce qu'on n'aime pas et séparé de ce qu'on aime, on a un peu tout dit. Tout le reste peut découler de ça.

Le stress est aussi, au sens plus limité, ce mécanisme qui fait que notre organisme répond à la présence d'un problème et qu'il a ensuite les ressources nécessaires pour y faire face. On sait que sans le stress, on ne serait pas vivant très longtemps. C'est ce qui nous permet de nous mettre à l'abri d'un danger, de mobiliser l'énergie nécessaire pour l'éviter ou le contrer.

On ne peut pas éviter de vivre du stress, de ressentir une forme de souffrance psychologique. Pour la bonne et simple raison qu'on ne peut pas choisir les circonstances dans lesquelles on vit, et qu'on ne peut pas choisir non plus comment on y réagit. On ne peut choisir ni nos circonstances extérieures, pas entièrement, ni nos circonstances intérieures. Donc c'est certain que des choses désagréables vont nous arriver à un moment ou à un autre.

Et le problème n'est donc pas le stress. Le problème n'a jamais été le stress lui-même. On sait d'ailleurs que si on a un rapport au stress positif, si on l'envisage comme quelque chose qui nous fait du bien, l'impact du stress n'est pas du tout le même sur notre santé que si on le voit comme un problème à résoudre. Donc le stress lui-même est une réalité qui n'est pas problématique.

Les émotions que le stress nous inspire ou qui accompagnent le stress ne sont pas non plus problématiques en elles-mêmes. Sans peur, on ne tiendrait pas longtemps dans un monde où il faut avoir peur de quantité de danger immédiat. Sans anxiété, on serait incapable d'anticiper les problèmes potentiels et d'y faire face. Sans colère, on serait incapable de se protéger, de protéger les gens qu'on aime, de se défendre, de se préserver. Sans culpabilité et sans honte, on serait des parfaits petits psychopathes et on serait incapable de vivre en société. Sans tristesse, on serait incapable de laisser la tension se relâcher et de chercher du soutien auprès de personnes proches ou de personnes qui vivent la même chose que nous.

Donc on a besoin des émotions. Le problème n'est pas non plus ces émotions désagréables à vivre, puisqu'elles sont des signaux qui nous aident à répondre de façon adéquate à ce qui se passe dans notre vie. Le stress n'est pas problématique, les émotions ne sont pas problématiques en elles-mêmes.

Dans la logique du cours, on situe davantage de problèmes au niveau de ce qu'on appelle la réaction au stress. C'est cette image des deux flèches. Pour la rappeler brièvement, on demandait à cet expert en méditation qui a vécu il y a 2500 ans en Inde, Siddhartha Gautama, à quoi bon méditer, puisque les gens qui méditent comme les gens qui ne méditent pas vont vivre des émotions désagréables, vont être confrontés à du stress.

Et sa réponse, c'était de dire oui. C'est vrai que aussi bien les personnes qui méditent que celles qui ne méditent pas seront confrontées au stress, mais une personne qui ne médite pas, quand elle vit une émotion désagréable, paf, c'est comme si elle était frappée par une flèche. Et aussitôt après, elle y réagit par de la frustration, de la colère, de l'anxiété, de la hargne, du jugement de soi. Elle rajoute une couche et elle est frappée par une deuxième flèche. Au final, elle souffre de la blessure de deux flèches consécutives.

Alors que la personne qui médite, dans cette vision extrêmement idéalisée de la personne qui médite, elle, quand elle vit une émotion désagréable, paf, elle est frappée par cette première flèche et elle n'y réagit pas. Elle laisse cette émotion se manifester, elle la laisse monter, elle la laisse redescendre. Elle ne fait rien d'autre que de la vivre pleinement et elle n'y réagit pas d'une façon qui pourrait augmenter le stress, l'inconfort ou la souffrance. Et donc, ce serait la différence entre la personne qui médite et qui ne médite pas.

Maintenant, dans la réalité, deux flèches, c'est très mesquin. Dans notre vie quotidienne, il y en a souvent plus. Imaginons que vous rentrez chez vous après une journée difficile. Dans cette journée difficile, il y avait entre autres un échange avec un collègue ou une collègue de travail ou avec un proche, très désagréable. Vous rentrez chez vous avec une sensation de tension corporelle et une émotion qui relève de la colère. Il n'aurait pas dû dire ça.

Si vous êtes un méditant parfaitement accompli, comme dans l'histoire, ou si vous avez beaucoup de chance et que vous êtes en état de pleine conscience, quand vous vous trouvez dans cet état, vous allez vous dire « Ok, bon, je ne me sens pas bien. »

Qu'est-ce que je fais ? Est-ce que j'appelle cette personne pour régler tout ça ? Est-ce que je vais faire une promenade ? Est-ce que je me coule un bain chaud ? Qu'est-ce que je fais pour que ça aille mieux ? »

Quand il nous arrive d'avoir cette capacité à répondre simplement à ce qu'on est en train de vivre d'une façon adéquate, c'est très bien. Le stress apparaît, fait son travail de nous signaler un problème, et il passe ensuite.

Mais quand on n'est pas en état de répondre de cette manière, quand on est en état de pilotage automatique, on a tendance à avoir une deuxième flèche. Et la deuxième flèche, là, ça pourrait être ce qu'on appelle du rejet : « Ce n'est pas normal que je me sente comme ça en rentrant d'une journée de travail. C'est un problème. »

À tout moment, en fait, on peut sortir de ce cycle des flèches. On pourrait à ce moment-là se dire « Oulala, qu'est-ce que je fais ? » Mais imaginons que vous êtes lancé, vous êtes complètement en pilotage automatique et qu'une troisième flèche apparaisse. Une flèche qu'on appellera « jugement » : « Mais si je me sens comme ça, c'est parce que je ne sais pas gérer mon stress. Je manque de compétence. Je suis beaucoup moins compétent que mes collègues. Ça fait un moment que j'ai remarqué qu'ils gèrent beaucoup mieux que moi. Je ne sais pas gérer mon stress. » Jugement de soi.

Quatrième flèche, qu'on pourrait appeler surenchère argumentative : mettre de l'huile sur le feu. « Oui, mais aussi, comment est-ce que vous voulez que je gère avec des abrutis pareils comme collègues ? Évidemment, il n'avait pas à me parler comme ça. C'est inqualifiable. J'ai bien le droit d'être énervé. » On remet une couche. Ça arrive souvent quand quelque chose redescend émotionnellement et qu'on argumente avec nous-mêmes et que ça le fait remonter un petit coup. Et là, forcément, vous n'êtes pas tellement en état de prendre du recul.

Donc, pouf, cinquième flèche : anticipation anxieuse. « Si ça continue comme ça, je ne sais pas, je vais me rendre malade. Je ne sais pas ce qui va se passer. » Inquiétude, anticipation anxieuse, suivie de sa voisine de palier, le jugement de soi : « C'est complètement ridicule d'imaginer le pire. Pourquoi je me projette de nouveau dans un avenir catastrophique ? Pourquoi je fais toujours ça ? C'est nul, je suis nul. » Jugement de soi. Septième flèche.

Recherche frénétique de solutions : passer 45 minutes sur Internet pour chercher les techniques de communication qui vous permettraient de discuter avec ce collègue la prochaine fois d'une façon plus efficace, mais vous réalisez après un certain temps que ça devient un peu compulsif et pas tellement satisfaisant parce qu'il n'y a pas de solution. Ce collègue est comme il est, vous êtes comme vous êtes et la solution n'est pas sur Internet. Donc vous avez perdu aussi du temps et ça n'a pas contribué à faire baisser le stress.

Du coup, pouf, une huitième flèche, parce que là, vous êtes très mal. Et la huitième flèche, c'est une fuite dans une expérience agréable. Parce que vous vous rappelez qu'il y a quelque part cachée, peut-être sagement cachée, mais vous savez où, une plaque de chocolat. Villars aux amandes caramélisées avec nougatine. Deux cents grammes,

énormes, des carrés. Et vous trouvez la tablette mal cachée, vous commencez à la manger. Curieusement, vous perdez un peu conscience du temps qui passe et de ce que vous faites.

Mais ce qui est sûr, c'est qu'une neuvième flèche intervient : une sensation désagréable au niveau de l'estomac. Parce que vous avez mangé les deux tiers, voire la totalité de la plaque. Vous faites un calcul rapide, vous arrivez à 842 calories, ce qui est énorme. Et juste après cette sensation désagréable, vous vient une dixième flèche de honte, jugement : « Je suis nul, mais pourquoi encore une fois est-ce que j'ai cherché à résoudre mes problèmes émotionnels avec de la nourriture ? Est-ce que je n'arrêterai donc jamais ce cycle infernal ? » Pouf !

Onzième flèche, anticipation anxieuse.

Si je continue à manger comme ça, je ne perdrai jamais mes deux, trois, quatre, quatorze, cent dix-huit kilos que j'avais prévu de perdre avant Pâques, Noël, les vacances. Peu importe.

Et comme c'est de pire en pire, une douzième flèche apparaît à point nommé : fuite dans une expérience agréable numéro deux, où là, vous vous jetez sur un écran. Et peu importe lequel, ça peut être Zalando, Facebook, Instagram. Il ne faut pas que j'oublie que maintenant, les goûts évoluent. Facebook, c'est un peu has-been. Pinterest, ou des vidéos de petits chats sur YouTube, ou The Voice, ou Les oiseaux se cachent pour mourir si vous êtes très nostalgique des mauvaises séries des années 80 avec Richard Chamberlain, ou une très bonne série sur Netflix, et vous vous perdez dans cet écran. Si bien que vous perdez aussi la notion du temps qui passe, et que vous réalisez avec horreur qu'il est très, très, très tard.

Treizième flèche, jugement de soi : mais c'est pas possible, mais qu'est-ce que j'ai fait de ma soirée, ma vie est nulle.

Quatorzième flèche, au moment où vous vous couchez, un moment d'anticipation anxieuse. En tout cas, vu l'heure qu'il est, et vu l'heure à laquelle je dois me lever demain, si je ne m'endors pas immédiatement, ça va être la catastrophe.

Et je vous laisse imaginer les quatre cent quatre-vingt-six flèches suivantes de la petite crêpe qui se retourne dans son lit en attendant un sommeil qui ne vient pas.

Donc, ce mécanisme-là, c'est la raison pour laquelle une émotion dont on dit qu'elle n'est censée durer que quatre-vingt-dix secondes, à son état naturel – comme c'est une émotion dans la nature qui gambade avec les autres émotions – quand on la vit, il y a ce

mécanisme d'activation physique, il y a une ou deux pensées associées, et elle peut redescendre en moins de deux minutes. C'est le cycle naturel d'activation et de relâchement d'une émotion.

Si on a souvent le sentiment que ça dure beaucoup plus longtemps, c'est parce qu'on en fait inconsciemment et involontairement ça : une suite, une succession de pensées. Et là, j'ai fait vraiment un florilège avec plein de variétés différentes. Mais souvent, c'est beaucoup plus banal.

Avec l'anticipation anxieuse, par exemple, pour les personnes très hypochondriaques, c'est souvent un ping-pong entre « Oui, mais ce serait quand même terrible si c'était ça ! » « Oui, mais c'est complètement ridicule ! » « Oui, mais quand même, ce serait terrible ! » « Oui, mais c'est ridicule ! » Et voilà, on peut passer une soirée entière avec deux flèches, deux types de flèches : le jugement de soi et l'anticipation anxieuse, et c'est largement suffisant. On n'a pas toujours la chance d'avoir toute cette variété.

Pareil pour la colère. Souvent, il y a énormément de surenchère et ensuite de jugement de soi. Pourquoi je perds mon temps à penser à ça ? Oui, mais quand même, il m'a parlé d'une façon scandaleuse, etc. On dit qu'une insulte qu'on a entendue une fois le matin, quand on va se coucher, on l'aura entendue cent fois. C'est le nombre de fois qu'on l'aura répétée au fil des ruminations.

Donc, le problème n'est pas le stress, ni les émotions qui viennent avec. C'est peut-être cette réaction au stress. Mais en même temps, ce n'est pas toujours cette réaction au stress.

Pour vous donner un exemple que vous avez déjà entendu cent quinze fois, si vous me suivez depuis longtemps : j'étais face à ce distributeur Selecta en sortant d'un cours que je donnais à Fribourg. Et j'avais pris la mauvaise habitude d'y prendre automatiquement un Chocito ou un Kit Kat et de me sentir nul de l'avoir fait parce que ce n'était pas vraiment ce que je voulais manger.

J'ai pris l'habitude d'en faire un exercice de pleine conscience. Ça n'a pas été possible tout de suite, mais ça a été possible à un moment : quand je me retrouvais face à ce distributeur, je m'arrêtais, je fermais les yeux. Que se passe-t-il ? Et je prenais conscience de la fatigue, de l'ennui, de l'impatience d'être arrivé chez moi, du froid parfois, de la faim. Et souvent, de prendre conscience que ces émotions étaient là et que finalement, je n'avais pas vraiment envie du Chocito, mais j'avais envie que ces émotions s'arrêtent – et que c'était deux choses différentes. Ça m'a permis de ne pas prendre le Chocito et de me sentir extrêmement fier de moi.

Mais après un certain nombre de semaines à faire le même exercice, il y a un soir où j'en ai eu marre. Je me suis dit : « OK, je suis fatigué, je m'ennuie, j'ai froid, j'ai faim et c'est ça que j'aimerais voir disparaître. Je n'ai pas vraiment envie du Chocito. » Mais en même temps, je pense quand même qu'un Chocito va me consoler un peu de tout ça. Donc, j'ai mis des sous en pleine conscience. J'ai composé le numéro du Chocito en pleine conscience. Je l'ai ouvert en pleine conscience. J'ai mangé morceau après morceau en pleine conscience.

Et j'étais très content de moi, alors que je faisais la même chose que je faisais toutes les semaines précédentes et qui m'avait rendu plutôt malheureux et honteux après coup.

Donc l'ingrédient qui a fait la différence pour cette expérience-là, c'est que oui, c'était une fuite dans une expérience agréable. Mais c'était une fuite consciente, décidée, assumée, voulue et donc dont je profitais aussi pleinement.

Le problème avec la plaque de chocolat dans la succession des flèches, c'est que si on la mange uniquement dans cet état de stress, de tension, on ne va pas en profiter non plus. Donc on aura juste le désavantage de l'avoir mangée sans le plaisir de la manger.

Et pratiquement toutes nos réactions...

seront mieux vécues si elles sont vécues avec une touche de pleine conscience qui nous permet de les vouloir réellement ou d'être là pour les vivre, plutôt que d'être emportés par une habitude.

Le problème n'est même pas vraiment la façon dont on va réagir à une émotion dans un moment de stress, c'est plutôt de ne pas être en pleine conscience dans ces moments-là qui créent les difficultés pour nous. Pour la bonne et simple raison que si on n'est pas en pleine conscience, on perd notre liberté de vivre les choses comme on aimerait les vivre. On perd une liberté d'action parce qu'on ne choisit pas la façon dont on répond à ce qui nous arrive. Et on perd tout recul. C'est dans ce manque de liberté que la souffrance et le stress peuvent s'accumuler.

Quand on est en pleine conscience, le stress est là, l'émotion est là, mais on a la possibilité de choisir au moins ce qu'on fait avec notre attention. À quoi est-ce qu'on la consacre ? Quel est le meilleur usage qu'on puisse en faire à ce moment-là ?

Sur le plan des neurosciences, il y a une réponse scientifique à ce mystère qui obsède, je pense, beaucoup de gens. Pourquoi, alors que vous savez pertinemment que manger des chips ou du chocolat jusqu'à présent, dans vos quarante-deux années d'existence, ne vous a jamais fait vous sentir mieux quand vous étiez stressé, pourquoi est-ce que vous le faites quand même ?

La réponse neuroscientifique est tout à fait logique dans une perspective méditative : quand on est stressé, l'amygdale, la région du cerveau associée aux émotions, s'active, et le cortex préfrontal qui est associé à la régulation de nos comportements - c'est un peu le Jiminy Cricket qui dit « ça c'est une mauvaise idée, ça c'est une bonne idée, et si on faisait plutôt ça ? » - mais aussi la partie créative qui, quand on est face à un problème, nous permet de trouver une solution nouvelle, une solution adaptée, cette partie-là est inhibée dans son fonctionnement.

Donc vous avez les émotions qui sont très accessibles. Quand on est dans cet état de stress, on va facilement ressentir les émotions. La recherche intelligente de réponses adaptées, elle, est beaucoup moins accessible, et le circuit de la récompense, de la recherche de satisfaction immédiate, lui, est renforcé quand on est dans cet état de stress. Donc on va se dire « je veux un truc agréable maintenant, sur le moment » et oublier complètement le fait qu'on sait très bien que ça ne va pas nous aider.

J'aime bien parce que finalement, les neurosciences confirment des choses que de toute façon on sait déjà. Mais c'est intéressant de savoir que c'est ce qui se passe, parce qu'une autre information que les neurosciences nous donnent, c'est que la pratique de la méditation développe, renforce le cortex préfrontal. Donc cette partie du cerveau qui nous permet de prendre du recul et de générer des réponses originales à des problèmes qu'on est en train de vivre, à des états de stress qu'on rencontre, et de filtrer les bonnes et les mauvaises idées.

Donc, en situation de stress, si on active un état méditatif, de quelque manière qu'on le fasse - et on le fera ensemble tout à l'heure - on se remet en position de répondre d'une façon appropriée au stress.

Petit sondage maintenant. D'abord, fermez les yeux pour voir si ça vous aide à vous poser cette question-là, parce qu'on le fait dans le cours et je trouve que c'est bien de le refaire aussi.

Première question, avec partage optionnel - vous pourrez dire « je passe » si vous ne voulez pas partager. Quel est votre stresser principal du moment ? Sans entrer nécessairement dans les détails, mais quel est le genre de situation qui provoque en vous le plus de stress en ce moment ? Est-ce que c'est plutôt les relations familiales, profession-

nelles ? Est-ce que c'est votre état de santé, l'état de santé de quelqu'un d'autre ? Les relations avec des proches ? Votre propre exigence envers vous-même ou votre propre rapport à vos émotions ? Quelle est la source principale de ces états de stress au sens large chez vous en ce moment ?

Petit tour de salle pour voir lesquels sont représentés ce soir, et pour les déposer peut-être aussi, on peut les déposer là.

C'était assez représentatif, assez équilibré. Un mélange de stressseurs extérieurs ou intérieurs - parfois c'est une personne précise dans notre environnement, et parfois c'est dans notre équilibre et nos échanges intérieurs entre nous et nous que la source principale du stress se trouve.

La reconnaissance de ce qui nous stresse - c'est aussi quelque chose que je rappelle dans le cours - en soi, est un élément de réduction du stress. Ce qu'on vient de faire est un élément de réduction du stress : pouvoir le dire, et avant tout se le dire, prendre conscience que c'est cette situation-là qui contribue à ce qu'on se sente parfois dans cet état-là. Parfois, c'est même essentiel pour diminuer le niveau du stress quand on a la possibilité d'agir, de passer par cette phase de reconnaissance.

Refermons les yeux. On a parlé des émotions, alors là aussi on peut déposer au milieu de la pièce. Quelle est votre émotion - je ne devrais pas dire « à problème », mais celle qui est vécue peut-être de la façon la plus désagréable pour vous ? Parce que tout en sachant que toutes les émotions sont légitimes, il y en a dont la place qu'elles prennent nous pose plus de problèmes que d'autres. Si vous deviez choisir l'émotion qui prend le plus de place dans les moments de stress...

La tristesse, l'anxiété, la peur, la colère, la honte, la culpabilité. Pour le jugement de soi, nous nous dirigeons vers la honte, si vous cherchez un équivalent. Alors, si vous avez une idée, vous pouvez ouvrir les yeux.

Je crois que c'est la première fois dans l'histoire de toutes les fois nombreuses où j'ai posé cette question, où c'est l'anxiété pour moi, l'émotion du moment. Merci.

Là aussi, pouvoir reconnaître l'émotion quand elle se produit nous permet déjà de prendre un tout petit peu, un soupçon de recul, parce que nous sommes la personne qui la nomme, donc nous sommes un peu moins la personne qui se confond avec elle, comme nous le verrons tout à l'heure.

Il y a parfois des émotions que nous ressentons et que nous sommes incapables de nommer. Et quand nous avons réussi à trouver le nom, nous avançons dans la compréhension de ce que nous sommes en train de vivre. C'est particulièrement le cas pour

moi de la honte, une émotion qui a souvent pris beaucoup de place sous forme de jugement de moi ou de ce que j'estimais être mes insuffisances. Il m'a fallu beaucoup de temps pour reconnaître que cet état d'esprit de jugement de soi très sévère correspondait à cette émotion-là. C'était aidant pour moi de le reconnaître : quand on se juge insuffisant par rapport à des critères absurdemement élevés, cela se rapproche de cette émotion qu'est la honte.

Pareil pour la culpabilité : parfois, simplement la nommer fait du bien, constitue un soulagement. C'est vrai, je pense, pour toutes les émotions.

Maintenant, troisième sondage, qui est peut-être là où nous pouvons le plus avoir un sourire en coin, parce que c'est regarder en face la manière dont nous nous jouons des tours à nous-mêmes quand nous sommes stressés, la manière dont nous prolongeons inutilement l'inconfort physique ou psychologique.

Quelle est votre façon préférée, la plus habituelle, de ruminer ? Est-ce que c'est le jugement de vous ? Est-ce que c'est la fuite dans une expérience agréable ? Est-ce que c'est la surenchère, quand vous en remettez une couche, vous argumentez avec vous-même ? Est-ce que c'est l'anticipation anxieuse ? Est-ce que c'est la recherche frénétique de solutions alors qu'objectivement il n'y en a pas vraiment ? Est-ce que quelque chose correspond plus à ce que vous faites dans les moments de stress qui contribuent à les rendre plus inconfortables ?

Tout le monde en a un. Je crois que cela reste la fuite dans une expérience agréable pour moi.

C'est ce qui est finalement le plus important à repérer, même si là nous en avons choisi un. Il y a plein de façons dont nous allons accumuler les flèches dans les moments de stress. Mais c'est ce qui transforme une émotion complètement légitime qui avait une raison d'apparaître à ce moment-là en un problème avec un P majuscule, et en un état qui dure plus que les fameuses quatre-vingt-dix secondes.

Le stress n'est pas un problème, les émotions ne sont pas un problème. Même les réactions aux émotions ne sont pas forcément un problème. L'enjeu, c'est d'être en pleine conscience dans ces moments-là pour pouvoir y répondre différemment, pour pouvoir être plus libre de réagir d'une façon adéquate et pour que cela dure moins longtemps aussi.

Maintenant, comment fait-on pour être en pleine conscience dans un moment de stress ? Quelles sont les possibilités ? Il y a toujours deux possibilités, deux grandes directions que nous pouvons prendre, et souvent nous alternons entre les deux, parce que c'est comme cela que cela marche peut-être le mieux pour une majorité de personnes.

La question étant : quelle est la chose la plus intelligente que je puisse faire avec mon attention pendant que je vis un moment de stress ? Puisque le faire disparaître, je ne peux pas, alors qu'est-ce que je fais de mon attention ?

La première direction, c'est une distraction méditative, c'est-à-dire que quand nous nous sentons submergés par une émotion désagréable, nous pouvons penser volontairement à quelque chose qui va nous calmer ou nous tranquilliser, nous stabiliser. Typiquement, la respiration, mais cela pourrait être n'importe quel autre objet méditatif.

La deuxième direction, c'est nous focaliser avec curiosité et bienveillance sur le stress lui-même, sur l'émotion elle-même, sur ce que nous sommes en train de vivre.

Pour la distraction – que je ne devrais pas appeler comme cela, mais plutôt la recherche de calme –, je pense que c'est particulièrement utile quand nous nous sentons dans un état physiquement et émotionnellement intensément désagréable, et qu'avant même de pouvoir nous intéresser à ce que nous sommes en train de vivre, nous avons besoin de retrouver du calme, de retrouver une forme de stabilité, de ralentir le rythme de ce que nous sommes en train de vivre.

C'est le premier truc que j'avais appris en méditant face au principal problème de l'époque où j'ai commencé à méditer, qui était l'insomnie. En soi, c'est déjà une stratégie de réduction du stress tout à fait valable que de se concentrer sur autre chose que le stress. C'est ce que je faisais en étant dans mon lit : je me centrais sur la respiration et je prenais la décision de méditer toute la nuit sur la respiration. J'échouais parce que je m'endormais, mais c'était cela mon intention.

Cela marche de façon mécanique : en méditant sur la respiration, même si je suis très souvent distrait, il y a moins de temps que je passe à ruminer, il y a plus de temps que je passe à avoir l'esprit occupé par une seule chose, par la respiration, et il y a plus d'espace pour que je puisse m'endormir aussi. Donc, cela marche. C'est une stratégie valable.

L'autre, c'est nous centrer sur l'émotion, sur le stress lui-même, et nous le faisons d'une façon particulière en méditant : nous partons toujours du corps. Donc nous commençons toujours par nous demander où et comment, dans mon corps, je ressens cette émotion que je suis en train de vivre, cet état de stress que je suis en train de vivre.

Pourquoi le corps ? Parce que le corps est dans l'instant présent, alors que dans les moments de stress, notre esprit voyage dans le passé, dans le futur. Et parce que le corps a une certaine stabilité. Vos pensées vont partir dans tous les sens. Quand nous parlons de rumination, de surenchère, nous allons ajouter des choses, nous allons partir beaucoup plus loin, nous allons revenir en arrière. Le corps est relativement stable.

Si nous cherchons un endroit qui pourra accueillir notre attention, qui pourra nous permettre d'être en relation avec ce que nous sommes en train de vivre d'une façon méditative, c'est dans le corps que nous le trouverons. C'est le conseil de Kabîr qui, dans un de ses poèmes, nous dit : « Entre dans ton propre corps, c'est seulement là que tu trouveras un sol ferme pour tes pieds. » C'est exactement ce que nous faisons et ce que nous ferons tout à l'heure ensemble aussi.

Et ensuite, partant de cet ancrage dans les sensations corporelles, nous observons ce que c'est que cet état de stress que nous sommes en train de vivre.

Ce que nous découvrons en premier lieu, c'est que le corps manifeste une tranquillité bien plus grande que l'esprit, une stabilité remarquable. Il existe déjà un confort, une tranquillité relative que nous pouvons goûter simplement en nous centrant sur les sensations corporelles, en laissant temporairement l'histoire de côté.

Puis nous remarquons que ces sensations sont changeantes, fluctuant en intensité, se déplaçant dans l'espace du corps, disparaissant parfois complètement. Lorsque nous saisissons une situation stressante à travers le corps, nous commençons à prendre conscience que cette émotion évolue et, très probablement, finira par passer. Du moins physiquement.

Je vous invite à fermer les yeux et à vous poser cette question - nous y reviendrons plus tard ensemble, mais souvent la réponse surgit immédiatement. Dans un moment de stress, pensez à ce qui vous préoccupe actuellement. Quelles sensations corporelles vous permettent de reconnaître que vous êtes stressé ? Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous êtes dans cet état ? À quel endroit précisément ? Quelles sensations exactement ? Si vous n'êtes pas encore certain, évoquez brièvement une de ces situations stressantes ou le stresser du moment et observez comment votre corps réagit.

Très bien. Qui a encore besoin de temps ? Cela semble aller pour tout le monde.

Pour ma part, c'était la mâchoire et quelque chose de noué ici. Une enseignante de méditation parlait du "manche". Quand nous voulons saisir un moment de stress, les sensations constituent ce manche - quelque chose que nous pouvons attraper sur le

plan méditatif. Le reste demeure difficile à appréhender : les pensées, les ruminations. Mais nous pouvons nous saisir de cela et partir de cette sensation pour demeurer avec elle.

Ce n'est certes pas confortable, mais si nous avons mieux, nous n'hésiterions pas à le faire. La méditation ressemble un peu à sainte Rita - je crois que c'est sainte Rita, la patronne des causes désespérées. Si nous disposions d'un moyen plus simple de nous sentir mieux que de méditer, notre nature paresseuse nous pousserait à l'adopter. C'est quand nous n'avons pas trouvé d'autre moyen que nous nous tournons vers cette pratique.

Lorsque nous nous saisissons de cette sensation, nous sentons qu'elle change. C'est ce que nous expérimenterons tout à l'heure : elle n'est pas aussi solide que nous pourrions le croire, et cet état n'est pas permanent. En nous centrant sur la sensation, nous aurons aussi des moments où nous penserons à autre chose. Nous réaliserons alors que par moments, cet état dans lequel nous avons l'impression d'être constamment plongés se trouve interrompu par une pensée qui nous dirige ailleurs.

Cela nous fait prendre conscience que cet état émotionnel et sa manifestation physique sont plus fragiles, plus instables et moins permanents que nous l'imaginions. C'est ce que nous appelons l'impermanence.

Et parce que cette sensation est changeante, il devient plus facile de remarquer qu'elle n'est pas vous - qu'il s'agit d'une émotion accompagnée d'une sensation qui apparaît dans votre expérience, mais que ce n'est pas vous en tant que personne. C'est une expérience que vous êtes en train de vivre. Cela permet de prendre du recul, ce que nous appelons la désidentification.

Je rappelle ma citation favorite du moment, issue de cet artiste de la désidentification : cette petite fille malade du cœur à laquelle on demandait comment elle allait, et qui répondait "Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade."

C'est exactement ce que nous parvenons à faire avec un état de stress quand nous prenons conscience que oui, il y a de l'anxiété ici en ce moment, il y a de la colère, mais ce n'est pas vous - c'est une émotion que vous pouvez observer. Cette partie de vous-même qui l'observe ne se confond pas avec l'émotion. Elle en demeure indépendante.

Parfois, à ce moment-là, nous pouvons nommer l'émotion. C'est une excellente manière de renforcer cette idée que nous sommes dans l'observation de l'émotion, non plus dans l'émotion elle-même.

En demeurant centré sur l'expérience du ressenti physique et émotionnel - car nous pouvons sentir les moments déplaisants, les moments plus neutres pendant que nous observons ce qui se passe dans le corps - nous percevons aussi la valence émotionnelle, du très positif au très négatif en passant par le neutre, que nous ressentons également physiquement.

Nous réalisons alors qu'une bonne partie de ce qui rend cet état désagréable provient de la façon dont nous y réagissons : les émotions qui s'ajoutent, les flèches que nous nous envoyons, les commentaires sur ce que nous sommes en train de vivre.

De façon plus générale, nous avons deux grandes orientations face à quelque chose qui nous déplaît : lutter contre, le détester, le prendre en grippe, ou désirer quelque chose d'autre. Dans les deux cas, il est rare que nous nous fassions du bien avec ces directions, car nous ajoutons de la colère ou de la frustration si nous voulons nous en débarrasser et si nous le détestons. Nous ajoutons une insatisfaction, un désir marqué d'insatisfaction d'un état différent si nous pensons à quel point ce serait merveilleux si cela n'était pas là.

Quand nous prenons conscience de tout cela, nous redevenons capables de nous extraire de cet état de stress, de réactiver notre cortex préfrontal et de nous demander : "Pour moi, que puis-je faire ? Quelle serait la façon dont je pourrais me faire du bien ? Quelle serait la façon dont je pourrais agir pour répondre au problème ?"

Répondre plutôt que réagir. On a rétabli notre capacité à réfléchir à tête reposée et à choisir de faire quelque chose ou de ne rien faire du tout, mais simplement passer à autre chose, laisser cette vague passer.

C'est bien beau sur papier, mais ce n'est pas toujours facile. Et pourquoi ce n'est pas toujours facile ? D'abord parce que parfois on n'a simplement pas assez de muscle. Si vous lisez un livre sur la méditation et que vous n'avez jamais médité, et que vous essayez de faire ça dans un moment de stress, il ne se passera probablement rien de terrible, parce qu'il y aura un manque d'habitude sur ce que c'est que de stabiliser son attention sur la respiration, ce que c'est que d'être en pleine conscience. Et c'est vraiment un état qu'on ne peut s'approprier que si on passe pas mal de temps à le travailler.

Il y a aussi une difficulté à voir certaines pensées comme n'étant que des pensées. Si vous commencez à avoir une attaque de panique, par exemple, pour un cas extrême d'anxiété, et que vous méditez sur la respiration pour vous calmer ou sur les sensations liées à l'attaque de panique elle-même, et qu'à un moment vient la pensée « ça ne marche pas du tout, j'ai même l'impression que c'est pire », là, vous avez la possibilité

de noter cette pensée comme n'étant qu'une pensée et de revenir à ce que vous étiez en train de faire. Ou vous avez la possibilité de croire à cette pensée et d'arrêter ce que vous étiez en train de faire.

Ce qu'on appelle parfois manque de patience ou de persistance, ce n'est pas vraiment un manque de patience ou de persistance, parce que c'est presque une condamnation morale quand on dit ça. Mais ce n'est pas qu'on manque de patience ou de persévérance, c'est qu'une pensée apparaît et qu'on la prend super au sérieux. Du coup, plutôt que de revenir à ce qu'on était en train de faire, on arrête de méditer.

Les pensées classiques, c'est « ça ne marche pas, c'est même pire », « ça ne sert à rien » ou alors « c'est tellement fort qu'il n'y a rien que je puisse faire ». Ce qui n'est pas forcément faux en fonction des moyens qu'on a à disposition, mais c'est aussi une pensée.

Je ne veux parler que pour moi, mais je pense que ça peut concerner d'autres personnes : on a parfois une espèce d'orgueil mal placé dans l'intensité de ce qu'on vit de désagréable. Oui, je sais bien que normalement, je devrais pouvoir observer ma douleur. Mais là, cette douleur, elle est tellement horrible, elle est tellement incomparable à toutes les autres douleurs que les gens du monde entier n'ont jamais vécues. Elle est tellement unique au monde que là, je ne peux vraiment rien faire. Cette anxiété est tellement submergente, elle est tellement immense. Personne n'a jamais vécu une anxiété comme la mienne, donc je ne peux rien faire. Je ne peux pas l'observer. Je ne peux pas respirer.

On ne se dit pas ça explicitement, mais il y a quelque chose parfois de cet ordre-là, comme un auto-apitoiement. Je pense à des moments où j'ai eu très mal, où j'étais face à des émotions très fortes et où cette pensée-là, « c'est pas possible, c'est trop fort », était liée aussi à un auto-apitoiement sur moi-même. C'est vraiment terrible ce que je vis. Et c'est comme si faire quelque chose pour prendre soin de moi était remettre en question la gravité de ce que j'étais en train de vivre.

Si ça ne vous dit rien, tant mieux pour vous. Mais si ça vous dit quelque chose, c'est aussi un obstacle qu'on peut rencontrer quand on cherche à méditer dans une situation difficile.

Essentiellement, avoir des petits mots pour ces pensées-là peut beaucoup aider. Auto-apitoiement, sentiment d'échec, « ça ne marche pas » – pouvoir dire « Ah, c'est un sentiment d'échec », ça permet de renvoyer un petit peu au vestiaire cette pensée qui vous dit « ça ne marche pas, ça ne sert à rien que tu essayes » et qui, si vous la prenez au sérieux, sape complètement tous vos efforts méditatifs.

C'est quelque chose qui m'arrivait très souvent dans mon rapport à mes insomnies. Je commençais à méditer sur la respiration, et puis j'avais quelques respirations où j'étais vraiment centré à 100% sur la respiration, c'était très agréable. Et tout à coup, j'avais une montée d'anxiété et de tension physique en même temps. Et juste après : « ça ne marche pas ». J'avais parfois un dialogue intérieur où je m'engueulais moi-même, parce qu'il y avait le « ça marche pas », et puis juste après le « ok, t'as mieux à proposer ? On fait quoi alors ? Si ça marche pas, qu'est-ce que tu proposes ? Te lever, aller boire un verre de lait, manger un biscuit au chocolat, regarder la télé ? Ça marche pas non plus, t'as déjà essayé. Donc reviens à ce que tu étais en train de faire. »

Et c'était en effet tout à fait la méditation comme sainte Rita – c'est que tout ce que j'avais essayé ne marchait pas. Donc c'était la chose la plus intéressante et la plus enrichissante que je pouvais faire compte tenu de cet état extrêmement désagréable et de l'habitude d'impuissance que j'avais développée par rapport à cet état-là.

Ce qui nous pose problème dans notre rapport au moment de stress, c'est le plus souvent ce qu'on n'a pas transformé en objet de méditation, ce qu'on n'a pas transformé en quelque chose qu'on peut observer. Et le sentiment d'échec, c'est typiquement le cas. Si vous avez cette pensée « ça ne marche pas », et qu'au lieu d'en faire une pensée que vous observez, ça devient la réalité pour vous, ben voilà, c'est fini.

Vous vous êtes fait avoir par une pensée, par une de ces pensées que j'aime appeler « pensées qui se la pètent », qui se présentent comme plus vraies, plus objectives que les autres. « Objectivement, ça ne marche pas. » Vous savez, j'ai eu plein d'autres pensées, des petits mouvements d'anxiété, des distractions diverses et variées. Mais moi, je suis une pensée différente, une pensée vraiment supérieure, supérieurement vraie. Le « ça ne marche pas », écoutez ce cas. Non, c'est juste une pensée débile comme les autres pensées débiles, à traiter de la même manière, à laisser passer.

Et parfois, ça peut être assez subtil. Donc je vous encourage, quand vous vous sentez coincés dans un de ces moments face à une situation désagréable, de faire preuve de beaucoup de curiosité sur ce que vous ressentez physiquement, émotionnellement, et en restant dans l'observation de ce qui se passe, de noter toutes les pensées, toutes les émotions qui se manifestent et l'impact qu'elles ont sur votre bien-être ou votre mal-être.

J'ai eu la chance, dans une de mes dernières retraites, que mon arthrose soit extrêmement inconfortable. Ce qui était super vexant parce que j'avais l'impression que la douleur physique était un truc que j'avais maîtrisé sur le plan méditatif, en tout cas. C'était une des premières choses que j'avais apprises à domestiquer - c'est peut-être un peu prétentieux - mais à vivre avec. Ma première retraite était très, très douloureuse,

j'ai vraiment appris à vivre avec des douleurs durant les méditations, en tout cas dans le contexte d'une retraite où on médite beaucoup. C'est très fréquent que ça se produise, et j'avais l'impression que pendant des années, quand elle était là parfois, la douleur avait cessé d'être un gros problème pour moi dans les méditations et aussi dans la vie quotidienne.

Et voilà que c'est redevenu un problème dans cette retraite. Du coup, j'ai passé beaucoup de temps à observer en quoi c'était un problème. Et c'était compliqué parce que je n'avais pas de colère, je n'avais pas d'anxiété, je n'avais pas de ces pensées manifestes où on sait qu'en plus de la douleur, il y a la peur que ça s'aggrave, où il y a la révolte contre le fait que je ressente ça. Je ne voyais rien dans mon expérience qui ressemblait à ça. Mais je constatais que je n'étais pas bien et que j'associais ce mal-être à la présence de la douleur.

Après un certain temps, c'est-à-dire après plusieurs jours, j'ai réalisé une première chose : j'étais réticent à observer la douleur, et la façon dont je le rationalisais c'était de me dire : « Oui mais ce n'est pas important, ce n'est pas quelque chose qui prend tant de place que ça, centre-toi plutôt sur la respiration ou sois en attention ouverte, en plus c'est un truc que tu connais donc tu n'as pas besoin de t'en occuper. » Donc je ne m'en occupais pas assez, je ne m'en préoccupais pas assez, je ne passais pas assez de temps à l'observer.

Et dans cette façon d'écarter comme ça d'un geste la douleur, il y avait en fait une forme de rejet, évidemment, de sa présence. Et puis j'ai aussi réalisé que je continuais en toile de fond à envisager un moment futur de ma vie où je n'aurais plus cette douleur. C'est très joli quand on appelle ça l'espoir, mais ça peut aussi être une forme subtile de rejet de ce qu'on est en train de vivre.

À partir du moment où je me suis dit : « Mais est-ce que tu peux juste te focaliser sur la possibilité que ça ne s'arrange jamais, et rester avec ça plutôt que de t'imaginer temporairement habité par une douleur qui un jour va passer ? » Alors ça semble démoralisant, mais en fait c'est à partir de là que je me suis senti mieux dans mon rapport avec la douleur. Il y avait vraiment une volonté de l'écarter qui passait par cette imagination de comment je pourrais être sans un jour, et par cette réticence à me pencher dessus.

Donc quand vous sentez que oui, il y a de la douleur, ou il y a de l'anxiété, ou il y a un problème quelconque, mais que ce problème pèse aussi, plus peut-être qu'il ne pourrait le faire si vous étiez plus libre dans le rapport que vous avez avec, c'est intéressant d'avoir un état d'esprit très curieux de ce qui se passe exactement, quelles sont toutes les choses qui se passent en lien avec cette difficulté-là.

Se rapprocher, se rapprocher petit à petit - ce n'est pas un but qu'on se fixe, mais c'est une direction qu'on se donne. On se rapproche d'une situation où le désagréable de nos vies est vécu comme faisant partie de nos vies. Une forme d'acceptation du fait que ça fait partie de la vie, ce n'est pas quelque chose d'anormal et de révoltant, c'est humain. La souffrance fait partie de la vie. Ça, c'est le point numéro un.

Mais le point numéro deux, c'est que c'est constamment changeant, apparaissant, disparaissant, que ce n'est pas constant. Qu'on ait cette conscience de la fluidité de ces moments inconfortables qui ne sont pas là pour toujours et qui ne sont pas toujours pareils. Qu'on ait une forme de confort et de mieux-être dans la conscience de cette fluidité-là, de cette nature changeante.

Et finalement, peut-être la réalisation la plus forte, c'est que ce qu'on vit n'est pas qui nous sommes, et que ces émotions, ces sensations sont des choses qu'on peut observer, mais elles ne font pas partie de notre identité.

Pour reprendre la citation de Mae Chi Kaew - pardonnez mon thaïlandais - qui était une personne dont les moines et nonnes disent qu'elle était très accomplie dans sa pratique méditative, et qui décrit son rapport à son expérience de cette manière :

« Absolument tout est reconnu. Les sensations, les ressentis, la mémoire, les pensées, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, le rejet, le désir, la confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. »

Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant.

C'est vraiment cette idée de cultiver au travers de la pleine conscience cette capacité à être avec cette présence observatrice en nous qui peut reconnaître toutes ces choses désagréables qui nous arrivent dans leur état naturel. Un moment d'anxiété surgit, une sensation douloureuse se manifeste, la colère s'élève. Elle est laissée s'exprimer à son état naturel et passer, puisque c'est ce qu'elle va faire, et nous renforçons ce sentiment de sécurité et de stabilité qui vient avec cet état de pleine conscience.

Je donne souvent l'exemple de cet homme dans les premières phases de la maladie d'Alzheimer qui pouvait nommer, après une absence, ce qu'il vivait en temps réel. Il était amené à donner une causerie méditative et il a eu un blanc, un long blanc. Personne ne comprenait ce qui se passait, quand il s'est mis à nommer, à énumérer : "confusion, peur, peur, colère, confusion." Il affirmait que même dans cette situation, la

plus périlleuse pour l'identité, pour l'intégrité qu'on puisse imaginer peut-être, il pouvait activer cette partie observatrice de lui-même. Cette partie observatrice était capable de nommer et de reconnaître ce qui lui arrivait dans cette espèce de tumulte de confusion, avec une certaine lucidité. Une partie de lui-même était préservée de cette expérience.

C'est une situation extrême, mais c'est exactement ce qu'on cherche à cultiver aussi dans nos moments de stress : habiter cette partie observatrice pour cultiver une forme de sécurité et d'intégrité par rapport à ce qu'on est en train de vivre.

Vous pouvez prendre une position de repos de votre position assise. Vous pouvez même vous allonger pendant juste une petite minute pour les travaux pratiques. On repassera en position assise après, mais je pense qu'un peu de repos vous fera du bien.

Une question : quel moment désagréable, quel moment de stress allez-vous choisir ? Nous allons passer un moment à le revisiter, nous allons méditer sur cette situation, nous replonger dedans. C'est à vous de choisir votre degré d'ambition. Vous pouvez choisir quelque chose de très récent comme ça, le souvenir sera plus frais. Vous pouvez aussi choisir quelque chose de plus ancien. L'ambition dépend aussi du sentiment de sécurité que vous avez en ce moment. Vous pouvez choisir une situation un peu stressante, une situation moyennement stressante, ou quelque chose qui a vraiment été très désagréable pour vous, en prenant soin de vous préserver et de choisir ce qui vous paraît approprié.

On ne sera pas obligé d'en parler dans le détail, on pourra en parler un peu, mais vous n'aurez pas à le raconter. Donc vous pouvez vraiment choisir ce que vous voulez. Un moment où vous avez vécu des émotions désagréables : culpabilité, honte, colère, tristesse, anxiété. Douleur morale, douleur physique.

Qui a besoin encore d'un peu de temps ? Une petite main ou deux qui peuvent se lever si nécessaire.

Courageusement, nous passons dans une position assise de méditation. Ce ne sera pas long. Une position assise, confortable.

Avec chaque expiration, le corps peut se détendre là où il a besoin de le faire.

Avec une indication peut-être supplémentaire : quand vous observerez ce qui se passe physiquement, émotionnellement, en portant particulièrement attention à cette idée d'impermanence, de changement. Changement des sensations, changement d'intensité des émotions. Et à cette idée de désidentification : observer les émotions, les sen-

sations, les pensées comme n'étant pas qui vous êtes, mais simplement des phénomènes dans votre attention qui sont là parce qu'ils ont pris l'habitude d'être là dans certaines circonstances.

Ce n'est pas vous et ça va passer.

Commençons par vous rappeler de la situation désagréable. Où est-ce que vous étiez ? Peut-être les images, les impressions du lieu ? S'il y avait d'autres personnes qui étaient présentes.

En laissant l'histoire, en laissant le film, les images, les impressions, le ressenti, laissant cette situation occuper l'espace de votre attention.

Et que s'est-il passé ? En évoquant le pire moment, le pire instant ou l'instant le plus intense. Quel a été le pire moment ? En le rendant à nouveau présent et au moment où vous évoquez le moment le plus intense, le moment le plus désagréable, prenant conscience de la réaction du corps.

Quelle sensation, à quel endroit ?

En portant maintenant votre attention uniquement sur les sensations, laissant l'histoire de côté, en plaçant les sensations au centre, avec une grande curiosité. Comment sont exactement ces sensations ? En respirant, continuant de les observer et d'observer comment elles changent, comment elles évoluent, instant après instant.

Et quand l'attention s'éloigne du ressenti corporel, en prenant conscience de ce que l'attention fait, avec beaucoup de curiosité.

Si vous évoquez à nouveau le pire moment, en observant ce qui se passe. Et à nouveau, en laissant l'intensité changer, se moduler, gardant votre attention centrée sur le ressenti corporel.

Comment est-ce que ça change ? Comment est-ce que ça se modifie au rythme de la respiration ? Prenant conscience des autres sensations. Ce ressenti est une sensation parmi d'autres.

En nommant maintenant toutes les émotions et les états d'esprit qui étaient présents, qui sont présents dans cette situation. En les nommant.

Quand vous les avez nommés, en appréciant que ces émotions, ces états d'esprit sont seulement des émotions, seulement des états d'esprit et pas qui vous êtes. Ils apparaissent et ils passent.

Et vous pouvez choisir ce que vous faites avec votre attention. Est-ce que vous vous centrez sur la respiration ? Parfois, le comptage ou la note mentale peuvent aider à se centrer sur la respiration. Est-ce que vous restez dans un état d'attention ouverte, de curiosité pour ce que cette situation peut encore faire apparaître dans votre attention ?

Cultivant une pleine conscience, quel que soit votre choix, instant après instant.

Et maintenant que votre préfrontal est en bon état de marche, que cet état de pleine conscience a été réveillé, activé, imaginons si vous aviez vécu cette situation dans un état de parfaite pleine conscience.

Qu'est-ce qui aurait été différent ? Qu'est-ce que vous auriez vécu ou fait différemment, pour peu que cela ait changé quelque chose pour vous ? En imaginant cette situation traversée en pleine conscience, qu'est-ce qui aurait changé ?

Et par rapport à cette situation, y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire quand cela se produit, si cela se reproduit, pour prendre soin de vous, pour agir avec sagesse ?

Maintenant, avec un effort d'imagination, visualisez-vous dans cette situation, mais avec une perspective extérieure, comme une caméra qui aurait filmé la scène. La caméra est centrée sur vous, et vous vous voyez vous-même. Prenez le temps de vous visualiser clairement.

Qu'est-ce que vous pourriez souhaiter à vous-même de plus gentil, de plus bienveillant, de plus compassionnel dans cette situation ? Qu'est-ce que vous, en train de méditer maintenant, pouvez souhaiter de plus tendre à vous en train de vivre cette difficulté ?

Prenez soin de vous dans cette situation. Formulez intérieurement : "Je me souhaite..." ou même "Je te souhaite..." Qu'est-ce que vous souhaitez ? En vous le souhaitant, en répétant cette phrase intérieurement, adressez-la à vous-même.

Appréciez cette bienveillance pour vous, cette chaleur. Laissez-la se manifester silencieusement, intérieurement, cette intention de vouloir du bien à vous-même.

Évidemment, nous avons pris un souvenir, mais les souvenirs constituent un grand défi en termes de rumination. Nous passons beaucoup de temps à ruminer sur les souvenirs, c'est pourquoi il est pertinent de prendre un souvenir comme base de travail pour une méditation sur le stress.

Qu'avez-vous observé ? Pour qui y avait-il un ressenti observable physiquement, une sensation associée ? Ce n'est pas toujours le cas. Parfois, cela reste très psychologique et nous n'avons pas forcément ce retour corporel.

Parmi ceux qui ont ressenti des sensations, cette sensation, l'avez-vous observée comme changeante, fluctuante, disparaissant par moments, variant en forme et en intensité ?

Quelqu'un n'a-t-il pas pu nommer les émotions présentes ?

Concernant la bienveillance que vous vous êtes adressée, qui n'est pas toujours un exercice simple : l'art consiste à trouver des mots qui ne soient pas une injonction. Un penseur américain disait quelque chose comme : "Traitez-vous comme quelqu'un dont vous devez prendre soin."

Ce genre de visualisation peut nous mettre dans cette disposition où soudain nous nous rappelons que nous pouvons être en position de prendre soin de nous-même et de nous souhaiter le meilleur.

La pleine conscience dans une situation difficile ouvre la porte à l'expression de la compassion et de la bienveillance pour soi, qui constituent un autre instrument de réduction du stress. C'est une autre façon d'utiliser notre attention face à la souffrance.

Nous pouvons nous focaliser sur la respiration pour nous apaiser. Nous pouvons observer avec curiosité ce que nous vivons. Nous pouvons nous adresser quelque chose de gentil et manifester pour nous-même une forme de compassion, une forme de bienveillance. Voilà trois façons appropriées d'utiliser notre attention.

Quand nous sommes à l'aise avec le fait de rester un moment avec une situation désagréable, c'est souvent ce que nous pouvons creuser - non pas de façon intellectuelle, mais en laissant émerger. Si vous restez suffisamment longtemps à observer ce qui se passe, tous ces petits animaux émotionnels vont se manifester les uns après les autres, ils vont sortir, se révéler. C'est toujours enrichissant de passer un moment à rester avec ce que nous ressentons et à faire preuve de curiosité.

Finalement, le pilier du mieux-être réside dans ce changement de perspective : passer de "Il faut résoudre cette situation, il faut que ça s'arrête, il faut que ça change" à "Mais qu'est-ce qui se passe ? J'ai envie de vraiment savoir ce qui se passe." Mettre de la curiosité là où il y a de la colère ou l'envie forcenée d'autre chose que ce que nous vivons.

La curiosité est, je pense, le pont que nous pouvons construire vers l'acceptation.

Les grands problèmes de la vie

Pierre Gallaz · 1h06

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore dans cette causerie la différence fondamentale entre être confronté à un problème chronique et s'identifier à lui. À travers des exercices pratiques de désidentification, il montre comment observer nos difficultés - qu'il s'agisse de problèmes de santé, de deuils ou de situations durables - sans être confondu avec elles. L'enseignement s'appuie sur des exemples touchants d'enfants malades du documentaire « Mistral gagnant » qui démontrent cette capacité remarquable de séparer leur identité de leur maladie.

La causerie développe trois axes principaux : la désidentification (observer ce qui nous arrive sans être ce qui nous arrive), l'impermanence (reconnaître que tout change, y compris notre relation aux problèmes), et la compassion universelle pour sortir du sentiment d'isolement. Des méditations guidées permettent d'explorer concrètement comment nos problèmes se manifestent sous forme de sensations, émotions et pensées - des phénomènes observables et changeants plutôt qu'une identité figée. L'approche culmine avec une pratique de gratitude pour maintenir le contact avec tout ce qui, dans notre vie, n'est pas affecté par le problème.

Pour cette soirée sur les problèmes avec un grand P, nous explorons une dimension différente de celle consacrée au stress. Ici, nous nous intéressons plutôt aux problèmes majeurs que nous pouvons rencontrer. Je vous laisserai un peu de temps pour réfléchir au vôtre.

Nous n'aurons pas à les partager, donc vous pouvez vraiment choisir les problèmes avec un très grand P majuscule. Essayons d'en trouver un. Pour les personnes qui n'auraient aucun problème, je m'excuse d'avance si cette soirée s'avère improductive pour vous.

Nous allons entraîner une compétence dont je pense que nous avons beaucoup besoin : la désidentification. Il s'agit de l'observation de notre expérience comme une expérience, plutôt que comme qui nous sommes. Une bonne partie du sujet de ce soir tourne autour de cette question : comment observer ce qui nous arrive sans être confondu avec ce qui nous arrive ?

Puisque nous allons parler des problèmes avec un P majuscule, j'aimerais vous proposer de fermer les yeux et simplement de vous poser la question. Je reviendrai à l'attention ouverte régulièrement par la suite. Il serait utile que vous ayez un problème à l'esprit et que vous le gardiez présent au fil de la soirée.

Un problème avec un P majuscule, c'est quelque chose comme un nuage noir au-dessus de nos têtes ou de notre vie. Nous en avons souvent un ou deux ou trois ou dix, mais généralement il y en a un qui se détache. C'est plutôt quelque chose qui nous pèse depuis un certain temps et qui risque de continuer à le faire régulièrement pendant encore un certain temps.

Nous parlons des problèmes de santé physique durables, des problèmes de santé psychologique durables, de la santé des autres, de la situation des autres autour de nous si c'est surtout cela qui crée un problème pour nous. Parfois les situations économiques ou professionnelles, si c'est quelque chose qui prend énormément de place. Tous les processus de deuil au sens le plus large du terme, tout ce qui est lié à un changement indésirable dans notre vie qu'il nous faut du temps pour accepter.

Une autre façon de vous poser la question serait : si vous aviez une baguette magique et que vous pouviez supprimer un problème, ce serait lequel ?

Je vous laisse réfléchir à cela. Vous pouvez le nommer intérieurement. Pas besoin de vous plonger dedans. Juste le nommer pour le reconnaître, pour lui coller une étiquette.

Vous pouvez prendre une position un peu plus méditative. Ce sera très court. Dans un exercice un peu philosophique mais pertinent pour le thème de ce soir, je vous propose de chercher ce problème dans notre expérience. Ce problème qui prend de la place dans votre vie, qui a une importance réelle, un poids réel pour vous, cherchons-le dans notre expérience.

Vous pouvez prendre conscience du flot des sensations, des sensations changeantes dans le corps, avec cette curiosité pour la façon dont les sensations corporelles évoluent, se transforment au rythme de la respiration, au rythme du temps qui passe.

Pendant que vous observez ces sensations qui changent, est-ce que le problème se trouve dans ces sensations changeantes ? Est-ce qu'il est là ? Est-ce que c'est là que vous le trouvez ? Puisque c'est quelque chose de solide qui existe, est-ce qu'il est dans les sensations changeantes, que ce soit un problème physique ou psychologique ?

Souvent la réponse est non, nous avons de la peine à le trouver en tout cas.

Alors tentons notre chance dans le flux, le flot des pensées. Tournez votre attention vers la présence ou l'absence d'images mentales, de paroles intérieures, d'impulsions, en observant la présence ou l'absence de pensée et là aussi l'évolution dans le temps, instant après instant, de ce paysage des pensées.

Est-ce que ce problème qui est réel, qui existe, qui prend de la place, est-ce que vous le trouvez en ce moment dans l'observation du flux des pensées ? Est-ce qu'il est présent là-dedans ? Est-ce que c'est là qu'il est caché ?

Alors, cherchons-le dans la tonalité émotionnelle. Vous pouvez prendre contact, prendre conscience de la tonalité émotionnelle. Est-ce qu'il y a une nuance émotionnelle, quelque chose de plutôt agréable, plutôt désagréable ou de neutre ? Prenez conscience physiquement, si vous pouvez l'observer sous forme de sensation, de cette tonalité.

Dans cette tonalité émotionnelle changeante, est-ce que c'est là que se cache le problème ? Est-ce que c'est là qu'il est présent ? Est-ce que c'est là que vous pouvez le trouver en ce moment ?

Je vais vous épargner la recherche du problème dans les goûts, dans les odeurs, dans les sons, dans ce que voient vos yeux fermés. Je pense que nous aurions encore moins de succès.

Mes excuses si c'était trop philosophique pour vous. Ce qui est intéressant avec les problèmes avec un P majuscule, c'est que même si nous prenons un problème qui se manifeste sous forme de douleur, si c'est un problème tout à fait corporel, quand nous prenons conscience du flot des sensations, nous ne l'attrapons pas, nous ne nous saisissons pas de ce problème. Même s'il s'agit d'un problème de douleur chronique, parce que ce que nous observons est changeant. Peut-être que la douleur ne sera pas présente en ce moment, peut-être que si elle est présente immédiatement...

il y aura un flux de sensations, il n'y aura pas les émotions qui font aussi partie du problème quand celui-ci se manifeste pour nous.

Et finalement, le problème avec un P majuscule se manifeste généralement quand on est en train de penser à la personne qu'on est et à la situation dans laquelle on est en tant que personne qu'on est. Quand on est dans ces ruminations de "mais qu'est-ce qui est en train de m'arriver ?" et "pourquoi moi ?" Et ce qu'on appelle en anglais le selfing - cette expression qui marche bien - quand on fabrique du moi-je, quand on est préoccupé par les considérations autour de la personne qu'on est, de la situation dans laquelle on se trouve, des problèmes qu'on a, quelque chose qui est attaché à notre identité ou à notre personnalité.

Quand vous êtes en pleine conscience, vous n'êtes pas en train de faire du moi-je, par définition. Et même si vous avez un problème auquel vous pensez presque tout le temps, il y a ce moment où vous êtes en train de cuisiner, ou de promener votre chien, ou de faire de la méditation, et où tout à coup, pendant ce moment-là, le problème n'est plus présent dans votre expérience parce que vous n'êtes plus en train de penser à la personne que vous êtes, dans la situation dans laquelle vous êtes - ce qu'on fait beaucoup durant la journée, mais pas quand on est absorbé par une activité de façon méditative.

Alors, on va essayer de comprendre comment cette chose insaisissable - même si elle a une existence très concrète, mais insaisissable quand on veut s'en saisir avec nos outils méditatifs - comment elle a cet impact sur nous ? Et comment peut-on moduler, limiter cet impact ?

J'aimerais d'abord parler de la situation défavorable. Quand on a un problème et qu'on en souffre, on en souffre plus quand ce problème devient justement une partie de qui nous sommes, ou pire, qu'on s'identifie complètement au problème.

Je sais qu'un exemple que je donne souvent pour un des premiers problèmes chroniques que j'ai rencontrés, qui étaient les insomnies, que j'ai eu aussi loin que je m'en rappelle, que j'ai toujours eu en fait jusqu'à ce que je découvre la méditation, donc de cinq à vingt-quatre ans. J'étais insomniaque même quand je dormais bien. C'est-à-dire que les nuits où je dormais suffisamment et où je m'endormais facilement, c'était l'exception dans mon statut d'insomniaque. Mais je me percevais comme une personne qui avait un problème et l'exception à ce problème était juste une exception, mais moi je restais insomniaque et sujet à ça.

Donc quand un problème, on a le sentiment qu'il est toujours présent et qu'il s'attache à notre personnalité, à notre identité, quand on a justement l'impression qu'il est toujours là et toujours pesant, qu'on n'a pas le sentiment qu'il y a quelque chose de changeant, de fluctuant, qu'il est en permanence accroché à notre dos comme un petit singe qui s'accroche dans notre dos et qui ne nous quitte jamais.

Quand on a le sentiment qu'on est séparé, aliéné des autres humains, que nous, d'avoir le problème qu'on a, ça fait de nous une personne différente, une personne à part, exclue, isolée, séparée. Et ça va généralement avec un sentiment de révolte, un sentiment d'injustice, de rejet. Il y a tous ces gens qui n'ont pas le même problème que nous et on se sent profondément différent d'eux.

Et évidemment, notre état émotionnel devient attaché à la sévérité du problème. Ça devient le levier qui va nous rendre heureux ou malheureux d'un jour à l'autre. S'il est plus fort, on se sent moins bien. S'il est moins présent, on se sent mieux. On devient une espèce de punching ball et notre bien-être est défini par quelque chose d'extérieur à nous, par ce problème.

Ça, c'est le constat démoralisant. Et par moments, on a vraiment un peu tout ça : on a l'impression que ce problème nous définit en tant que personne, qu'il est toujours là, on se sent isolé, et notre bien-être ou mal-être émotionnel dépend complètement de ce problème qu'on ne contrôle pas.

Maintenant, les enfants du documentaire que j'ai tellement aimé et qui m'a beaucoup marqué. Il s'appelle *Mistral gagnant*. J'ai déjà fait la promotion plusieurs fois de ce documentaire qui n'est pas facile à regarder, mais qui est extrêmement riche. C'est un documentaire d'une femme qui a perdu très, très jeune une de ses filles à cause d'une maladie dégénérative, qui a écrit un livre sur son expérience et qui, je pense, a voulu continuer à mettre du sens sur ce qu'elle avait vécu elle-même et a fait ce documentaire sur comment les enfants très jeunes vivent avec des maladies très graves.

C'est extrêmement riche parce qu'ils sont entre quatre et huit ou neuf ans, je dirais en général. Il y a cinq enfants qui sont suivis et à cet âge-là, c'est possible qu'ils aient des ressources qu'on ne trouve plus difficilement plus tard, mais leur relation à leur maladie est une relation que beaucoup d'adultes auraient de la peine à trouver. Et je pense qu'ils sont la démonstration de l'inverse de ce que je viens de décrire, c'est-à-dire qu'ils font la démonstration qu'ils peuvent, dans leur rapport à leur problème avec un P majuscule, ne pas se sentir définis par ce problème, que leur identité ne se résume pas à ce problème.

Et c'est très bien illustré dans le documentaire, au moment où la réalisatrice demande à - je crois qu'elle s'appelle peut-être Ambre - une fille qui a une grave maladie du cœur. Et la documentariste lui demande : "Tu vas bien ?" Et elle répond : "Bien sûr je vais bien, c'est mon cœur qui ne va pas."

Et c'est exactement ça, cette capacité de séparer la personne qu'on est et l'intégrité de la personne qu'on est de la maladie et d'une manière générale du problème qui est présent pour nous.

Ça implique de prendre conscience de l'impermanence des changements dans l'intensité, de la fluidité de ce problème qu'on rencontre, du fait qu'il n'est pas toujours exactement le même, qu'il change ou que notre relation à ce problème change.

Un autre enfant qui s'appelle Tugdual, dans le documentaire, et qui passe une bonne partie de sa vie dans les hôpitaux, dit par exemple du processus de deuil - il a je pense sept ans - : "Quand quelqu'un meurt, on est triste pendant longtemps, mais après ça n'empêche pas d'être de nouveau heureux."

Cette notion de l'impermanence, du fait que quoi qu'il nous arrive, les choses vont changer, leur intensité va changer, ce qu'on a l'impression aujourd'hui de ne jamais pouvoir surmonter, on pourra le surmonter plus tard, ou en tout cas, notre relation à ce qu'on est en train de vivre peut changer. Cette conscience-là de l'impermanence.

On prend conscience que le problème n'est pas une punition, une injustice qui nous concerne, mais le reflet de notre humanité, que tous les humains sont susceptibles de souffrir d'une manière ou d'une autre et que ce qu'on vit ne nous met pas à l'écart des autres humains capables de souffrance. Un degré d'acceptation.

Comme le disait Michael J. Fox en relation avec sa maladie de Parkinson : "Si je peux accepter la vérité de voilà ce que j'ai à vivre, ce n'est pas ce que j'attendais, mais c'est la réalité de mon expérience, alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses." Cette capacité à cultiver une forme d'acceptation.

Et le bonheur n'est pas dépendant du problème. Le bonheur est indépendant du problème.

C'est toujours Tuck Dual qui dit, un peu plus loin dans le documentaire : « Être malade, ça n'empêche pas d'être heureux. » Je pense que rien n'empêche d'être heureux.

Alors, quand on voit un documentaire comme celui-ci et qu'on observe ses enfants, ce qu'ils accomplissent est très impressionnant, mais c'est extrêmement compliqué de le faire. Et peut-être davantage compliqué de le faire pour les adultes que pour des enfants.

Méditativement parlant, j'ai fait une petite liste de ce qui correspondait à cette direction qu'on peut prendre pour changer la relation qu'on a avec un problème qui prend beaucoup de place.

Le premier élément de cette liste, c'est un prérequis général parce que cela implique de travailler avec notre attention. Et nous avons besoin d'une attention musclée pour travailler face à un problème qui prend beaucoup de place. Donc, nous avons besoin de méditer, d'entraîner cette capacité à nous concentrer. Et il y a un bénéfice de toute façon à la pratique méditative de base : ces îlots, ces oasis de calme qu'elle peut nous apporter.

Si vous vivez quelque chose d'extrêmement pénible et que même vous y intéresser méditativement ne vous paraît pas possible ou pas sage, la respiration ou un autre objet de méditation peut servir à vous distraire, vous occuper l'esprit, vous tranquilliser l'esprit. C'était d'ailleurs la première découverte que j'avais faite dans mon rapport à la méditation avant de comprendre ce qu'elle pouvait m'apporter d'autre. C'était que, au moins, quand je médite, je ne pense à rien d'autre par moments. C'est agréable quand il y a beaucoup de choses auxquelles on aimerait ne pas penser. Et comme fuite, mais au sens le plus noble de la fuite, la méditation où l'on se concentre sur un objet a de la valeur, mais aussi comme entraînement pour ce qu'on peut en faire ensuite.

Ensuite, il y a le travail de désidentification. Et là, je reviens à la citation de la petite fille et de sa maladie du cœur. Comment faire pour que ce qu'on vit de difficile ne soit pas qui nous sommes, que ce soit quelque chose qu'on puisse observer avec une perspective qui ne se confond pas avec ce qu'on est en train de vivre ?

C'est extrêmement important parce que dans cette perspective-là, on trouve une intégrité : l'observation de la douleur n'a pas mal, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Dans cette observation-là, cette faculté d'observation n'est pas affectée par ce qu'elle observe.

Je vous propose de travailler un peu la désidentification, pas que de façon méditative. Vous verrez qu'il y a une part d'imagination aussi, juste pour mettre un peu d'espace entre le problème et vous, de différentes manières. Parce que finalement, si on veut éviter d'être défini par un problème, de se confondre avec lui, il faut en faire un objet qu'on peut observer.

Il y a plusieurs façons différentes de le faire. Il y en a qui passent aussi par l'imagination.

Vous avez votre problème à l'esprit. Vous pouvez le renommer intérieurement et, en lui donnant un nom, un nom un peu irrévérencieux, un peu irrespectueux, un nom qui vous permet de tourner ce problème respectueusement en dérision. Comment pour-

riez-vous l'appeler ? En quelque sorte, un petit nom. Quel est le petit nom que vous pourriez donner à votre problème, quelle que soit sa gravité ? À vous de choisir quelque chose d'acceptable pour vous.

Quand vous avez un nom, en lui attribuant un personnage, un animal ou un personnage de fiction, vous pouvez commencer par un animal. Si votre problème était un animal, quel animal serait-il ? Sinon, quel est le personnage de film, de dessin animé, de série, de roman qui lui correspondrait le mieux ?

Quand vous avez un personnage, un travail peut-être un peu plus sérieux maintenant. Donnons un peu d'espace à ce problème en vous laissant y penser. En vous laissant penser délicatement, prudemment, au moment où il est présent pour vous.

Et quand ce problème est présent, quand il occupe votre esprit, quelles sont les émotions qui se manifestent ? Quelles sont toutes les émotions qui accompagnent ce problème quand il prend de la place ? Prenons le temps de faire une liste aussi complète que possible, nommant chacune des émotions intérieurement.

Pour interroger le corps, évoquons peut-être un moment particulièrement désagréable en lien avec ce problème, juste le temps nécessaire pour que votre corps y réagisse. Évoquons un moment désagréable, un moment intense. Et en prenant conscience, quand vous évoquez ce moment intense, des sensations qui se manifestent dans le corps. À quel endroit ? Quelles sensations ? Avec autant de précision que possible, qu'est-ce qui se passe ?

Peut-être un peu plus difficile : en explorant les pensées, quelles sont les pensées typiques quand vous êtes pris par ce problème ? Quand, selon l'expression, vous vous prenez la tête avec ? Quand il prend toute la place dans votre esprit ? Est-ce que vous pourriez reproduire le dialogue intérieur ? Qu'est-ce que vous vous dites ? Qu'est-ce que vous imaginez ou qu'est-ce que vous vous dites dans ces moments-là ? À quoi est-ce que ça ressemble ?

Et finalement, on a toujours une préférence, presque toujours une préférence. Il y a deux façons de réagir à la présence d'un problème, deux façons qui ne vont pas contribuer généralement à ce qu'on le vive mieux.

La première réaction consiste à fuir en imaginant à quel point ce serait merveilleux si ce problème n'existait pas, à quel point la vie était belle avant qu'il survienne, à quel point elle sera radieuse une fois qu'il aura disparu. Ces pensées nous emportent vers des situations idéales et agréables. On peut parler d'une forme d'envie, de désir - désir d'autre chose, désir d'un passé meilleur, d'un futur meilleur.

L'autre réaction est le rejet pur et simple de ce qui se présente, le rejet du problème tel qu'il pèse maintenant dans notre existence, accompagné d'émotions bien différentes : fuite dans un scénario d'un côté, colère et anxiété de l'autre.

Est-ce que l'une de ces deux façons de réagir prend davantage de place pour vous ? Et laquelle ?

Qui a réussi à donner un nom à son problème ? Qui en a trouvé un personnage ? Selon le problème, cela peut être extrêmement complexe de trouver quelque chose de concret.

Dans certains cours de réduction de l'impact de la douleur chronique ou des maladies chroniques, il existe maintenant des programmes basés sur la pleine conscience destinés aux personnes souffrant de cancer. Ils proposent des ateliers de dessin où l'on crée des créatures, des trolls, des gnomes, des êtres détestables qui incarnent le problème.

Je ne crois pas particulièrement aux ateliers de dessin pour résoudre les difficultés émotionnelles, mais l'un de leurs intérêts réside dans ce processus de désidentification qu'ils favorisent. Plus nous transformons cette chose en quelque chose qui n'est pas nous, plus nous pouvons créer de l'espace entre nous et le problème. Ce travail imaginaire constitue l'un des moyens de créer cet espace - il fonctionne miraculeusement bien avec les enfants, tandis que pour les adultes, c'est parfois plus délicat car nous n'en avons pas l'habitude.

Était-il possible pour tous de nommer les émotions ? Les émotions typiques qui accompagnent ce problème ? Et les sensations - qui n'a pas observé de sensations identifiables ? Pour ce qui est des pensées, je me disais que c'était peut-être plus difficile : le genre de dialogue intérieur ou d'images qui surgissent.

Concernant cette question sur la préférence - plutôt cette envie, ce "comme ce serait merveilleux", ou "comme ce sera formidable", ou "comme c'était bien avant", versus "mon Dieu, comme cela m'énerve, comme je déteste cette chose qui m'arrive" - qui penchait plutôt du côté de l'envie d'autre chose, du fantasme d'ailleurs, et qui du côté du rejet de ce qui est là, de la colère contre ce qui est présent ?

Le terrible, c'est que les deux approches ne nous aident aucunement. Mais il y en a une qui est évidemment beaucoup plus séduisante que l'autre.

La limite est parfois ténue entre l'espoir légitime que les choses puissent évoluer, cette ouverture au changement possible qui peut jouer un rôle dans l'imagination d'une situation améliorée - ce qui est important -, et la fuite temporaire dans une sorte de

fantasme qui nous retombera dessus dès que nous cesserons d'y penser, nous retrouvant face au même problème dans la même situation. Cette différence n'est pas toujours évidente.

Ce que vous avez observé dans cette méditation-réflexion guidée, c'est la manière dont le problème existe pour vous. Nous évoquions tout à l'heure, dans cet exercice de recherche du problème dans l'expérience, cette impossibilité de s'en saisir concrètement. Son existence se manifeste sous forme de sensations, de pensées, d'émotions.

L'une des façons de transformer ce problème qui occupe tant d'espace en quelque chose que nous pouvons appréhender méditativement, c'est d'observer comment il se manifeste concrètement dans notre expérience quotidienne, instant après instant, seconde après seconde.

En effet, nous ne pouvons pas saisir un problème, mais nous pouvons saisir une sensation, une émotion ou une pensée. Et pour une émotion, une sensation ou une pensée, nous pouvons apprécier qu'elle est impermanente, qu'elle ne durera pas éternellement, qu'elle va changer et qu'elle n'est pas qui nous sommes. Elle fait partie de notre expérience, mais elle ne nous définit pas en tant que personne.

C'est beaucoup plus accessible quand nous ne prenons conscience que de ce qui est présent à cet instant précis. Ce problème n'est pas quelque chose de solide - il se manifeste sous forme de sensations, d'émotions, de pensées. Et c'est avec cela que nous devons vivre quotidiennement. C'est donc sur cet aspect que nous pouvons porter notre attention.

J'aimerais vous rappeler cette anecdote - je suis bientôt au bout de ma réserve d'anecdotes - concernant ce psychologue enseignant de méditation, atteint de la maladie d'Alzheimer, qui donnait une causerie du soir. Il a eu ce blanc, ce vide total où il ne savait plus du tout quoi dire. Quand il a émergé de ce moment, il s'est contenté de nommer : "confusion, peur, sensation, bruit des gens qui parlent, confusion" - nommant simplement le contenu de son expérience au fur et à mesure. Je trouvais cela extraordinaire.

Je trouve toujours cela extrêmement touchant et paradoxalement rassurant, car cela signifie que cette compétence, cette présence d'un observateur intérieur, demeure intacte même quand nous sommes menacés dans notre intégrité psychologique ou physique au plus haut point. Il n'existe peut-être pas de menace plus directe que ces maladies dégénératives sur l'intégrité d'une personne.

Ce qu'il manifestait, c'était que la présence méditative et cette capacité à ne pas être son problème continuent d'être présentes même dans cette situation. En fait, quand nous sommes dans l'observation, nous avons la possibilité de vivre cette impermanence, de vivre cette désidentification. Nous trouvons une certaine sécurité, une certaine aisance par rapport à ce que nous sommes en train de vivre.

Les pires moments sont toujours ceux où nous sommes pris dans le moi-je, c'est-à-dire où ce problème nous occupe complètement, nous définit en tant que personne et où nous sommes complètement saisis par ce statut de personne qui a un problème.

Je suis une personne qui a un problème. La souffrance est la plus intense à ce moment-là parce que nous avons l'impression qu'en tant que personne, nous avons perdu notre intégrité. Alors que si nous observons une sensation désagréable, une émotion désagréable, une pensée désagréable, oui, c'est désagréable, mais cela reste quelque chose que nous pouvons observer qui n'est pas nous et qui va passer.

Et encore une fois, c'est quelque chose qui est au cœur de la démarche méditative aussi dans ses aspects spirituels : quand nous prenons conscience que tout ce que nous vivons change et n'est pas qui nous sommes, alors se pose la question : qu'est-ce qui existe en nous qui peut observer toutes ces choses qui changent et qui ne sont pas qui nous sommes ? Qu'est-ce qui existe en nous de particulier qui ne soit pas concerné par ce que nous sommes en train de vivre et qui peut l'observer de cette manière-là ?

Cette notion d'une présence intérieure observatrice qui est intègre et à l'abri de tout ce qui nous arrive. Plus nous en prenons conscience, plus nous gagnons en confort au milieu d'une tempête.

Et la désidentification est le point clé. L'impermanence et la désidentification vont un peu ensemble. Quand nous observons que cela change, nous prenons aussi plus facilement conscience que ce n'est pas nous. Et quand nous prenons conscience que ce n'est pas nous, c'est plus facile d'observer que cela change aussi.

Mais la capacité à se désidentifier, pour moi, dans la vie quotidienne, elle s'exprime particulièrement bien en utilisant la note mentale. Quand vous êtes saisi par ce problème, de pouvoir simplement dire : « Ok, d'accord, mais qu'est-ce qui se passe ? » et de pouvoir nommer : « sensation, parce que c'est une sensation qui occupe le centre de mon attention... et maintenant il y a une émotion et c'est la peur... et il y a une sensation de tension dans la gorge... et maintenant j'ai envie de regarder la télé parce que je n'ai plus envie d'y penser... » et de suivre la succession de ce qui se passe en vous et de pouvoir vous désidentifier de votre expérience en temps réel, y compris en dehors des moments où vous méditez.

L'impermanence répond à cette impression que nous pouvons avoir que cela ne change pas et que c'est solide. Et cela change, et ce n'est pas solide. Et quand cela ne change pas, c'est notre relation à ce que nous vivons qui va changer. C'est ce que décrit aussi Michael J. Fox : il ne parle pas d'une évolution favorable de sa maladie, il parle d'une évolution favorable de son rapport à la maladie. Donc quelque chose change, que ce soit ce qui nous arrive ou la relation que nous entretenons avec.

Les sensations changent, les émotions changent, les pensées changent. Le problème ne change peut-être pas, mais toutes les façons concrètes dont il se manifeste dans notre expérience changent.

Et je vous propose, plus concrètement par rapport à l'impermanence, de fermer les yeux et de consacrer un tout petit peu de notre attention aux grands oubliés des problèmes avec un grand P : les moments où le problème n'est plus présent, ou bien parce que cela va mieux, ou bien parce que nous n'y pensons pas et que nous pensons à autre chose.

Alors, en relation avec le problème que vous avez évoqué ce soir, quels sont les moments durant lesquels pour vous ce problème n'est plus présent, ou bien parce qu'il n'est plus présent, ou bien parce que vous n'y pensez pas ou presque pas ? Quels sont les moments typiquement où vous avez le sentiment de vivre un répit, un mieux-être ? À quoi ressemblent ces moments-là ? C'est où ? C'est quand ? Dans quelles circonstances ?

En ouvrant les yeux, pour qui est-ce que c'est en lien avec quelque chose que vous êtes en train de faire ? Pour qui est-ce que c'est en lien avec l'évolution du problème lui-même, indépendamment de ce que vous faites ? Pour qui c'est en lien avec autre chose que ces deux options ?

Alors, l'impermanence méditative, c'est de prendre conscience de ses sensations, de ses émotions, de ses pensées et de comment elles changent quand nous sommes face au problème. Et l'impermanence plus généraliste dans la vie quotidienne, c'est de ne pas oublier de noter les moments où c'est moins intense ou les moments où c'est absent et de prendre conscience de cette variation dans l'intensité ou dans la présence du problème. De remarquer les répit et de les apprécier.

Alors, j'ai parlé de la désidentification et de l'impermanence. Après, il y avait cette idée d'isolement, de sentiment d'être exclu par ce que nous sommes en train de vivre. D'être seul au monde. Et nous ne le sommes pas, mais nous pouvons oublier que nous

ne le sommes pas. Et j'aimerais vous proposer une méditation de compassion qui est pour moi la façon la plus élégante de faire échec à cette impression d'isolement, d'aliénation, de solitude. Et tous les prétextes sont bons pour faire de la compassion.

En laissant le corps se détendre à l'expiration – toujours dans ces soirées où nous restons parfois trop longtemps dans une posture méditative, nous gagnons à laisser les épaules ou le visage ou le dos se relâcher consciemment.

En évoquant toutes les personnes qui rencontrent un problème similaire au vôtre : si vous en connaissez, vous pouvez imaginer ces personnes que vous connaissez, et si vous n'en connaissez pas, et de toute façon, je vous encourage aussi à faire travailler votre imagination pour évoquer toutes les personnes, où qu'elles se trouvent dans le monde, qui sont dans une situation comparable à la vôtre.

Une imagination empathique, c'est-à-dire imaginant aussi comment ces personnes vivent leurs relations avec ce problème, les bons et les mauvais jours, imaginant à quoi ressemble leur vie.

Quand vous avez ces personnes, leur situation à l'esprit, en formulant une phrase de bienveillance, plus précisément de compassion, que vous pourriez leur adresser. Je vous souhaite à toutes, à tous... qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil, compte tenu de la situation dans laquelle ces personnes se trouvent ? De plus compassionnel ? Pas quelque chose d'irréaliste, quelque chose qui permettrait que leur vie soit plus douce. Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter ?

Et en adressant la phrase que vous avez formulée intérieurement à toutes ces personnes où qu'elles soient dans le monde, en la répétant. Et cette bienveillance, cette compassion, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer sans les mots, une chaleur, une intention pour toutes ces personnes.

C'est comme si ces personnes vous renvoyaient cette intention parce que vous pouvez maintenant vous l'adresser à vous-même en continuant de sentir l'existence de ces personnes. « Je me souhaite... » ou la formulation que vous avez choisie, vous adressant la même phrase à vous-même en la répétant.

Et cela se transforme peut-être naturellement, simplement, en un « je nous souhaite... ».

Souhaitez ces mots à vous-même et aux autres personnes. Et cette bienveillance, cette compassion pour vous et les autres, laissant s'exprimer intérieurement, silencieusement.

C'est fondamentalement l'expression de cette envie que personne ne souffre qui peut résonner en vous. Cette envie que la souffrance soit soulagée là où elle est.

Pour moi, à chaque fois ça me fait du bien, les méditations de compassion. Je ne sais pas sur qui ça fonctionne et comment ça peut fonctionner, mais il y a vraiment cette idée de développer quelque chose d'universel parce qu'on sort de notre propre situation et on est juste en relation avec la souffrance des gens qui nous ressemblent. On n'est clairement pas dans le moi-je du tout et en même temps, on est en relation avec ce qu'on vit et avec la nature problématique de ce qu'on vit. C'est une façon appropriée pour moi et psychologiquement saine d'attraper ce problème et d'en faire quelque chose, la méditation de compassion. Et ça met en échec ce sentiment d'isolement, parce qu'on prend contact avec cette communauté humaine qui souffre aussi.

Évidemment, quand on est submergé par un problème, on perd souvent de vue ce qui, dans notre vie, n'est pas concerné par le problème. J'ai évidemment beaucoup parlé de la relation au problème lui-même, mais une bonne moitié du confort qu'on peut trouver face à quelque chose de problématique, c'est ne pas perdre de vue tout ce qui n'est pas concerné, tout ce qui est source de contentement ou de satisfaction pour nous.

Vous pouvez prendre une position super confortable, même couché si vous voulez, ou assise si vous êtes bien. On laisse le corps se détendre avec chaque expiration, deux ou trois expirations plus profondes, tout le confort qui est disponible en ce moment.

En interrogeant d'abord le corps, quel est l'endroit ou la sensation dans laquelle votre attention aurait le plus de satisfaction à se réfugier ? Quel est l'endroit du corps où votre attention pourrait habiter avec plaisir ? Parfois parce que cette partie du corps est particulièrement confortable, ou parce qu'elle est intéressante, parce que vous vous y sentiriez bien si vous y portiez votre attention. Quand vous avez choisi, en y déposant votre attention.

Et pour quelles raisons pourriez-vous remercier votre corps ? Merci, merci pourquoi ? Toutes les raisons pour lesquelles vous pourriez le remercier ce soir, en les formulant intérieurement.

En prenant conscience de l'état de votre esprit en ce moment, lucide, confus, calme, agité, comment est-il ? Et en gardant ce contact avec votre esprit, de quoi pourriez-vous remercier votre esprit ? Pour ce qu'il vous a apporté, ce qu'il vous apporte, autant des qualités de cœur, des qualités intellectuelles, morales, de quoi pourriez-vous remercier votre esprit ?

Et les relations, les personnes proches ou moins proches que vous auriez envie de remercier pour la place qu'elles occupent dans votre vie, pour le bien qu'elles vous ont fait, qu'elles vous font. Toutes ces relations qui vous font du bien, qui contribuent à votre bonheur, en prenant les personnes l'une après l'autre, chaque visage, chaque nom, et en adressant un ou deux remerciements. Merci pourquoi ? Allez, encore une personne à laquelle vous choisissez de remercier. Et pourquoi est-ce que vous la remerciez ?

Et les activités ou les moments que vous appréciez le plus, qui vous font profondément du bien, les moments qui vous permettent de vous ressourcer, les petits et les grands plaisirs dans vos journées, dans vos semaines, en faisant la liste de tous ces moments ou activités qui contribuent à votre bien-être. Avec un petit merci intérieur.

Est-ce qu'il y a des lieux, des lieux dans lesquels vous vous sentez bien, que vous aimeriez évoquer ? Quels sont les lieux où vous vous sentez le mieux ? Dans votre passé, ces lieux-refuges, ces safe places, comme on dit en psychothérapie, ces endroits où on se sent bien ?

Et les raisons les plus importantes, les plus profondément importantes pour lesquelles vous pourriez dire merci. Appréciez ce que vous vivez au jour le jour. Quelles sont les grandes et les petites choses pour lesquelles vous pourriez dire merci ? En faisant une liste de tout ce qui vous vient. On parle parfois d'une arche de Noé personnelle qu'on remplit avec toutes les choses précieuses, qu'est-ce que vous pourriez encore y mettre ? Il y a encore la place pour une dernière petite chose. Qu'est-ce que vous y mettriez ?

Alors maintenant, théoriquement, je dis bien théoriquement, si on pratique beaucoup de moments de contentement, beaucoup de moments de compassion, et si on essaye de toujours remettre au centre le fait qu'on n'est pas ce qu'on vit, que ce qu'on vit est changeant, on gagne de la marge de manœuvre par rapport à ce qui nous tombe dessus. On n'y gagne pas le contrôle absolu que personne n'aura jamais, mais on gagne une forme de liberté ou une forme d'aisance.

Et peut-être que dans une présentation plus complète, j'aurais consacré plus de temps à l'appréciation de ce qu'on a et moins de temps à la déconstruction de ce qui nous pose problème. Mais en même temps, c'est le plus embêtant. Donc je voulais y consacrer plus de temps.

Mais dans ma perspective, en tout cas, le contentement, la gratitude, la bienveillance et tout ce qui en découle, c'est bien le 50% de la façon dont on peut mieux vivre en présence d'un problème qui prend beaucoup de place. L'autre 50%, c'est le rapport qu'on cultive à ce problème, à sa manifestation au jour le jour.

Je vous ai volé un peu de temps parce que je ne voulais pas ne pas faire le contentement. Je m'excuse. J'espère que vous ne m'en voudrez pas trop. Et la semaine prochaine sera la dernière séance pour les personnes qui seront présentes. Donc peut-être à la semaine prochaine. Et bonne soirée.

La honte d'être soi — se réconcilier avec soi-même

Pierre Gallaz · 37 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz offre une causerie courageuse sur la honte, cette émotion universelle mais taboue qui nous fait croire que nous sommes indignes d'être aimés tels que nous sommes. Il distingue clairement la honte ("je suis quelque chose de mal") de la culpabilité ("j'ai fait quelque chose de mal") et explore les stratégies de compensation courantes : perfectionnisme, agréabilité excessive, hypercompétitivité et anesthésie par diverses addictions.

L'enseignement propose une approche méditative pour transformer cette émotion particulièrement identifiante en un phénomène transitoire observable. À travers un exercice guidé touchant, les participants explorent leurs propres moments de honte pour apprendre à les reconnaître physiquement et mentalement, puis cultivent la compassion envers eux-mêmes et les autres.

Cette causerie révèle comment la honte, bien qu'universelle, peut être apprivoisée par la pleine conscience et la bienveillance, offrant des outils concrets pour se libérer de cette prison émotionnelle et retrouver sa dignité fondamentale.

Je voulais vous parler de la honte. Et je pense être un expert. Mais je pense que beaucoup de gens sont des experts. Je pense que beaucoup de gens qui s'inscrivent à un cours de méditation sont des experts. Parce que c'est une émotion qui nous conduit souvent à un chemin sans fin d'amélioration personnelle. La méditation est une démarche où on veut s'améliorer soi-même, en tout cas ça peut être perçu comme ça.

La honte est une émotion très intéressante, déjà parce qu'elle est honteuse, donc on n'aime pas trop en parler. Il y a cette chercheuse sur la honte que je cite souvent qui s'appelle Brené Brown, qui est assez charismatique comme présentatrice. Elle racontait qu'elle se présentait en disant que sa spécialité c'était de faire des recherches, d'étudier la honte. Elle donnait des conférences. Elle a été invitée à donner une conférence pour une grande entreprise. Le jour de l'accueil, la responsable de la conférence lui demandait : « Alors, vous êtes qui ? » « Moi, je suis la chercheuse sur la honte. » « Très bien.

Alors, vous pouvez parler absolument de tout ce que vous voulez, mais pas la honte. Des trucs positifs plutôt, des trucs qui vont remonter le moral des gens. » Ce n'est pas un sujet populaire. Il y a une raison à ça, c'est qu'intérieurement non plus, ce n'est pas un sujet populaire. Ce n'est pas quelque chose dans quoi nous-mêmes, on aime se plonger.

Juste pour avoir les idées claires, ce que la honte n'est pas : ce n'est pas de l'embarras. L'embarras, par rapport à la honte, c'est quelque chose de temporaire, de moindre gravité. L'embarras, c'est sortir des toilettes avec du papier de toilette accroché aux selles, par exemple. C'est une émotion différente parce qu'elle dure moins longtemps, elle est moins intense, elle est de la même famille que la honte. Elle ne nous concerne pas forcément nous, en tant que personnes. Elle est situationnelle. On se dit, voilà, c'est un truc qui m'est arrivé là, mais ce n'est pas moi.

Elle est différente de l'humiliation parce que l'humiliation, c'est très proche de la honte dans ce qu'on ressent, mais il y a la conviction qu'on ne le mérite pas, que ça nous a été infligé par quelqu'un, alors que la honte, on a l'impression qu'on le mérite.

Et c'est différent de la culpabilité. Une des façons de simplifier la différence entre honte et culpabilité, pour définir cette honte dont il est question, c'est que la culpabilité, c'est « j'ai fait quelque chose de mal ». Et la honte, c'est « je suis quelque chose de mal ». Donc la honte est beaucoup plus centrée sur la personne qu'on est, sur notre identité même, alors que la culpabilité est liée à une action. Du coup, ça a des conséquences différentes.

Souvent, on peut les confondre, on peut les mélanger un peu parce qu'on a tendance à penser que la culpabilité c'est par rapport à certains actes, la honte c'est par rapport à d'autres. Mais je trouve que c'est une définition plus claire pour une vision méditative des émotions de se dire que la culpabilité c'est « j'ai fait quelque chose de mal » et la honte c'est « je suis insuffisant ».

Il y a une définition donnée par Brené Brown : la honte est une émotion intensément désagréable, accompagnée de la conviction que nous sommes imparfaits, et pour cette raison, indignes d'être acceptés et accueillis tels que nous sommes. Si je voulais en donner ma propre définition, la honte est l'expression de la peur de ne pas être dignes d'être aimés tels que nous sommes. Simplement, ça.

Quand on demande aux gens ce que c'est que la honte, on entend les réponses suivantes : c'est vouloir se cacher ou mourir. C'est se sentir exclu, indigne. C'est se sentir obligé de montrer aux autres ce qu'ils veulent voir. C'est ce qu'on ressent quand votre

masque tombe et que la partie de vous qui n'est pas digne d'être aimée est révélée. La honte est une prison dans laquelle vous méritez d'être enfermé parce que quelque chose cloche en vous.

Commencez à vous faire une idée de ce territoire-là, de ce que c'est que ce territoire de la honte. Ça peut se fixer sur tous les domaines, les domaines habituels : l'apparence physique, la famille, la parentalité, l'argent, le travail, le sexe, la santé, les dépendances, l'âge, la religion. Avec des pensées qui sont, par exemple : « Qu'est-ce que les gens vont penser de moi ? » « Je ne peux pas encore m'aimer ou être aimé, il faut d'abord que j'améliore ceci, cela. »

Ça tourne autour de ces notions d'insuffisance, d'indignité, ou le fameux syndrome du faussaire, si vous êtes familier avec cette idée : avoir l'impression que les gens pensent qu'on est compétent, les gens pensent qu'on est gentil, les gens pensent qu'on est digne d'amour, mais c'est juste parce qu'ils ne savent pas la vérité. On leur cache bien notre jeu, mais s'ils savaient, ce serait terrible. Et donc, cette impression de jamais mériter le statut ou les bonnes choses qu'on reçoit à cause de ça.

La honte est une émotion universelle et particulièrement intense, je pense, à notre époque où il y a ce souci d'être une personne parfaite qui est peut-être encore plus présent que dans les siècles précédents. C'est universel, personne n'aime en parler, c'est l'émotion la moins populaire. Les gens sont souvent beaucoup plus d'accord de parler de leur colère, de leur anxiété, et même éventuellement de leur culpabilité, même si on commence à rentrer dans ce territoire-là, mais la honte, c'est une émotion taboue.

Et ça tombe mal parce que moins on en parle et plus elle a de force sur nous, évidemment. Parce qu'à partir du moment où on parle de ce qui nous donne l'impression d'être indigne, à partir du moment où ça sort, le ballon peut se dégonfler un petit peu, surtout si on en parle aux bonnes personnes et l'émotion peut prendre moins de place. C'est peut-être l'émotion la plus destructrice qui soit.

La honte est probablement l'émotion la plus difficile à défendre. J'aime toujours bien, dans le cours MBSR, présenter chaque émotion dans la perspective du rôle positif qu'elle peut jouer : l'anxiété qui nous évite des ennuis, la culpabilité qui nous permet de vivre en société, la tristesse qui nous fait chercher du réconfort, la colère qui nous permet de nous défendre. La honte, dans l'absolu, on sait bien que c'est un peu dans le même rayon que la culpabilité. Il n'y a que les personnes psychopates qui n'ont ni honte ni culpabilité.

Mais par rapport à la culpabilité, c'est une émotion qui est nettement plus toxique potentiellement. Sur le plan méditatif, c'est un vrai problème, car c'est probablement l'émotion la plus identifiante. Quand on parle de se désidentifier des émotions, la colère, c'est plus facile de se dire « c'est une émotion qui est montée en moi en réaction à cette situation, ce n'est pas moi ». La tristesse, pareil. La honte, elle concerne justement la personne qu'on est, qui est insuffisante, qui n'est pas bien, qui n'est pas une bonne personne. Donc cela demande un travail encore plus grand de se dire « c'est juste une émotion, cela ne concerne pas mon identité, ma personnalité. C'est juste quelque chose que je ressens en ce moment ».

C'est une émotion qui a très fortement tendance à coller à notre identité et qui se présente du coup aussi comme quelque chose de permanent. Certaines personnes décrivent cette honte au sens fort, ce sentiment d'être insuffisant, d'être imparfait, d'être indigne d'être aimé, comme un gouffre sans fond en soi, une espèce de trou noir à l'intérieur. Et c'est un trou noir qu'on va chercher à combler.

Les solutions habituelles pour le combler - et je trouve cela très intéressant, vous verrez à quel point elles vous sont familières - aucune n'est efficace, évidemment, mais c'est ce qu'on a tendance à faire.

Premier : le perfectionnisme. Le perfectionnisme, c'est fantastique parce que cela nous donne l'espoir de masquer notre manque. Puisqu'on ne vaut rien finalement - c'est cela que la honte nous dit, que fondamentalement on ne vaut rien - alors on peut masquer son manque de valeur par la perfection de ce qu'on accomplit, par la perfection de son travail et de ses actions. Et cela permet sûrement de faire de grandes choses, mais pour combler ce trou, cela ne marche pas généralement, parce que ce n'est jamais assez, et parce qu'en fait la valeur qu'on s'attribue à soi est découplée de la valeur de ce qu'on fait. Un travail parfait ne va pas nécessairement être lié à une appréciation positive de notre personne, ou temporairement peut-être, mais les grands perfectionnistes restent souvent de grands perfectionnistes, précisément parce que comme stratégie pour faire disparaître la honte, cela ne fonctionne pas.

Une autre stratégie, c'est de cultiver jusqu'à son paroxysme notre agréabilité. L'agréabilité, en psychologie, dans les tests de personnalité, c'est ce qui nous fait être gentil, souple, adaptatif, dire oui quand on pense un peu non. Ce qui veut dire aussi que, malgré le nom très positif, on peut en avoir trop, en fait. Et cela peut nous nuire si on en a trop. Pour combler ce trou-là, chercher à plaire, à séduire, à satisfaire, l'agréabilité, c'est aussi une stratégie. Parce qu'évidemment, cela va nous faire - en tout cas c'est

ce qu'on espère - être apprécié. Et donc, en étant apprécié, on espère qu'on s'appréciera soi-même puisque les autres nous témoigneront de l'appréciation parce qu'on est tellement gentil, tellement séduisant et tellement capable de les satisfaire.

De nouveau, ce n'est pas une stratégie qui garantit qu'elle marchera. Être agréable, cela va nous apporter en effet de l'appréciation de la part des autres, comme le perfectionnisme d'ailleurs - il y a des conséquences positives. Mais comme stratégie pour combler cette espèce de trou noir, là aussi, c'est découplé. Le fait que les gens nous témoignent quelque chose parce qu'on est agréable avec eux ne va pas nécessairement faire que nous, on va cesser d'avoir ce doute sur ce qu'on vaut. Et évidemment, cela peut nous entraîner aussi dans des relations insatisfaisantes, inéquitables, injustes, parce que l'agréabilité, quand elle est poussée trop loin, elle pousse à s'oublier ou à se sacrifier dans les relations qu'on a avec les autres.

Cela peut aussi nous pousser à une hyper-compétitivité, c'est-à-dire démontrer aux autres qu'on est meilleur qu'eux pour se rassurer sur sa propre valeur comparative. Il y a aussi des personnes qui réagissent à la présence de la honte de cette manière-là. Ce qui fait que paradoxalement - et c'est quelque chose à avoir à l'esprit - quand vous voyez une personne parfaite, une personne très charismatique, séduisante, qui travaille extrêmement bien, tout ce qu'elle fait est parfait, et en plus qui vous donne l'impression d'être nulle, qui donne l'impression d'être nulle en vous montrant à quel point elle est meilleure, si cela peut vous rendre un peu plus tolérante de cette personne-là quand vous avez envie de lui donner un grand coup de marteau sur la tête, c'est très probable que ce soit aussi une réaction d'hypercompensation de cette sensation d'insuffisance intérieure.

Il y a aussi ce qu'on appelle le « bonisme », qui se rapproche un petit peu de l'agréabilité, mais c'est un perfectionnisme moral. C'est-à-dire que pour compenser ce manque intérieur d'amour propre, on veut être une personne irréprochablement honnête et gentille. Ce qui est très bien aussi. Mais de nouveau, quand c'est la réaction à cette espèce de manque intérieur, ce n'est pas toujours satisfaisant parce qu'on peut forcer la dose. Les spécialistes des douleurs psychosomatiques, des gens qui ont des maux de dos, ont isolé le bonisme comme un trait de personnalité qui est souvent présent chez ces gens-là. À force de vouloir être tout le temps gentil, parfait, irréprochable, il y a des colères qu'on ne se laisse pas le droit de ressentir, par exemple, ou d'exprimer, et puis on finit par le somatiser d'une manière ou d'une autre.

Donc cela peut aussi - comme les autres - c'est plutôt une bonne chose dans l'absolu, mais utilisé pour combler ce manque-là, cela peut aussi nous faire du mal par moments. Si on a pour ces attitudes-là, pour ces comportements-là, un autre motivateur que la compensation de la honte, on profite davantage du bénéfice de ces bonnes attitudes.

Et évidemment, c'est très désagréable de ressentir cette sensation d'insuffisance permanente. Donc, la tentation est forte de l'anesthésier.

Et c'est aussi une réponse très courante : utiliser l'alcool, la nourriture, les achats comme compensation. Ce qui généralement produit un joli effet circulaire. Je me rappelle avoir utilisé longtemps la nourriture comme façon de me sortir de mon désamour de moi-même. Mais ça ne marche pas, évidemment. Ça marche exactement dix minutes. Et puis une fois qu'on a fini de manger, on se sent d'autant plus indigne. Donc ça ne fonctionne pas.

Selon Brené Brown, si on utilise beaucoup l'anesthésie, le problème c'est qu'on ne peut pas n'anesthésier que les émotions négatives. Donc on court le risque d'émousser aussi notre perception des émotions positives si on a beaucoup recours à quelque chose qui nous fait nous sentir temporairement mieux. Je pense que c'est globalement vrai. Ça va aussi dans le sens de perdre notre capacité à apprécier les choses simples parce qu'on a toujours recours à ces stimulants ou à ces compensations-là.

Alors, qu'est-ce qu'on peut faire de mieux que ces manières-là de compenser la présence de la honte ? Il y a des choses qu'on peut faire dans la relation avec la honte elle-même, dans la relation à soi, dans la relation aux autres.

Dans la relation avec la honte elle-même, comme d'habitude, c'est une émotion qui est super identifiée, qui nous colle à la peau. Donc il faut faire le même travail méditatif qu'on fait habituellement avec toutes les émotions, mais en sachant que c'est d'autant plus nécessaire pour cette émotion-là. C'est-à-dire la sentir physiquement et vraiment bien identifier c'est quoi les sensations de la honte. Quand j'ai des bouffées de honte, c'est quoi la sensation dans mon corps. Émotionnellement, pour la distinguer de qui nous sommes et pour sentir que justement ce n'est pas une partie de nous, puisque c'est un truc qui se sent physiquement et qui change et qui passe à un moment ou à un autre.

Très important aussi d'écouter les paroles intérieures et les pensées associées pour pouvoir les reconnaître. Et là aussi s'en distancier, les nommer. Donc transformer cette émotion d'une partie de nous à quelque chose qu'on observe, et de quelque chose qui nous habite en permanence à quelque chose qui vient et repart par vagues, comme les autres émotions, parce qu'elle n'est pas différente.

Et c'est quelque chose que j'ai beaucoup vécu dans les retraites : tout à coup un souvenir, même parfois très ancien, ridiculement ancien, un truc que je regrette d'avoir fait il y a trente ans, qui me fait vivre une bouffée de honte. Et c'est très déplaisant, mais surtout dans le contexte d'une retraite méditative, on peut apprécier à quel point ça peut être court. C'est une espèce de morsure, c'est venu, ça repart, et voilà, c'est plus là. C'est plus facile de le faire dans une retraite, évidemment.

C'est aussi d'avoir une perception désidentifiée des hontes en lien avec le passé, justement. Parce que souvent, on peut ressentir de la honte pour des choses qu'on a faites il y a dix, vingt, trente ans. Et parfois, intellectuellement, de se rappeler que c'était une autre personne qui a fait ça. Et qu'elle a fait ça parce qu'à l'époque, elle ne savait pas mieux faire.

Ça va avec cette idée présente dans la psychologie bouddhiste que c'est absurde de nous concevoir comme une même personne qui ne change jamais au cours de la vie et du coup on reste responsable de ce que le Pierre qui avait quinze ou vingt ans a fait. C'est pas vrai. Au moment où je l'ai fait, j'en étais responsable, mais c'est une autre personne et je peux faire preuve de compassion pour ce Pierre du passé en me disant qu'il était un peu bobé à l'époque, il avait quinze ans, il n'était pas très malin, il vivait dans des circonstances qui n'étaient pas forcément simples, il a fait du mieux avec ce qu'il avait. Je pense que c'est quelque chose qu'on arrive à faire avec des proches : tout le monde à un moment ou à un autre dans le processus de maturation a des moments comme ça par rapport à ses parents par exemple, ou à sa famille. Ils ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient. On devrait aussi être capable de le faire avec soi-même dans le passé.

Il faut aussi se méfier des moments complémentaires au moment de honte, c'est-à-dire quand on se dit qu'on est génial, qu'on est vraiment une bonne personne. C'est positif, mais ça nous tend aussi un piège parce que ça continue de nous faire nous investir dans cette idée que c'est important de nous évaluer positivement ou négativement, que cette évaluation a beaucoup d'importance. De laisser ses pensées s'exprimer mais d'avoir une certaine distance critique aussi quand elles se manifestent et de les observer.

Comme c'est une émotion qui nous fait nous sentir seuls au monde, on pourra faire, et on le fera tout à l'heure, appel à la compassion pour se connecter à toutes les personnes qui se sentent parfois comme ça. Pour les mêmes raisons que nous peut-être. Pour ne pas se sentir... parce que c'est vraiment une émotion, la honte, qui dit : tu es la seule personne comme ça. Tu es particulièrement atteinte. Tu es différente des autres. Donc la compassion va à l'inverse de ce mouvement-là.

Concrètement, c'est très important, évidemment, de parler des sujets honteux, de trouver quelqu'un avec qui on peut en parler, puisque cette émotion perd beaucoup de sa force quand on la révèle, de rompre le silence. Et parfois, ce n'est pas possible de le faire avec quelqu'un qu'on connaît, parce que justement, la honte nous dit qu'on va être rejeté si on en parle. Les thérapeutes servent exactement à ça, les psychothérapeutes. Je pense qu'une des principales fonctions des psychothérapeutes, c'est que les gens peuvent venir les voir et leur dire des trucs honteux qu'ils ne diraient pas à d'autres et du coup faire sortir cette émotion-là.

Avoir aussi conscience des moments où on peut perpétuer la honte ou se la faire augmenter par le langage psychologique que les gens utilisent ou qu'on utilise. Tout ce qui suggère justement la permanence et l'identification à quelque chose de désagréable. Je vais vous donner un exemple que donnait Brené Brown que je trouvais terrible et révélateur de conversation que tout le monde a pu avoir sous une forme ou une autre.

Elle venait d'avoir, je crois, son deuxième enfant. C'était une jeune maman très stressée. Et puis, elle a bu un café avec une connaissance. Puis elle lui a dit, dans un de ces moments où on se révèle, qu'par moments j'aimerais tellement qu'on m'enlève mes enfants juste pendant trois heures et puis que je puisse penser à moi et me concentrer. Et puis son amie lui a dit : "Ah non, moi il ne m'arrive jamais de regretter d'avoir des enfants."

Ce qui est particulièrement pervers dans cette réponse, c'est qu'elle détourne complètement les propos de Bronnie Brown. Cette femme exprimait simplement un besoin humain tout à fait naturel - celui de retrouver un peu d'espace pour soi dans la tempête de la maternité. Mais son interlocutrice a transformé cette vulnérabilité en quelque chose de bien plus lourd : une remise en question de son amour maternel, une défaillance de son identité de mère.

Avec ce langage-là, elle a métamorphosé une difficulté passagère en un sentiment permanent, collé à l'identité même de la personne. Elle a véritablement fabriqué de la honte et en a fait cadeau à Bronnie Brown. C'est quelque chose que nous subissons tous à un moment ou un autre, mais nous le subissons avec moins de violence si nous prenons conscience de ce qui se joue dans ces moments-là.

Ce type de vocabulaire peut être utilisé pour nous figer dans quelque chose que nous avons pensé ou fait, qui ne correspond pas à notre idéal, mais qui est impermanent et qui n'est pas nous. C'est simplement quelque chose que nous avons pensé ou fait, cela ne nous définit pas en tant que personne.

Il est essentiel de porter attention à cela et de surveiller notre propre langage. Je fais très attention avec ma fille à éviter autant que possible d'utiliser le verbe être pour décrire même les enfants de sa classe. Si elle me dit qu'un tel enfant est méchant, je lui demande ce qu'il fait exactement, et je ramène la conversation sur ses actions plutôt que sur ce qu'il serait supposé être.

Je pense que c'est important même pour les compliments. Même quand nous disons qu'un enfant est intelligent, tout ce qui contient le verbe être est potentiellement toxique, parce que cela colle une identité. Ensuite, il faut être à la hauteur de cette identité, même si elle est positive. Et si elle est négative, elle nous colle à la peau - c'est exactement ce processus dont nous devons ensuite nous défaire.

Nous pouvons toujours dire "c'est bien d'avoir fait ça" ou "ce n'est pas bien d'avoir fait ça", et prendre l'habitude d'utiliser le moins possible le verbe être quand nous parlons des autres et de nous-mêmes. Nous ne sommes rien de figé. Nous faisons des choses, nous pensons des choses, nous vivons des choses, mais nous ne sommes pas grand-chose de défini - et nous n'avons pas besoin d'être grand-chose.

Maintenant, un micro-exercice sur la honte, parce qu'il est bien beau d'en parler en théorie. Je tiens à vous rassurer : vous n'aurez pas à partager ce qui va émerger. Je vous laisse d'abord, les yeux ouverts ou fermés, réfléchir à un moment où vous avez vécu quelque chose qui vous a fait ressentir cette émotion de honte - c'est-à-dire de ne pas vous sentir digne, de ne pas vous sentir digne d'être aimé, apprécié tel que vous êtes. Ce sentiment d'avoir honte de vous.

Je sais que c'est difficile - pas difficile d'en trouver un, je pense, mais difficile d'y penser. Choisissez donc quelque chose à quoi vous acceptez de penser.

Je crois que j'en ai un. Qui en a un ? Levez la main. Très bien, tout le monde a quelque chose. Magnifique.

Dans une position assise confortable, nous allons courageusement nous replonger dans ce moment. Rappelez-vous l'endroit où vous étiez, les circonstances. Laissez les images, les impressions, le film, les souvenirs, les ressentis revenir. Comment était ce moment ? Que s'est-il passé ?

Prenez conscience de l'instant le plus intensément désagréable. C'était quand exactement ? En évoquant le pire instant, que se passe-t-il physiquement ? Vous pouvez le ramener au premier plan si vous en avez besoin. Que se passe-t-il dans le corps ? Quelles sensations ? Exactement à quel endroit ? Comment décririez-vous ces sensations ? Prenons des notes intérieurement.

À l'expiration, laissez le corps se détendre - il en a sûrement besoin.

Explorez maintenant les pensées qui vous ont traversé l'esprit, le dialogue intérieur. À quoi ressemble-t-il ? Si vous pouvez le reconstituer, qu'est-ce que vous vous êtes dit, ou qu'est-ce que vous vous dites maintenant en repensant à ce moment ?

Maintenant que vous avez une impression assez claire de ce qu'est un moment de honte, évoquez une personne particulièrement bienveillante pour vous, s'il y en a une. La personne la plus bienveillante que vous puissiez imaginer, une personne de votre présent ou de votre passé, peu importe. Une personne capable de la plus grande bienveillance, la plus capable de vous accepter tel que vous êtes.

En appréciant la présence de cette personne, en appréciant cette qualité de bienveillance, qu'est-ce que cette personne pourrait vous dire avec l'intention de vous reconforter par rapport à cette situation ? Laissez-la s'exprimer.

À propos de ce moment-là, à qui pouvez-vous ou pourriez-vous en parler ? Peut-être que vous l'avez déjà fait. À qui pourriez-vous en parler pour que cela vous fasse du bien ? Ne vous inquiétez pas si personne ne vous vient à l'esprit - c'est une indication pour appeler un psychothérapeute pour une séance.

En pensant aux personnes autour de vous dans cette salle, qui viennent de penser à un moment honteux, désagréable, qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de bienveillant en lien avec ces moments ? Formulez une phrase.

Je vous souhaite ce que vous leur souhaitez. Pour ces phrases, je propose que nous les partagions en les prononçant à haute voix. Je vous laisse encore quelques instants pour formuler la vôtre, je formulerai la mienne, et ensuite chaque personne pourra s'exprimer à tour de rôle.

Je vous souhaite de vous aimer et de laisser les autres vous aimer.

Je vous souhaite d'être bienveillant avec vous-même.

Je vous souhaite de ne plus avoir à vivre seul avec cela.

Je vous souhaite de ne pas vous en vouloir de ne pas avoir été parfait.

Je vous souhaite de voir ce moment à côté de toutes les autres choses bien plus positives de votre vie.

Je vous souhaite de ne pas avoir toujours besoin de faire plaisir aux autres.

Vous avez le devoir de recevoir ces phrases. Gardez-les.

C'était comment la honte physiquement ? Moi, c'était un sentiment d'être glacé, une espèce de vague de froid.

C'est vraiment bien ce que nous venons de faire, parce que c'est cette émotion qui est identitaire par excellence. Donc c'est difficile d'en faire quelque chose qu'on observe. Il s'agit de se rappeler : physiquement c'est cela, et en fait... j'ai pu méditer et observer ces sensations liées à la honte comme un objet de méditation.

Si on arrive à le faire de temps en temps dans la vie quotidienne, cela diminue l'impact de cette émotion sur nous, parce qu'on peut la voir comme simplement une vague émotionnelle comme les autres, avec les sensations associées. On se dit alors : « Ah, oui, c'est ces sensations-là, comme à chaque fois. »

Dans les retraites, j'ai la chance que la honte soit une émotion très bien développée chez moi. Depuis ma première retraite méditative, je la connais comme quelque chose qui remonte à la surface, typiquement de vieux souvenirs. Il y a vraiment eu une progression où maintenant, quand je suis en retraite méditative et qu'un tel contenu émerge, déjà il y en a moins, beaucoup moins qu'au début. Et puis c'est vraiment « ah oui ». Cela fait un peu « bloup bloup ». « Ah ok, c'est fini, c'est tout ». C'était juste cela.

Je me dis « en fait c'est juste cela ». C'est quelque chose qui fait « brrr » et c'est déplaisant, mais après cela part. Donc cela n'a pas plus d'existence, plus de réalité que les vagues de colère, que les vagues de tristesse, que les vagues d'anxiété. Si on commence à pouvoir la vivre ainsi, c'est bénin. Comme les autres émotions, cela le devient de plus en plus.

Ce n'est pas la seule stratégie, il y a les autres approches non-méditatives aussi dont j'ai parlé ce soir, et une certaine lucidité par rapport à ce qu'on fait pour combler cette émotion quand on la ressent – le perfectionnisme et tous les autres mécanismes mentionnés – cela aide aussi.

Mais plus on connaît la honte et ses manifestations, moins elle a d'impact sur nous et plus on peut la considérer comme un phénomène transitoire qui apparaît et disparaît, et pas comme une définition de nous-mêmes.

Méditer en temps de crise

Pierre Gallaz · 45 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde la vulnérabilité particulière vécue pendant la pandémie de COVID-19 et propose des approches méditatives pour traverser cette période difficile. Il explore d'abord les manifestations concrètes de cette vulnérabilité : les décès, les inquiétudes sanitaires et économiques, l'isolement social, et l'incertitude générale qui caractérise cette époque.

Trois prescriptions méditatives sont développées : premièrement, préserver des espaces de ressourcement par la méditation sur la respiration (ānāpānasati) pour cultiver le calme (samatha) et l'ancrage dans l'instant présent ; deuxièmement, cultiver des états d'esprit bénéfiques comme la compassion (karuṇā) et la gratitude, particulièrement adaptés aux défis relationnels de la période ; troisièmement, développer une relation équilibrée aux émotions difficiles par la pleine conscience (sati).

L'enseignement insiste sur l'importance de reconnaître l'impermanence (anicca) des états émotionnels et de ne pas s'identifier à eux, révélant ainsi la présence observatrice stable qui constitue notre capacité méditative fondamentale. Des exercices pratiques de compassion, gratitude et observation des émotions sont proposés pour intégrer ces enseignements.

La méditation au temps du corona se déploie dans une période de vulnérabilité particulière. Nous sommes plus vulnérables que d'habitude, et les gens autour de nous le sont aussi. Je voudrais explorer cette vulnérabilité avant d'aborder ce que la méditation peut nous apporter.

Il y a une manifestation très concrète de cette vulnérabilité : des gens sont morts. Vous pouvez vous demander si vous connaissez quelqu'un de près ou de loin qui est décédé cette année ou l'année passée du coronavirus. Nous sommes nombreux dans ce cas. C'est quelque chose de très réel dans la vulnérabilité qu'une période comme celle-ci nous apporte. Il y a aussi ceux qui ne sont pas morts mais qui ont vécu des formes graves de la maladie. Même quand on n'est pas directement concerné, cela contribue à ce sentiment de vulnérabilité accrue.

Qui, à un moment ou un autre de cette dernière année, s'est senti inquiet en lien avec sa santé ou celle de ses proches ? C'est une question presque absurde tant la réponse est évidente, mais cela fait partie de ce qui nous fait nous sentir vulnérables : nous nous inquiétons. Je continue de m'inquiéter, j'ai toujours des proches vulnérables, comme vous sans doute. Au début, on pouvait se dire qu'on allait s'inquiéter pendant quelques semaines ou quelques mois, mais maintenant cela fait une année, c'est long.

On peut aussi s'inquiéter pour des raisons économiques de plus en plus, pour soi-même ou pour des gens qu'on connaît, des membres de notre famille.

Il y a une autre conséquence indirecte de cette crise : les relations ne sont pas du tout les mêmes que d'habitude, et cela dure depuis longtemps maintenant. Il y a des personnes qu'on peut moins voir, qu'on ne peut plus voir ou qu'on peut voir conditionnellement. Il y a des activités qui nous rapprochaient des autres auxquelles on a dû renoncer. Les cours en présentiel me manquent, entre autres. Les cafés aussi, et les gens que j'y voyais. Ce sont des éléments qui nous rendent vulnérables.

Puis il y a quelque chose de moins immédiat mais qui occupe quand même un petit espace : nous vivons une époque particulière. C'est la première fois depuis très longtemps qu'on se retrouve, en tout cas en Suisse, dans une situation qui se rapproche de celle d'un pays face à une crise, y compris en situation de guerre. Pas une vraie guerre, mais quand un pays craint pour sa sécurité nationale et que des mesures sont prises avec cet équilibre très délicat à trouver entre les libertés individuelles et l'intérêt supérieur de la nation et de ses membres.

En temps de guerre, il y a ces questions de couvre-feu, de limitation des mouvements des personnes, de fermeture des frontières. Qu'est-ce qu'il est raisonnable de prendre comme mesure ? C'est exactement la situation dans laquelle nous nous trouvons. Il y a cet arbitrage entre le respect des libertés individuelles et la préservation de l'intérêt supérieur, les vies humaines, l'intérêt national. Ce qui est très particulier, c'est que l'arbitre de cet équilibre soit la science, qui n'est pas très bien équipée pour arbitrer ce genre de questions. Cela contribue au trouble et à l'instabilité de cette période, une forme d'insécurité anxiogène.

Je ne vous apprends rien, mais je voulais poser cela car j'ai tendance à me répéter régulièrement que tout va bien. En même temps, nous traversons une période qui n'est pas du tout anodine et qui ne peut pas ne pas avoir un impact sur nous.

C'est une période dans laquelle nous avons forcément été amenés à prendre soin des autres, à nous préoccuper du bien-être des autres. Dans de telles périodes, il y a toujours ces merveilleuses instructions qu'on trouve dans les avions lors des consignes d'atterrissage d'urgence : il faut commencer par prendre le masque et le mettre sur soi, puis s'occuper de le mettre sur les personnes vulnérables autour de nous.

Il y a une vieille histoire bouddhiste qui dit exactement la même chose. Une petite fille et son grand-père acrobate étaient venus voir le Bouddha pour trancher un débat. Le grand-père disait que le meilleur moyen qu'ils soient tous les deux en sécurité pendant leur numéro d'acrobate, c'était que chacun s'occupe de l'autre. La petite fille disait qu'il fallait plutôt que chacun s'occupe de soi. Le Bouddha avait résolument tranché en faveur de la petite fille en disant : « Tu es jeune, mais malgré ton jeune âge, tu as déjà une grande sagesse parce que c'est en t'occupant de toi que ton grand-père sera le plus en sécurité, que tu t'occuperas le mieux de sa sécurité à lui. »

Il y a cette idée importante de commencer par prendre soin de soi si on veut espérer être en mesure de prendre soin des autres, de ne jamais s'oublier dans ces moments-là.

Donc la première prescription méditative logique, c'est de se préserver les espaces où on peut se ressourcer, où on peut fabriquer du calme, de la tranquillité, des moments où il n'y a pas les pensées qui sont là d'habitude. La méditation, et notamment la méditation centrée sur la respiration, est parfaite pour cela.

Depuis toujours, c'est une méditation qu'on utilise pour se fabriquer du calme, et on le fabrique vraiment instant après instant. On a cette inspiration où on n'a pensé à rien d'autre qu'à l'inspiration. On a cette expiration où on n'a pensé à rien d'autre qu'à l'expiration. On a ce temps de transition. Et on avance instant par instant pour se fabriquer des moments où il n'y a que la conscience du corps. Ces moments s'accumulent.

À la fin d'une période de méditation, même si on a beaucoup perdu le fil de la respiration, on aura quand même passé un certain nombre de respirations à n'être qu'avec la respiration, et cela compte.

Il faut compter que lorsque nous nous sentons confus, perdus, quand nous avons l'impression de ne pas arriver à trouver cette stabilité, nous n'avons pas conscience du nombre de moments de pleine conscience que nous accumulons. Nous sommes surtout conscients du nombre de fois où nous avons pensé à autre chose. Pourtant, ces moments s'accumulent et cela finit par faire beaucoup.

Voilà un moyen d'éviter de se projeter dans ce futur incertain, avec toutes ces incertitudes qui ont tendance à nous propulser vers l'avant. Il n'y a pas que la méditation, j'aimerais le rappeler. La marche, le sport, la lecture, la cuisine, le bricolage, le chant —

tout ce qui nous ramène à l'instant présent et tout ce qui occupe l'esprit avec autre chose que ces pensées qui ne nous font pas du bien, liées à la période que nous traversons, joue le même rôle pour nous.

Une deuxième prescription méditative serait de prendre soin de son biotope émotionnel, de cultiver les états d'esprit qui nous font du bien, de les arroser, de leur donner de l'espace. Il y en a tant dans les traditions méditatives : la bienveillance, la compassion, la joie empathique, le contentement, la gratitude.

Dans la période que nous vivons maintenant, un état d'esprit particulièrement adéquat est la compassion. La bienveillance aussi, mais la compassion est cet état d'esprit dans lequel, empathiquement, nous avons conscience de la détresse ou de la souffrance de quelqu'un d'autre ou de nous-mêmes, et nous avons cet élan, ce souhait sincère, cette intention que cela s'arrange pour nous ou pour l'autre.

Sur le papier, la compassion est un état d'esprit parfait en ce moment, très utile et important, parce qu'elle nous permet d'être connectés à la détresse, mais d'une façon qui ne nous nuit pas justement, qui ne nous épuise pas non plus. Les alternatives à la compassion, quand nous sommes face à la souffrance de quelqu'un d'autre, sont la tristesse, éventuellement la culpabilité, la colère, et parfois aussi l'indifférence — une option par défaut que nous choisissons plus souvent que nous le pensons, et même inconsciemment, simplement parce que nous nous protégeons de cette empathie prenante, émouvante, en prenant la direction de l'indifférence pour ne pas nous laisser emporter dans la tristesse ou dans quelque chose qui ne nous ferait pas du bien.

Je dis que sur le papier, c'est un état d'esprit fantastique, parce qu'en pratique, il faut quand même être prudent avec la compassion. J'ai parfois regretté d'avoir proposé des exercices de compassion, parce qu'on peut être submergé si on pense à quelqu'un qui est dans une situation difficile, et du coup prendre la direction justement de la tristesse, de la détresse ou de l'impuissance, et rater le fil, le train de la compassion.

Il faut donc éviter, quand on choisit de faire une méditation de compassion ou d'avoir juste un moment compassionnel, d'avoir les yeux empathiques plus gros que le ventre compassionnel. Je vous propose d'avoir un tout petit moment de compassion pour quelqu'un, avec à l'esprit de ne pas choisir quelque chose qui vous submergerait, de faire un choix raisonnable pour un tout petit moment de compassion, juste pour se familiariser avec ce qu'est cet état d'esprit.

Une autre chose concernant la compassion : avant de pratiquer, nous formulons évidemment une phrase de compassion comme nous formulons une phrase de bienveillance. Et pour que notre compassion aille quelque part, nous allons formuler

quelque chose... j'allais dire de réaliste, ce n'est pas du réalisme dont il s'agit, mais pour vous donner un exemple : si vous aviez de la compassion pour ma calvitie, pour mon statut de chauve qui souffre de sa calvitie, la phrase de compassion adéquate ne serait pas « Puissent les cheveux repousser sur son crâne », parce que cela ne va pas arriver. Vous n'auriez pas vraiment l'impression de penser à moi de façon compassionnelle en disant cela. Ce serait plutôt : « Puisse-t-il, par exemple, accepter son corps tel qu'il est ? » Déjà, je n'aime pas la formulation « puisse-t-il », donc je préférerais « je lui souhaite ». Mais voilà, quelque chose qui correspond à un processus qui peut effectivement se produire, et non de la science-fiction. Et j'adore être chauve, par ailleurs, mais là n'est pas la question.

Donc, un moment de compassion. Pour cela, nous prenons une position confortable qui peut être plus ou moins méditative — il faut surtout qu'elle soit confortable. Et nous évoquons une personne qui rencontre des difficultés, une personne pour laquelle nous ressentons cet élan empathique quand nous pensons à elle ou à ce qu'elle est en train de vivre.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant un peu de place, en la laissant occuper de l'espace en imagination, la laissant être présente... Et en étant à l'écoute de cet élan, ce mouvement empathique : qu'est-ce que vous pourriez souhaiter à cette personne ? Avec cette dimension de compassion, lui souhaiter que quelque chose s'arrange. Cela peut être de lui souhaiter qu'elle vive mieux, qu'elle vive le mieux possible ce qu'elle traverse, qu'elle trouve de la stabilité dans cette tempête. Qu'est-ce que vous auriez envie de lui souhaiter ? En formulant votre intention.

Quand vous avez formulé une intention, en l'adressant à cette personne intérieurement, en la répétant à un rythme qui soit naturel pour vous. C'est l'intention qui compte plus que les mots. Et en laissant cette intention s'exprimer intérieurement, silencieusement, d'une manière ou d'une autre — un ressenti, une attitude silencieuse. Comment cette compassion peut-elle s'exprimer ?

C'était court. Pour qui la compassion en tant qu'état, sans les mots, était-elle quelque chose que vous avez pu observer, qui était présent d'une manière ou d'une autre dans le silence pour vous ?

Je trouve que le grand avantage de cet état d'esprit de compassion, c'est qu'il nous donne vraiment un canal dans lequel quelque chose qui peut être difficile peut recevoir une direction qui ne va pas nous faire de mal. Même si cela peut être émouvant, parce que la détresse des gens, surtout si nous les aimons, est émouvante — c'est normal qu'elle le soit —, cela nous emmène dans la direction... déjà de simplement leur souhaiter quelque chose de bien plutôt que de s'inquiéter ou de se lamenter.

Et puis, il n'y a pas d'état d'esprit qui va davantage nous amener à faire des choses concrètes que celui-là. C'est un précurseur à l'action. Quand nous sommes en train de souhaiter que cela s'arrange, nous sommes juste à l'étape d'avant : qu'est-ce que moi je peux faire ? Qu'est-ce que je peux faire pour que je puisse faire quelque chose ? Et si nous ne pouvons rien faire, il nous reste la possibilité d'avoir cette intention et de la formuler. Et c'est mieux que rien. C'est mieux de faire quelque chose quand on peut faire quelque chose, mais quand on ne peut rien faire, c'est un état d'esprit qui est déjà quelque chose. C'est une intention.

Un autre état d'esprit que je trouve adéquat dans cette période, c'est la gratitude, parce que nous nous retrouvons aussi à dépendre de gens plus que d'habitude pour certaines personnes. Nous avons aussi tous dépendu beaucoup du personnel soignant, et il y a eu cette période au printemps où nous les applaudissions sur les balcons. C'est donc aussi une gratitude pour ces personnes-là. Et aussi pour des proches. C'est aussi un état d'esprit qui, quelle que soit la situation que nous traversons, va nous faire du bien, et qu'il est toujours possible d'avoir, parce qu'il y a toujours de bonnes raisons d'éprouver de la gratitude pour quelqu'un, que ce soit dans notre présent, dans notre passé, quelqu'un de proche, de moins proche, le livreur du supermarché...

Le livreur qui, au plus fort de la fermeture des magasins, dépose les fruits et légumes bio sur notre palier, un proche qui nous rend service, ou encore une personne lointaine dans le passé – cela nous fait du bien de repenser à cette personne.

Accordez-vous un tout petit moment de gratitude, et sentez-vous libre de rechercher la facilité. Je sais qu'il y a des personnes que j'ai toujours envie de remercier, de re-remercier, ou d'être plus original.

Qui est-ce que vous auriez envie de remercier ce soir ? Quelqu'un de votre présent, de votre passé, une personne connue ou pas si connue que ça. Donnez un peu d'espace à la personne que vous avez choisie. Appréciez sa présence en formulant vos remerciements et en les lui adressant intérieurement. Merci pour... merci pourquoi. Laissez cette gratitude s'exprimer intérieurement, silencieusement, en appréciant ce que représente cet état d'esprit pour vous.

Même question – j'aime bien la reposer. Pour qui est-ce que cet état de gratitude se manifeste concrètement dans le silence, d'une manière ou d'une autre, un ressenti ou quelque chose qui est là ? Êtes-vous d'accord que c'est un état d'esprit qui peut difficilement nous faire du mal, la gratitude ?

Là aussi, bien sûr, moi je pense souvent à ma grand-mère maternelle, et je sais que je pourrais tomber dans la tristesse parce que c'est juste à côté de la gratitude, puisque cela fait longtemps qu'elle n'est plus là. Ou dans la culpabilité, parce que quand on pense à ce qu'on a reçu, on peut très vite penser à ce qu'on aurait pu donner, ce qu'on n'a pas donné – y compris pour les personnes qui sont vivantes, d'ailleurs.

Mais je trouve que ce n'est pas trop difficile de garder le cap de la gratitude parce que c'est une émotion noble qui s'impose par rapport aux alternatives qui pourraient bondir dessus. Je me rends bien compte que c'est aussi une meilleure façon de rendre hommage à ma grand-mère que de la remercier plutôt que de m'en vouloir de ce que j'aurais pu faire mieux ou différemment avec elle. Et je pense que c'est vrai pour les relations présentes aussi : c'est une belle manière de les entretenir intérieurement que cet état d'esprit de gratitude. Et la bienveillance évidemment aussi.

Pour la compassion, c'est la même chose. On sait que quand on pratique la compassion, on fait de l'équilibrisme avec une corde plus ou moins large et qu'on pourrait glisser vers la tristesse ou vers d'autres choses. Et tout le travail en douceur de ces méditations consiste à garder ce cap, garder le cap de l'émotion qui va nous faire le plus de bien et qui permet le mieux de répondre à la présence de cette personne dans notre esprit à ce moment-là.

La dernière prescription méditative au temps du Corona, c'est évidemment de cultiver une relation équilibrée à nos émotions, à l'anxiété, à la peur, à la colère, à la solitude. Je ne veux pas trop revenir dans le détail parce que c'est un sujet que j'ai déjà tellement souvent abordé dans le cours, dans les soirées pour anciens participants. Juste quelques rappels, peut-être formulés différemment.

Par rapport aux émotions et aux ruminations qui accompagnent les émotions difficiles, notre but n'est pas de ne pas avoir de pensées et d'émotions idiotes et débiles qui ne nous aident pas. Notre but est d'avoir des pensées et des émotions idiotes et débiles qui ne nous aident pas en pleine conscience. Et c'est important parce que, comme le disait Chögyam Trungpa, le chemin méditatif est en fait une insulte après l'autre, une gifle après l'autre – c'est-à-dire qu'on n'arrête pas d'être vexé par à quel point le contenu de notre esprit n'est pas conforme à notre vision idéale et notre vie émotionnelle n'est pas celle qu'on aimerait avoir souvent.

Donc le but n'est pas de se débarrasser de l'anxiété qui n'a pas de fondement, mais de la vivre en pleine conscience. Et c'est quelque chose qu'on oublie tellement souvent qu'il faut se le répéter régulièrement.

Et pour simplifier tout ce qu'on peut évoquer avec les flèches, la vision du stress et des émotions difficiles qu'on a en pleine conscience – peut-être une façon plus simple de l'aborder. Les émotions nous font le plus souffrir quand on perd de vue ce qu'elles sont vraiment. Et pour cela, les bouddhistes ont trouvé des résumés très clairs : elles sont, premièrement, impermanentes, et deuxièmement, elles ne sont pas qui nous sommes, elles ne font pas partie de notre identité.

On souffre vraiment de la présence des émotions difficiles quand on oublie ces deux choses, c'est-à-dire quand on les vit comme étant permanentes – ou en tout cas pas impermanentes – et quand on les vit comme faisant partie de nous, comme étant à l'intérieur de nous, comme nous définissant en tant que personne, comme affectant vraiment notre identité, notre intégrité.

Donc la pleine conscience, dans cette situation, c'est un travail d'alchimie. On prend l'émotion, on prend le plan de l'émotion, et puis on le transforme. Ce plan qui est permanent, qui est lourd, qui fait partie de nous, on le transforme en quelque chose qui va changer, puis passer, et qui ne nous définit pas en tant que personne. On prend du permanent et, en l'observant, on le transforme en impermanent. Et on prend quelque chose qui nous semble faire partie de nous et, en l'observant, on le transforme en quelque chose qui traverse simplement notre expérience, qui n'est pas une partie solide de qui nous sommes.

Quand on révèle, en l'observant en pleine conscience, la vraie nature d'une émotion difficile, on lui enlève ses dents. Elle est toujours ce qu'elle est – l'anxiété reste l'anxiété, la tristesse reste la tristesse – mais sa capacité à nous mordre, à nous blesser, à ce qu'on rumine autour de sa présence, diminue ou disparaît.

Techniquement, cela consiste toujours à faire deux choses, sur papier encore une fois très simples. On donne un nom à l'émotion, on commence par se dire « Ah, c'est ça ! » pour éviter de la confondre avec nous, pour réaffirmer qu'on est cette personne capable d'observer ce qui se passe et de donner un nom à ce qui se passe. Donc on dit « Ok, anxiété ».

Et on abandonne l'histoire qui va avec l'émotion et on se concentre sur le ressenti physique. La magie, quand on commence à observer une émotion uniquement à travers ce qu'elle manifeste dans notre corps, c'est qu'on est tout à coup dans l'instant présent et qu'on est en contact avec ce qui change, parce que les sensations changent. Au rythme de la respiration, ce ne sera pas la même sensation d'une respiration à l'autre ou d'un instant à l'autre. Et quand on suit la vague émotionnelle à travers le corps, on réalise qu'elle est montée, qu'elle se module un peu, et qu'à un moment elle va passer. On rétablit la conscience de cette impermanence.

Les instructions sont simples. Ce qui est difficile, c'est de les appliquer quand on en a besoin, quand on est dans cet état de détresse qui nous ôte un peu nos moyens. Et c'est aussi pour cela que la pratique méditative est tellement utile : elle entretient notre muscle qui nous permet de faire appel à cette capacité d'observation des émotions difficiles quand on en a besoin.

Ce travail d'alchimie va aussi révéler – et c'est très joli parce que c'est indirect – qu'en nous mettant à observer ce qui nous arrive comme étant impermanent, on révèle qu'il y a quelque chose en nous qui l'observe qui est permanent, en fait, qui est stable.

Cette capacité d'observation, cette présence observatrice, elle, elle est stable. Et en observant une émotion comme ne faisant pas partie de nous, mais comme étant juste un phénomène qui traverse notre expérience, on révèle qu'il y a quelque chose en nous qui pourrait faire un petit peu plus partie de nous, serait un peu plus proche de notre intégrité, de notre essence. Comme une petite présence observatrice intérieure qui est toujours là, elle est là quoi qu'on traverse.

Je vous propose un tout petit exercice. Je n'ai pas envie, en fin de causerie, de nous faire replonger dans une situation stressante. Ce n'est pas le bon moment de la journée pour ça. Mais juste en fermant les yeux, demandez-vous quelle est l'émotion désagréable la plus présente en ce moment, celle qui occupe le plus vos ruminations, celle qui prend le plus de place. Anxiété, tristesse, colère, solitude, culpabilité, honte.

Avec cette émotion, faites simplement ces deux choses : vous l'évoquez, vous évoquez les moments où elle est présente, et intérieurement, avec une voix posée, vous la nommez. Et quand vous l'avez nommée, vous la nommez une deuxième fois, mais cette fois-ci, en la nommant, vous prenez conscience de cette capacité à la nommer qui n'est pas l'émotion, de cette présence observatrice qui se manifeste au moment où vous nommez quelque chose.

Avec curiosité, vous pouvez interroger le corps et cette émotion. Peut-être en évoquant encore une fois le souvenir des moments où elle se manifeste pour vous. Cette émotion, elle est où ? Elle se manifeste avec quelles sensations dans le corps ? Et là où vous la sentez, les sensations qui se manifestent pour vous, vous les observez, vous pouvez respirer doucement en prenant conscience de ces sensations-là, de cet endroit-là peut-être.

En observant comment, dans cette partie du corps, les sensations changent au rythme de la respiration. Elles sont différentes à l'inspiration, à l'expiration. Observons ce qui change.

Et pendant quelques instants, même si c'est peut-être un peu abstrait, prenons conscience de ce que c'est que cette capacité en vous de nommer ce qui vous arrive et d'observer les sensations. Qu'est-ce que c'est pour vous ? Comment ça se manifeste, cette présence méditative-là ? Où est-ce que vous la sentez ? Comment est-ce que vous la sentez ?

Je sais que c'est peut-être un peu abstrait cette dernière question que je vous ai posée, mais parfois ça aide d'avoir quelque chose qu'on associe à cette capacité d'observation. De la même manière qu'il y a des gens qui prennent des positions, des power moves, qui se mettent dans une certaine position parce que ça évoquera pour eux une attitude qu'ils auront besoin d'avoir pour un entretien d'embauche ou pour quelque chose de difficile. Parfois, de se rappeler que pour nous, on associe un petit peu cette capacité à observer à quelque chose dans le corps, à une sensation ou à quelque chose qu'on fait, quand on se met dans cet état-là, ça nous aide à le mobiliser plus facilement.

Moi, je sais par exemple, et c'est super subjectif, que souvent pour moi, si je vis une vague émotionnelle désagréable, que je réalise que je suis en train de partir dans une rumination et que j'aimerais m'en extraire, je vais prendre conscience du corps entier. Comme si je voulais établir : voilà où ça se passe. C'est dans mon corps que ça se passe. Ce n'est pas dans le futur, dans le passé, dans les ruminations lointaines qui m'emmènent très loin. Et en prenant conscience du corps, c'est comme si je me rappelais que je pouvais observer tout ça, que c'était possible pour moi de le faire.

Et après, parfois, il y a un petit peu, je dois dire à ma grande honte, une mobilisation du visage et des yeux, comme si je voulais observer avec mes yeux, regarder ces sensations. J'associe quand même un petit peu ma tête à ma capacité d'observation, et les bouddhistes diraient que ce n'est pas ça du tout. Mais c'est une habitude prise de passer par les yeux et par la tête comme perchoir, comme observatoire à partir duquel on peut observer les choses. Je pense que je ne suis pas le seul dans ce cas.

Vous pouvez simplement vous poser la question parce que peut-être que ça vous aide, même si en effet notre capacité d'observation n'est nulle part. Mais d'avoir cette espèce de point de repère ou d'habitude de dire : comment est-ce que je peux me rappeler que c'est possible, que j'ai cette capacité-là ? Et parfois, il y a un petit quelque chose que vous pourrez faire pour le rendre présent plus rapidement.

Les émotions, quoi qu'on fasse, elles finiront par prendre une place plus juste, mais elles seront toujours là. Et le but n'est pas de devenir parfait. Comme disait Elisabeth Kubler-Ross : "I'm not okay, you're not okay, and it's okay." On ne cherche pas à être

parfait et débarrassé de ce qui nous pose problème, juste à souffler sur cette braise, sur cette petite flamme de présence méditative intérieure qui va nous révéler l'impermanence et la désidentification de ce qui nous envahit parfois.

Je vous propose une minute de bienveillance, vraiment très courte, parce qu'il est tard pour un horaire de méditant. Il y en a parmi vous qui se sont peut-être bravement levés très tôt ce matin pour la première méditation silencieuse du matin. Il est tard pour ces personnes-là.

Et pour la bienveillance, on va essayer quelque chose d'un peu différent. On va travailler sans les mots, mais avec la possibilité de les appeler, de les mobiliser si on en a besoin. Prenons conscience des sensations, prenons conscience du corps entier. Et pendant quelques instants, en transformant chaque expiration en une intention bienveillante, formulée sans aucun mot, mais une intention bienveillante que vous vous adressez à vous-même. Chaque fois qu'une expiration se produit, elle s'accompagne pour vous d'une intention bienveillante pour vous-même.

En évoquant les personnes autour de vous, les personnes qui ont médité avec vous aujourd'hui ou les personnes physiquement autour de vous en ce moment, en invitant dans l'espace de votre bienveillance toutes ces personnes. Et pour elles aussi, avec chaque expiration, en leur adressant silencieusement une intention bienveillante.

C'est une alternative à la méditation de bienveillance pour les gens paresseux qui n'ont pas envie de parler intérieurement.

Vous pouvez simplement expirer avec bienveillance. La loi du moindre effort peut s'appliquer aussi à la méditation de bienveillance. Si cette approche fonctionne, si elle peut porter cette intention, alors nous pouvons l'adopter.

Cette pratique nous rappelle que le dharma s'adapte à nos capacités et à nos dispositions du moment. Il n'y a pas une seule voie vers la cultivation de metta, mais de multiples chemins qui peuvent nous mener vers cette qualité du cœur. Parfois, la simplicité d'une expiration consciente, imprégnée d'intention bienveillante, peut être plus puissante que les formulations les plus élaborées.

L'essentiel réside dans cette sincérité de l'intention, dans cette capacité à laisser notre souffle porter naturellement notre bienveillance vers nous-mêmes et vers les autres. C'est une invitation à découvrir que la méditation peut être à la fois profonde et accessible, rigoureuse et flexible.

Je vous encourage à explorer cette approche dans votre pratique personnelle. Observez comment votre cœur répond à cette forme de metta sans paroles, comment votre corps accueille cette bienveillance respirée plutôt que formulée.

Que cette soirée vous porte vers un repos paisible, et que les graines de bienveillance semées ce soir continuent à germer dans le silence de votre pratique quotidienne.

PARTIE VI

Désirs et addictions

*Comprendre et transformer nos envies probléma-
tiques*



*Les addictions naissent de la collision entre des envies ances-
trales et un monde moderne de gratifications instantanées.
La pleine conscience offre une voie vers la liberté.*

Comprendre le mécanisme des envies et addictions

Pierre Gallaz · 1h19

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie explore les mécanismes psychologiques et neurologiques des envies problématiques et des addictions, de la nourriture aux écrans en passant par les substances. Pierre Gallaz explique comment ces comportements émergent souvent dans l'enfance comme stratégies de gestion du stress, mais deviennent problématiques par leur usage systématique. L'enseignement aborde les phénomènes de tolérance, de sevrage et de désinvestissement d'autres sources de satisfaction plus durables.

La séance propose une méditation pratique appelée "surfer sur les envies", permettant d'observer avec curiosité les sensations corporelles et les états mentaux associés aux envies problématiques. Cette approche de pleine conscience réactive le cortex préfrontal, offrant ainsi d'autres options que la résistance ou la capitulation face aux impulsions.

L'accent est mis sur le développement d'alternatives saines : cultiver d'autres sources de plaisir sans risque de dépendance, pratiquer les brahmavihara (bienveillance, compassion, joie empathique), et apprendre à suivre ses envies avec conscience plutôt que de manière automatique. Cette approche vise à retrouver la liberté de choix face aux habitudes compulsives.

Vous aurez besoin de deux choses pour cette soirée. Premièrement, un événement stressant ou désagréable, récent ou dont le souvenir soit facile à rappeler. Deuxièmement, un moment où vous avez vécu une envie à problème, où vous l'avez suivie et regretté de l'avoir suivie. Un de ces moments d'envie problématique typique, quel que soit le domaine - nous explorerons ensemble les domaines possibles tout à l'heure.

Vous pouvez déjà fermer les yeux pour prendre le temps d'évoquer un souvenir désagréable. Pas besoin de vous mettre en position de méditation, juste prendre le temps d'évoquer un moment de stress, de colère, d'anxiété, de frustration, de honte ou de culpabilité. Un de ces petits ou grands moments de stress. Vous n'aurez pas besoin de le partager, mais nous y repenserons et nous nous y replongerons.

Indication spéciale pour la posture que vous allez adopter : une posture assise de méditation tout à fait ordinaire, mais il faut que vos mains soient positionnées d'une manière qui permette que j'y dépose quelque chose. Il faut donc une surface à peu près plate ou creuse. Une fois que vous avez une posture avant tout confortable - la dignité, c'est dans l'alignement de la tête - avec ce petit espace sur vos mains, vous pouvez fermer les yeux.

Avec chaque expiration, quelque chose dans le corps peut se détendre. Vous pouvez vraiment vous laisser surprendre. Qu'est-ce qui pourra se relâcher avec cette expiration-là ? Avec celle-ci ? Prenez conscience des sensations corporelles et laissez le corps se détendre avec chaque expiration, là où il peut le faire.

Portez maintenant votre attention aux sensations de la respiration, une respiration après l'autre, laissant votre attention se stabiliser.

Évoquez maintenant le souvenir de ce moment désagréable. Où étiez-vous ? Parfois, cela peut aider de commencer par se rappeler du lieu. Quelles étaient les personnes autour de vous s'il y en avait ? Et que s'est-il passé exactement ? Laissez les images, les impressions, les ressentis vous revenir.

Évoquez le pire instant de ce moment désagréable, l'instant le plus intensément désagréable. Prenez conscience de la réaction de votre corps. Comment était-ce au pire instant et comment votre corps réagit-il ? Quelles sont les sensations ? À quel endroit ? Quelles sont les émotions qui étaient présentes, qui sont présentes ? Comment est le ressenti émotionnel à ce pire instant ? Vous pouvez le rappeler encore, le remettre au centre.

Laissant ce moment pour l'instant, en gardant les yeux fermés, portez maintenant à votre bouche, de façon très lente et consciente, ce qu'il y a sur votre main, en utilisant des gestes lents. Vous pouvez d'abord le sentir avant de le mettre en bouche.

Une fois en bouche, appréciez la forme, la consistance, le goût déjà, en portant toute votre attention au goût, à la forme, à ce qui se passe en bouche. En croquant et dégageant de la manière qui vous convient le mieux, gardez votre attention centrée sur le goût. Instant après instant, observons comment le goût évolue. Quand vous l'avez avalé, prenez conscience de ce qu'il reste du goût en bouche.

Revenez maintenant à ce souvenir désagréable, en l'évoquant simplement. Que remarquez-vous maintenant en termes d'intensité dans le corps et émotionnellement ? Est-ce que quelque chose a changé pour vous et en quoi ? Simplement en vous remémo-

rant un peu de ce souvenir, observez ce qui est différent dans la qualité et dans l'intensité. Est-ce que les sensations se sont modifiées ? Est-ce que les émotions se sont modifiées pour vous ?

Bienvenue ! J'espère que vous n'aurez pas eu les mains trop chaudes - c'est très individuel cette chose-là. J'ai la chance d'avoir une mauvaise circulation dans les mains, ça ne fond pas rapidement.

Qu'avez-vous observé entre l'intensité ou la qualité de ce que vous ressentiez physiquement et émotionnellement quand vous avez pensé pour la première fois à ce souvenir et après avoir vécu cette expérience gustative ? Qu'est-ce qui a été différent ? Ou est-ce que ça a été pareil ? C'est une question ouverte.

Un changement de sensation, de leur qualité, de leur intensité, de la position où elles se trouvaient, et aussi un changement dans l'intensité du ressenti émotionnel qui était atténué, adouci. D'autres personnes se reconnaissent là-dedans ?

Des personnes pour lesquelles l'expérience est restée sensiblement pareille ? Des personnes pour qui l'intensité a même augmenté ? Car la nourriture n'est pas la drogue universelle. Nous avons chacun nos sensibilités particulières. Elle a des atomes crochus avec bon nombre de systèmes nerveux, mais pas avec tous.

Cette expérience, que je vous proposerai peut-être de nouveau si vous suivez les deux prochaines séances sur la nourriture, d'une façon légèrement différente, vise à vous faire revivre quelque chose de merveilleux que vous avez découvert étant jeune, voire très jeune, car cette découverte survient rapidement. Nous commençons par découvrir qu'il existe des expériences agréables qui nous procurent des sensations plaisantes. Un peu plus tard, nous réalisons que nous pouvons utiliser ces expériences quand nous nous sentons mal pour nous sentir mieux.

Cette découverte géniale constitue aussi le point de départ de toutes les addictions et de toutes les relations problématiques aux sources de satisfaction que nous pouvons développer plus tard. Ce qui se passe, c'est qu'une fois cette découverte faite, le risque apparaît de l'utiliser trop systématiquement.

Si nous découvrons que la gratification comme réponse au stress constitue une panacée universelle pour répondre à tous les problèmes émotionnels que nous pouvons rencontrer, nous l'utiliserons de plus en plus fréquemment et développerons les problèmes liés à l'usage croissant de ce type de solution aux difficultés émotionnelles. Il s'agit notamment de la tolérance : nous avons besoin de doses de plus en plus importantes

pour maintenir le même effet, comme c'est le cas avec tout ce qui est addictif. Avec la tolérance vient aussi une capacité diminuée à être satisfait par la même quantité ou la même expérience.

Nous développerons des problèmes d'abus : par moments, nous consommerons trop de notre produit de satisfaction, de gratification immédiate. Nous éprouverons des difficultés de sevrage, c'est-à-dire de la peine à nous en passer, de la peine à continuer à nous sentir bien sans y avoir accès. Au-delà de nous sentir mieux quand nous allons mal, il y aura même la difficulté de rester en état de satisfaction sans l'utilisation de cette gratification.

Ce qui est finalement peut-être le plus embêtant, nous ne développerons pas, ou plutôt moins, d'autres méthodes pour gérer le stress et gérer ce qui est inconfortable. Nous aurons tendance à faire appel à cette façon-là de résoudre nos difficultés émotionnelles plutôt qu'à d'autres.

Même pour les petites addictions, il y a toujours un investissement moindre dans d'autres activités, dans d'autres sources de satisfaction. Si quelque chose prend une place centrale, et c'est le cas avec les mécanismes de dépendance, quelle que soit leur gravité, cela signifie que nous avons d'autant moins de temps, d'énergie et d'attention à consacrer à des choses qui nous feraient un bien sans aucune ambiguïté, un bien et seulement un bien. Pas un bien à double tranchant comme la gratification immédiate.

Typiquement, les personnes qui ont de vrais gros problèmes de dépendance, pour prendre les extrêmes, désinvestissent les relations avec les autres et désinvestissent tous les plaisirs simples : le contact avec la nature, les activités qui leur font du bien, les activités sportives. Petit à petit, on peut se désinvestir d'autres domaines de notre vie qui seraient source de satisfaction plus durable. Voilà pour les cas les plus extrêmes.

Maintenant, nous avons pris l'exemple du chocolat, mais c'est un pauvre, ce chocolat. Je ne veux pas l'accuser. Je ne veux pas qu'il soit seul sur le banc des accusés, car il y a d'autres choses.

Je vous propose de fermer les yeux et d'explorer un petit peu le paysage de ce qui peut devenir problématique.

Quand un désir est-il problématique ? Il devient problématique quand un désir au sens le plus large - donc une envie de quelque chose qui va nous apporter un plaisir immédiat, une excitation immédiate, une satisfaction immédiate - ce type d'envie devient problématique quand elle prend trop de place, quand elle nous éloigne d'autres activi-

tés importantes, d'autres éléments de notre vie qui sont plus importants, quand elles deviennent obsédantes ou quand elles conduisent à des comportements que nous allons regretter ensuite. C'est un bon marqueur aussi.

Plus simplement, si vous voulez ratisser plus large, ce sont des envies que vous avez souvent suivies tout en vous doutant que vous le regretteriez après. Là nous pouvons parler d'envie problématique, car l'envie heureuse, c'est : nous avons envie, nous suivons notre envie et nous nous sentons bien. L'envie malheureuse, c'est : nous avons envie, nous suivons notre envie et nous ne nous sentons pas bien après. Cette catégorie-là, celle qui nous intéresse, nous l'appelons problématique.

Voici une petite liste que j'espère aussi complète que possible. En écoutant les éléments de cette liste, vous pouvez simplement vous demander lesquels vous cochez ou lesquels il vous est arrivé de cocher dans votre vie. Vous pouvez aussi penser à des sources de gratification qui vous ont posé problème dans le passé mais qui ne sont maintenant plus source de problèmes.

La nourriture. La privation de nourriture, qui relève du même type de comportement. Le sexe, y compris dans sa variante pornographique. Le travail. L'argent. Toutes les drogues, quelles qu'elles soient, et en particulier, puisqu'elles ont un statut spécial : la cigarette, l'alcool, les médicaments. Le sport. Les achats, notamment les achats par internet. Le jeu en ligne ou hors ligne. Le rangement et le nettoyage - c'est assez fréquent. La télévision et les autres écrans pour simplement y regarder quelque chose passivement. Les réseaux sociaux et toute autre activité sur écran.

Je ne vais pas vous demander une confession en public, mais qui en a au moins deux dans cette liste qui sont parfois problématiques ou qui l'ont été ? Au moins trois ? Voilà, j'arrête. Au moins un ? D'accord.

C'est très partagé. C'est un problème que presque tout le monde va rencontrer à un moment ou à un autre, sous une forme ou une autre, avec plus ou moins d'intensité.

C'est aussi un état d'esprit plus général que nous pouvons remarquer, même sous sa forme non problématique. Quand vous avez quelque chose à faire d'urgent - ce qui m'est encore arrivé ce matin - et que vous commencez, par exemple, à préparer une soirée de pleine conscience, vous ouvrez un onglet, commencez à taper votre texte, et tout à coup vous prend l'envie d'ouvrir un autre onglet. Peut-être parce que vous êtes en train de chercher une idée, vous avez quelque chose d'un peu frustrant, quelque chose qui ne vient pas, et vous allez taper dans cet onglet...

Ce matin, la tentation c'était Reddit, un forum un peu comme Facebook mais en plus intéressant. Je tapais trois fois W, puis R, E, D, D, et je me suis arrêté juste avant de taper I, T, en réalisant ce que j'étais en train de faire. Je me suis dit : "OK, non. Reviens à ce que tu es censé faire."

Ces tout petits moments qui, à cause de cette invention des onglets sur les navigateurs, font partie du quotidien de beaucoup de personnes durant les heures de bureau, révèlent ce même état d'esprit de recherche de gratification pour échapper à un léger ennui, une légère frustration, une légère insatisfaction. C'est un mécanisme qui joue un rôle important dans la vie quotidienne, même quand ce n'est pas un vrai gros problème.

Quand vous avez envie d'une pause café ou d'une pause cigarette, c'est toujours intéressant de vous demander à quel moment cette envie intervient. Est-ce que c'est une pure envie de profiter de quelque chose que vous aimez, ou est-ce que c'est en réaction à une frustration, à quelque chose de désagréable ?

Ces petites et ces grandes dépendances sont en phase d'augmentation rapide dans leur diffusion, essentiellement à cause d'Internet et des smartphones qui rendent beaucoup de gratifications immédiates plus facilement accessibles. Il y a des nouvelles dépendances, des dépendances 2.0 qui s'ajoutent à celles qu'on connaissait depuis longtemps et qui prennent de plus en plus de place.

Les téléphones eux-mêmes sont maintenant reconnus comme étant des produits addictifs. On peut avoir des réactions d'addiction au téléphone avec tout ce qui va avec : la tolérance, les problèmes de sevrage. On a vraiment les mêmes phénomènes que pour l'alcool ou la cigarette.

La pornographie s'est beaucoup développée comme dépendance à cause de la facilité d'accès. À chaque fois qu'il y a des enseignants dans la classe, ils haussent les épaules, mais les autres personnes font "Oh !" quand j'annonce que la première exposition à la pornographie est à huit ans en moyenne et que les premiers cas de dépendance apparaissent à partir de onze ans. C'est une transformation par rapport à il y a vingt ou trente ans qui fait que c'est beaucoup plus répandu. Les dépendances qu'on développe précocement sont aussi les plus difficiles à dépasser par la suite.

Les réseaux sociaux constituent une autre nouvelle dépendance. Là aussi, il y a les mécanismes de dépendance avérés avec sevrage, tolérance et dépendance. La tolérance, c'est que la consommation de réseaux sociaux apporte de moins en moins de satisfaction. Le nombre de minutes passées sur Facebook au début apporte un certain plaisir, et après un certain temps, elle en apporte de moins en moins.

Ils ont mesuré l'effet sur le cerveau, avec une imagerie cérébrale pendant que les personnes étaient face à leur écran, du "like" sur Facebook. Quand quelqu'un voit un like - ce petit pouce bleu qui signale que quelqu'un, quelque part, a dit que c'était bien ce que cette personne avait partagé - pour les personnes qui ont la chance de ne pas avoir Facebook, c'est une espèce de validation sociale qui vient de quelqu'un d'autre.

Les likes, quand on n'est pas dépendant à Facebook, provoquent une réaction de plaisir dans le cerveau qui est assez intense. Chez les personnes qui passent beaucoup de temps sur Facebook et qui ont des conduites vraiment de personnes dépendantes, la satisfaction par like est beaucoup moins importante. C'est vraiment comme une drogue : il y a la même diminution de sensibilité et de capacité à en obtenir du plaisir.

Pourquoi est-ce que c'est aussi répandu ? Parce que c'est un mécanisme génial : il est extrêmement facile de trouver la satisfaction, de trouver le calme, plutôt que d'avoir à résoudre concrètement la situation qui nous a mis dans cet état. Ça va aussi être plus difficile à cause de ce qui se passe dans notre cerveau quand on est stressé.

On parle vraiment de l'utilisation d'une satisfaction comme réponse à un état désagréable, à un état de stress. Quand on est dans cet état, notre cortex préfrontal est inhibé dans son fonctionnement. On a de la peine à trier les bonnes idées des mauvaises idées et on a de la peine à trouver de nouvelles idées créatives. Donc on est incapable de réfléchir de façon lucide.

Par contre, le circuit de la récompense est activé beaucoup plus facilement, il est beaucoup plus disponible. La recherche de satisfaction immédiate est boostée et la recherche de solutions intelligentes, constructives, nouvelles est inhibée. Forcément, on a beau se douter après coup que ce n'était pas une solution réelle, on va avoir tendance à chercher cette gratification dans un état de stress parce qu'on n'est pas en état de faire des choix plus intelligents. On perd notre liberté d'action.

Je parle toujours de l'utilisation problématique et insatisfaisante de cette recherche de gratification, c'est-à-dire quand on ne se sent pas bien après, quand on ne se sent pas mieux après, en fait. Il y a évidemment plein de cas où on peut imaginer que le chocolat qu'on a consommé, ce tout petit carré, dans certaines circonstances c'est peut-être une bonne idée d'utiliser un tout petit carré de chocolat pour se sentir mieux émotionnellement, tant que ce n'est pas quelque chose de systématique et qu'on se sent bien après. C'est l'équivalent d'un bain chaud : c'est une stratégie de coping, de gestion du stress, qui ne va jamais résoudre la source du stress mais qui peut par moments, quand il n'y a rien d'autre à faire et qu'on veut juste se sentir mieux, être adéquate.

On parle vraiment des situations où elle ne l'est pas, parce qu'on ne se sent pas mieux du tout une fois qu'on a suivi cette envie.

Une image que j'aime beaucoup, c'est que ces conduites de recherche de satisfaction immédiate sont comme un ami d'enfance qui vous veut du bien, mais qui est un peu débile, donc qui vous aide d'une façon inadaptée. C'est vraiment un ami d'enfance parce que c'est toujours quelque chose qu'on a découvert dans l'enfance. Il y a beaucoup de livres pour les personnes qui ont des addictions fortes sur le rapport avec des traumas émotionnels. Je ne pense pas que ce soit une règle générale, mais je pense que c'est vrai pour un certain nombre de personnes.

On apprend il y a longtemps que face à quelque chose, quand tout nous abandonne et qu'on n'a pas de ressources, ce plaisir immédiat est un ami. C'est peut-être un ami qui a été indispensable à une époque de notre vie parce qu'on n'avait rien d'autre et que ça marchait, et que sans cet ami-là, ça aurait été pire pour nous. Le problème, c'est qu'ensuite il s'incruste un peu et qu'il n'est pas très malin, qu'il n'a qu'une corde à son arc et que ce n'est plus adapté à la personne qu'on est devenu.

Le problème, évidemment, c'est que ça réduit notre liberté de réagir de façon plus adaptée et de réagir comme on le veut, parce que finalement on se retrouve dans une situation où ce n'est plus ce qu'on veut, cette façon-là de gérer les émotions. C'est quelque chose qui nous est imposé par nos habitudes et par la vulnérabilité qu'on retrouve dans un état de stress.

Dans une démarche de pleine conscience, qu'est-ce qu'on fait avec ces états, ces envies ? D'abord, on va chercher à reconnaître cet état quand il se manifeste pour nous, à le connaître très bien, à le vivre en pleine conscience.

Sachant que dès qu'on commence à s'y intéresser, on réactive notre cortex préfrontal, donc on ouvre de nouveau les possibilités de répondre de façon plus intelligente à la source du stress.

On va chercher à reconnaître l'état d'envie lui-même, et reconnaître aussi les émotions qui viennent avec et qui parfois vont le provoquer. Donc reconnaître cet état d'envie et reconnaître les émotions qui l'accompagnent, qui sont souvent masquées — parce que c'est aussi un peu le but — et qui vont disparaître au profit de l'envie qui occupe le premier plan.

On va cultiver d'autres options pour faire face aux émotions. On verra lesquelles. Et pour moi, c'est aussi un élément très important : on va cultiver d'autres sources de satisfaction que celles qui peuvent être sources de dépendance, d'addiction. Donc on va varier un peu les sources de plaisir et renforcer celles qui ne peuvent pas provoquer de dépendance.

J'ai l'impression que j'ai déroulé ça très vite. Est-ce que ça vous paraît clair, ce que je viens de dire ?

Alors on va faire une méditation qu'on appelle "surfer sur les envies". Est-ce que tout le monde a une envie problématique à l'esprit ? Qui n'en a pas ?

Les envies problématiques sont souvent moins désagréables à évoquer parce qu'on aimerait que ça se soit passé différemment, mais ce sont rarement des sources aussi traumatisantes que les événements désagréables. Donc n'hésitez pas à prendre un événement où vous aviez envie de quelque chose qui vous a vraiment profondément déçu après coup. Prenez quelque chose d'assez intense pour qu'il y ait du matériel à observer. Vous pouvez remonter le temps si vous voulez, ou si vous avez un exemple récent et que vous pensez qu'il va bien marcher, qu'il va y avoir du matériel et de l'intensité, vous pouvez choisir celui-là.

Et quand vous en avez un de souvenir, en reprenant une position assise, digne et confortable, en prenant conscience des sensations : le contact avec le sol, le contact avec le coussin, toutes les sensations.

Et avec chaque respiration, laissant le corps se détendre un peu plus, en laissant l'attention se centrer, se stabiliser sur la respiration. Chaque inspiration, chaque expiration, chaque moment de transition entre deux respirations, gardant contact avec le corps, avec les sensations.

Et en prenant maintenant le temps de vous rappeler cette situation où vous avez eu une envie problématique. Vous pouvez vous remémorer le lieu. À quelle heure, à quel moment de la journée est-ce que ça a eu lieu ? Et comment vous sentiez-vous ? Comment vous sentiez-vous au moment où cette envie est apparue, comment vous sentiez-vous physiquement et émotionnellement en vous remémorant ?

Et en laissant cette envie être présente, l'envie que vous avez eue, en lui donnant de la place, en vous laissant avoir de nouveau cette envie en vous autant que c'est possible ce soir, avec de la curiosité. C'est une envie de quoi ? Vous pouvez déjà simplement le nommer intérieurement.

Et à nouveau, en évoquant l'instant où cette envie était la plus intense. Comment était-ce quand elle était la plus forte ? En évoquant le moment où elle était la plus intense et en observant : à quoi ressemblent les sensations d'un corps qui vit cette envie ? Comment décririez-vous cet état physiquement ? Comment est-ce que vous l'observez ? À quel endroit, de quelle manière, quelles sensations ?

Ça peut être assez subtil physiquement. Je vous encourage à redonner un peu d'intensité, à évoquer à nouveau ce moment le plus intense pour vous et à tourner à nouveau votre attention vers le corps. Mais à quoi ressemble un corps quand cette envie est présente ?

Et ces sensations, cet état du corps, est-ce qu'il est neutre, agréable ou désagréable ?

Et à chaque fois que c'est nécessaire, en redonnant un peu d'intensité à ce souvenir, comment était le moment le plus intense ? Quand cette envie occupait tout l'espace possible.

Et avec de la curiosité maintenant, pour l'état de votre esprit, comment décririez-vous votre esprit quand cette envie est présente ?

Et en restant en contact avec cette envie, en nommant maintenant toutes les autres émotions, les autres états d'esprit qui étaient aussi présents. Parfois, il y a de la fatigue, de l'ennui, de la colère, de l'anxiété, de la tristesse. À part cette envie, qu'est-ce qu'il y avait d'autre ? Les émotions présentes à l'esprit. Prenons le temps de les nommer.

Si les sensations liées à cette envie sont toujours présentes, vous pouvez porter votre attention sur elles, uniquement sur les sensations, respirer avec elles, prenant conscience de comment ces sensations évoluent avec la respiration. Si ces sensations sont moins présentes, moins intenses, vous pouvez aussi vous centrer seulement sur la respiration.

En accordant à chaque respiration toute votre attention, observez à quel point cette envie est encore présente, remarquez comment l'intensité a pu changer, prenant peut-être conscience que, en méditation comme dans la vie de tous les jours, les envies ne sont pas différentes des autres émotions. Ce sont des vagues qui vont monter, parfois très haut, et qui vont ensuite redescendre, même si on ne fait rien pour les faire redescendre, même si on ne les suit pas, même si on ne leur résiste pas. Elles finissent par descendre.

Et puisque votre cortex préfrontal est maintenant en meilleur état de fonctionnement, prenons le temps de vous poser cette question : qu'est-ce que vous pourriez faire d'autre dans la situation à laquelle vous avez pensé pour vous sentir mieux, pour vous

faire du bien, pour avoir un moment satisfaisant ? Qu'est-ce que vous auriez pu faire d'autre ? Pour peu qu'il y ait d'autres options, quelles sont ces options ? Prenons le temps d'en faire une petite liste.

J'imagine que pour tout le monde, l'intensité de l'envie avait beaucoup baissé à la fin de l'exercice. Cela baisse généralement plus vite que pour les états de stress, c'est un peu plus fluctuant. Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui c'était resté très intense à la fin ?

Bon choix alors. Une envie intéressante. Du coup, tu as eu aussi plus d'espace pour l'observer. Les envies sont souvent plus difficiles à saisir physiquement, parfois plus difficiles à expérimenter dans le corps.

J'ai plusieurs questions et je vais avoir besoin de votre participation. Qui a eu des sensations associées à l'envie, des sensations corporelles, quelque chose qui se sentait dans le corps ? Pas forcément à un endroit précis, parfois c'est assez diffus. À quoi est-ce que cela ressemblait ?

À de la fatigue, donc de l'agitation dans le corps, mais une espèce d'intensité. Une espèce de mobilisation du corps, comme s'il y avait quelque chose de vital et d'urgent. C'est souvent différent de l'anxiété où tout le monde va dire "j'avais la gorge nouée" ou "j'avais l'estomac serré". C'est souvent une sensation un peu plus difficile à pointer du doigt parce qu'elle change beaucoup selon les personnes et elle est plus diffuse, moins centrée sur une partie du corps précise.

Cette sensation d'envie, ce ressenti, pour qui était-il désagréable à ressentir durant l'exercice ? Pour qui était-il neutre ? Pour qui était-il agréable ?

Une majorité de désagréable, et c'est un constat intéressant pour les personnes pour lesquelles c'est désagréable, parce qu'on ne se le dit pas forcément. Réaliser qu'en fait être habité par une envie, c'est pas agréable pour beaucoup de personnes et dans beaucoup de situations, ce n'est pas nécessairement quelque chose qui sera physiquement agréable, alors qu'on se dit à la base qu'on devrait se sentir bien dans l'attente d'une récompense ou de quelque chose de satisfaisant.

Ce n'est pas du tout une règle générale. Je pense qu'il y a une majorité de personnes pour lesquelles ces envies problématiques provoquent une réaction physique qui, quand on s'y intéresse, est indiscutablement désagréable. Pas forcément intensément désagréable, mais qui tendra dans cette direction. Mais ce n'est pas universel, donc rassurez-vous si pour vous c'était neutre ou agréable. Ce sont aussi des options représentées dans nos observations.

Pour moi aussi, ce n'est pas une sensation facile à décrire, mais c'était en effet une sensation liée à de l'urgence qui se manifestait, j'ai l'impression, à la surface de la peau. Comme ces personnes qui me décrivent, après leur premier body scan, à la fin de la première séance, qu'elles avaient une envie de bouger qu'elles sentaient physiquement, qui se manifestait un peu à la surface de la peau, dans une espèce de tension musculaire, mais pas profonde, superficielle. C'est un peu ce que je ressentais. Quelque chose, une activation physique et une urgence.

Psychologiquement, à quoi ressemble votre esprit ? Comment décririez-vous l'état de votre esprit quand il est occupé, habité par cette envie ?

Il y avait un mélange d'émotions négatives. Tu avais conscience de leur présence en même temps que tu avais conscience de la présence de l'envie. J'allais dire, sur le plan vraiment cognitif du fonctionnement de notre esprit... Le vide. Il n'y a plus que ça. Confusion, excitation, vide, idée unique en fait.

Et c'est souvent ce qui est décrit. On a de la confusion, on a de l'agitation, et on a cette disparition du reste. Alors en effet, cela peut être le vide, parce qu'il n'y a plus rien, parce qu'il n'y a plus que ça. Et du coup, cela peut correspondre aussi à un plein, parce qu'on ne pense qu'à cette chose.

Et éventuellement, pour certaines personnes, vous allez penser pas forcément à votre envie uniquement, mais "je le fais, je ne le fais pas". Donc il peut y avoir soit oui soit non, mais tout le reste des pensées possibles ont disparu. Il n'y a plus que deux options dans la vie : c'est "je résiste" et c'est extrêmement désagréable, ou "je cède", mais c'est tout.

Le "j'attends", qui est l'option typique de la pleine conscience, où on se dit qu'en fait cette vague-là, elle a beau être extrêmement forte maintenant, elle va redescendre. Le "j'attends", ou alors le "je fais autre chose", n'ont plus d'espace. Il y a juste le résister en serrant les dents, ou craquer. Ou parfois il y a juste le craquer, et il n'y a rien d'autre !

Nous venons de faire le constat que dans cet état, nous ne nous trouvons objectivement pas au mieux de notre esprit, au plus lucide et au plus libre. C'est intéressant car cela correspond exactement à ce que nous disent les neuroscientifiques : lorsque notre cortex préfrontal se déconnecte et que le circuit de la récompense s'enflamme, nous avons effectivement un esprit un peu vide, obnubilé par une seule chose. Nous perdons l'espace habituel, cette fluidité et cette liberté de penser à autre chose.

Dans ces situations, est-il possible de trouver des alternatives à suivre l'envie ? Parfois non, rien d'autre ne nous vient à l'esprit. Et c'est un rappel important : parmi les options à notre disposition face à une envie problématique, il y a aussi celle de la suivre, mais avec une attitude différente.

Si vous reproduisez votre comportement habituel mais en pleine conscience, vous avez de grandes chances de le vivre complètement différemment. Prenons l'exemple de la nourriture : si vous vous dites « D'accord, j'ai envie de chocolat parce que je suis triste, seul ou fatigué, mais je vais savourer chaque morceau un par un en fermant les yeux », vous n'en mangerez pas la même quantité. Il se peut même que cela cesse d'être une envie problématique, car vous n'obtiendrez pas le résultat habituel : en avoir trop mangé et ne pas vous sentir bien après.

Il n'est donc pas nécessaire de trouver absolument une alternative. Nous pouvons observer avec curiosité ce qui se passe lorsque nous suivons nos envies problématiques habituelles, mais en pleine conscience. Généralement, nous ne pouvons plus les vivre comme d'habitude, et elles perdent leur pouvoir sur nous.

Si vous demandez à quelqu'un ayant un comportement dépendant de le reproduire chez son psychothérapeute, il aura beaucoup de peine à le faire. « Remangez-moi cette plaque de chocolat que vous avez engloutie hier soir quand vous étiez stressé. Montrez-moi comment vous avez fait. » C'est très compliqué une fois que nous avons récupéré notre lucidité habituelle.

En vous mettant en pleine conscience et en vous disant « Je vais faire ce que je fais d'habitude, mais de façon hyper méditative », dans le pire des cas vous le faites mais en le vivant complètement différemment. Dans le meilleur des cas, vous réalisez que ce n'est pas possible et perdez cette envie car elle n'est pas compatible avec un état de pleine conscience. Il n'y a donc pas besoin de se l'interdire - nous pouvons le faire avec un état d'esprit méditatif.

Pour les petites addictions comme ouvrir machinalement Reddit dans le navigateur, ces petites conduites de fuite vers une expérience agréable, parfois il suffit de ralentir le mouvement pour avoir l'espace nécessaire de réaliser : « En fait, ce n'est pas ce que je veux vraiment. » Si c'est le chocolat, prendre le temps de saisir la tablette, de l'ouvrir lentement, de contempler le chocolat. Cela gâche tout - tout le côté pathologique en tout cas. Cela n'enlève pas forcément le plaisir, mais supprime quelque chose d'essentiel au mécanisme compulsif.

Maintenant, fermons les yeux pour un exercice de visualisation.

Scénario 1 : vous rentrez chez vous après une journée difficile. Vous avez faim, vous êtes fatigué, vous vous sentez seul et triste. Vous allez faire quelque chose en lien avec une de ces envies. Qu'est-ce que ce sera ? Choisissez librement - vous n'aurez pas besoin de partager, prenez même la chose la plus honteuse si vous voulez. Visualisez quelle serait cette option problématique.

Maintenant, même situation : vous rentrez fatigué, seul, un peu énervé, mais cette fois vous décidez de faire quelque chose que vous ne pourrez pas regretter et qui vous fera vraiment du bien. Qu'est-ce que c'est ?

Quels sont les autres plaisirs sans risque de dépendance que vous pouvez vous accorder ? D'une manière générale, quels sont les moments et activités qui vous font du bien sans provoquer cet état de compulsion ? Les moments avec d'autres personnes, le contact avec la nature, les activités sportives, artistiques, tous ces petits et grands plaisirs sans risque de dépendance - lesquels existent pour vous ?

Nommez-les intérieurement, puis choisissez une de ces activités bienfaitrices que vous pourrez partager. Gardons les yeux fermés quelques instants dans le silence, puis à tour de rôle, la première personne inspirée prendra la parole pour partager une de ses idées.

Je commence par une des miennes : lire un livre comme si j'avais tout le temps du monde devant moi.

Et terminons sur celle-ci, qui peut paraître populiste mais qui est tellement vraie.

C'est bien que le sommeil ait été mentionné parce que c'est une option importante. Certes, ce n'est pas toujours attrayant – ce n'est pas la chose qu'on rêve le plus de faire généralement – mais c'est souvent une réponse appropriée quand on se trouve justement dans cet état de grande vulnérabilité face aux envies problématiques.

J'espère que vous vous serez inspirés un peu de ce que vous avez entendu, car nous enrichissons notre panoplie petit à petit.

Je voulais également mentionner les états d'esprit qui nous font du bien, que nous avons travaillés dans les séances consacrées à la bienveillance, à la compassion, à la joie empathique, à la générosité ou au contentement. Ce sont aussi des états d'esprit qui, quand on les développe suffisamment, offrent une satisfaction qui n'est pas liée à cette impulsion d'obtenir une gratification immédiate. C'est aussi un moyen – qui n'est pas le premier auquel on pense – de donner moins d'importance aux envies : cultiver ces états d'esprit qui nous remplissent aussi, qui nous nourrissent aussi d'une manière différente.

Il y a vraiment deux aspects face aux grandes et aux petites addictions. Le premier, c'est changer le rapport aux addictions elles-mêmes – c'est un peu ce que nous avons cherché à faire avec ce surf sur les envies. Le second, c'est créer d'autres choses dans notre vie quotidienne qui nous apportent des sources de satisfaction qui occupent de l'espace.

Toutes les personnes qui s'occupent de ceux qui ont de gros problèmes de dépendance – je ne suis pas moi-même un spécialiste de l'addiction – savent qu'il ne s'agit pas seulement de les sevrer et de les débarrasser de leur dépendance. Il s'agit de leur créer autre chose pour remplir leur vie. Avoir des plaisirs qui nous font du bien mais qui nous nourrissent aussi profondément, qui ne sont pas aussi superficiels que ces satisfactions-là, cela nous permet aussi de diminuer l'espace qu'on leur accorde. C'est tout aussi important que de surfer sur les envies.

Si vous voulez pratiquer le surf sur les envies, même et peut-être surtout après coup, l'exercice existe. Il y a une méditation de dix minutes que j'ai mise récemment en ligne, version studio, plus écoutable en termes de qualité sonore que les autres enregistrements. Vous pouvez très bien, si vous vous retrouvez à onze heures moins le quart dans votre cuisine face à votre frigo avec votre téléphone portable dans la main, vous dire : "Mais en fait, il y a l'application, je vais peut-être être sauvé de cette situation périlleuse pour moi." Vous pouvez essayer.

Je vous souhaite une bonne soirée, et pour les personnes qui viennent la semaine prochaine, nous mangerons des choses. Venez peut-être pas juste après avoir mangé un gros sandwich – nous ne mangerons pas non plus énormément, mais...

PARTIE VII

Éthique et relations

Vivre en harmonie avec les autres



Être bon pour être bien : l'éthique n'est pas une contrainte morale mais le chemin le plus sûr vers un bonheur durable.

Être bon pour être bien — éthique et bonheur

Pierre Gallaz · 1h00

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



*Pierre Gallaz nous invite à explorer une question fondamentale : faire le bien rend-il heureux ? Cette causerie examine la corrélation entre comportement éthique et bien-être psychologique, s'inspirant de la tradition bouddhiste qui place *sīla* (l'éthique) comme premier pilier du Noble Chemin Octuple. Contrairement à l'approche hédoniste dominante qui privilégie la maximisation du plaisir, cette exploration révèle comment la tradition eudémonique - partagée par Aristote, saint Thomas d'Aquin et Bouddha - considère que l'éthique génère un bonheur authentique.*

La séance commence par une méditation de gratitude pour apprécier le bien reçu d'autrui, révélant comment la bienveillance crée des chaînes de générosité. Pierre présente ensuite des recherches montrant la corrélation entre opinions éthiques strictes et satisfaction de vie. Une méditation sur nos propres actes généreux permet d'explorer ce qu'il appelle "l'extase de l'irréprochabilité" - cet état de béatitude qui découle d'une conduite éthique.

L'approche proposée examine concrètement comment améliorer notre bien-être par l'éthique : dans le travail (alignement avec nos valeurs), la parole (vérité, bienveillance, éviter les commérages), et les actions généreuses. Cette perspective pragmatique de l'éthique comme outil de bonheur personnel offre une alternative enrichissante aux approches thérapeutiques conventionnelles.

Merci d'être venus si nombreux dans cette salle virtuelle. J'ai mis le mode mosaïque pour voir tous vos visages, c'est très chouette.

Le sujet de cette première séance est le plus atypique. C'est une exploration de la question : est-ce que faire le bien rend heureux ? Est-ce que faire le mal rend malheureux ? Ce qui n'est pas du tout évident en fait. Et est-ce qu'on peut en faire quelque chose méditativement pour augmenter notre bien-être et notre bonheur ? C'est une vraie question.

Ce thème va nous faire probablement enfoncer quelques portes ouvertes. Les bonnes actions et les mauvaises actions et leurs conséquences sur le bien-être psychologique, c'est un thème qui peut paraître un peu évident, mais en fait il est peu utilisé et peu exploré dans le domaine de la santé mentale, je trouve.

J'aimerais commencer par une appréciation du bonheur qui découle du bien que d'autres personnes font, avec un exercice de gratitude, qui je pense est le meilleur moyen de commencer l'exploration de ce thème.

Je vous propose de vous installer dans une position assise, confortable, et en fermant les yeux un moment pour prendre conscience de la posture, sensation de contact avec le sol, sensation de contact avec le coussin, la chaise, laissant le corps se reposer, s'appuyer sur le contact avec le coussin.

Prenons conscience de toutes les sensations dans l'ensemble du corps, depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, aussi bien les sensations à la surface de la peau que les sensations à l'intérieur. Le corps dans son ensemble.

Et avec chaque expiration, ce qui peut se détendre, ce qui a besoin de se détendre dans le corps, peut le faire. Chaque expiration est une opportunité pour un peu plus de détente, respiration après respiration.

En évoquant une personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité, pour sa présence, le bien qu'elle vous a fait, d'une manière ou d'une autre. Une personne que vous auriez envie de remercier, de votre présent ou de votre passé.

Et quand vous avez une personne à l'esprit, en lui offrant de l'espace avec votre imagination, peut-être en imaginant qu'elle est présente à côté de vous, en face de vous, ou simplement en lui donnant de l'espace, en pensant à elle. Laisant cette personne être présente et appréciant sa présence.

Et en formulant vos remerciements : merci pour, je te remercie de... de quoi ? De quoi pourriez-vous aujourd'hui remercier cette personne ? Les grandes et les toutes petites choses, tout ce qui a compté pour vous, formulant vos remerciements intérieurement et les adressant à cette personne. Merci pour, merci pourquoi ?

En laissant cette gratitude, cette reconnaissance s'exprimer silencieusement, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer en vous, d'une manière ou d'une autre.

Et en évoquant maintenant une autre personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa bienveillance, pour sa générosité. Et quand vous avez une personne à l'esprit, prenons le temps de lui donner de l'espace, utilisant votre imagination pour la rendre aussi présente que possible.

En lui adressant vos remerciements : merci pour, je te remercie pour... pourquoi pourriez-vous la remercier, en faisant une liste de toutes les petites et les grandes raisons, adressant vos remerciements intérieurement.

En laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement, un ressenti, une attitude, une chaleur, observant comment ça se manifeste pour vous.

Et en imagination, réunissant maintenant les deux personnes auxquelles vous avez pensé, en leur adressant un ou plusieurs grands merci intérieurs, et en laissant cette gratitude résonner, en la laissant continuer d'être présente pendant quelques instants. En appréciant ce que c'est que cette attitude, que ce ressenti de gratitude.

Quelqu'un a-t-il quelque chose à partager en relation avec cette méditation de gratitude ? Pour qui cet état de gratitude est-il quelque chose qui se manifeste comme une émotion spécifique ou un ressenti physique aussi ? Pour qui est-ce que c'est quelque chose que vous avez pu observer ?

Et parmi vous, pour qui ce quelque chose - je vous avais prévenu qu'on enfoncerait des portes ouvertes - pour qui est-ce que c'était quelque chose de plutôt plaisant à éprouver ? Parce que ça peut être mi-figue, mi-raisin, suivant les circonstances. Une très large majorité.

Parfois, évidemment, dans les exercices de gratitude, et en fonction des personnes auxquelles on pense, on peut avoir aussi des bouffées de culpabilité ou de remords ou de regrets. Il y a toujours ces questions d'équilibre entre ce qu'on a reçu, ce qu'on a donné, qui parfois émergent, mais la tonalité générale dans un exercice de gratitude c'est une tonalité émotionnelle agréable qui peut être même très forte.

Alors qu'est-ce qu'on a montré avec ce premier exercice de gratitude ? C'est que, en tout cas, le bien que font les autres nous fait du bien. C'est déjà une première chose et c'est important, parce que les actes de bienveillance, de générosité, ils ont des conséquences sur la personne qui les reçoit. Et parfois, il y a comme une chaîne de gentillesse, une chaîne de générosité dont on parle, je pense, moins que son contraire.

Je vais vous expliquer un peu plus ce que je veux dire par là. Une petite histoire, peut-être, pour commencer. Je travaillais il y a longtemps dans un café, j'étais barman. Et un soir, je vois entrer un monsieur qui avait l'air plutôt joyeux.

Il y a beaucoup de raisons d'être joyeux quand on est barman, donc je me méfiais. Ce n'est pas forcément la discipline méditative.

Et voilà qu'il offre une tournée à pratiquement tous les clients présents, puis une deuxième. Il me demande ensuite de passer un disque, et je passe le disque – un album neuf d'Eva Cassidy, qui a une très belle voix. Un client s'exclame : « Ah mais c'est magnifique cette musique, qu'est-ce que c'est ? » Et le client généreux qui avait payé les tournées lui répond : « Eva Cassidy. Tiens, prends le CD, je te l'offre. »

Je regarde mieux ce monsieur et je me dis que je le connais, ou en tout cas que son visage m'est familier. Il dégageait vraiment une espèce de générosité, comme si tout ce qu'il possédait lui brûlait les mains. Et je reconnais alors le vendeur le plus bavard de Lausanne du Macadam Journal – c'était le journal vendu par les sans-abri à l'époque. Ça fait un moment que je ne l'ai plus vu en vente, je pense que c'est terminé.

J'ai pris conscience – en tout cas ma compréhension de la chose – que quand on passe toute la journée à bénéficier de la générosité des autres, c'est comme si quelque chose nous brûlait les mains. On se sent obligé de donner en retour, on se sent poussé à le faire. Il avait encaissé une telle somme de générosité pendant la journée qu'il ne pouvait faire autre chose que de la diffuser autour de lui le soir venu.

Cette idée de chaîne de la générosité – ce qu'on reçoit de bienveillance qui provoque la même chose chez nous – j'avais beaucoup aimé dans *Les Misérables* ce qui arrive à Jean Valjean au début avec Monseigneur Bienvenu, qui le laisse partir avec ses chandeliers et prétend qu'il ne les a pas volés. Ce petit geste de compassion, de générosité, change le cours de sa vie.

Or nous passons énormément de temps à méditer sur l'impact des mauvaises actions des autres. Sur le plan juridique, quand il y a un procès, les circonstances atténuantes concernent l'enfance de l'accusé ou la façon dont il a été traité dans sa vie. Souvent, sur les divans des psychanalystes et des psychothérapeutes en général, il y a ce passage obligé par la façon dont on a été traité par le passé ou dans notre enfance, et en quoi cela explique ou provoque les difficultés qu'on rencontre aujourd'hui.

C'est un exercice qui n'est pas du tout inintéressant. Mais on pourrait plus souvent faire l'exercice inverse et prendre conscience de ce qu'on a reçu – des actes de générosité et de bienveillance dont on a bénéficié – et de ce qu'ils expliquent de notre capacité aujourd'hui à faire preuve de bienveillance, de générosité, et de nos moments de bonheur du jour.

J'ai l'impression de prêcher, mais c'est vrai. C'est vrai qu'on n'y pense pas assez, je crois. Donc la gratitude, c'est un début d'antidote à ce biais cognitif qui nous fait davantage nous focaliser sur l'importance du mal reçu que sur l'importance du bien reçu pour notre bien-être d'aujourd'hui.

Pour rester avec cet exercice de gratitude – et je ne peux parler que pour moi, mais cela peut aussi s'appliquer à d'autres – c'est un très joli moyen de penser à des personnes disparues qui nous ont fait du bien, sans pour autant se faire du mal en pensant à elles. C'est quelque chose qui m'a fait beaucoup de bien, parce qu'il y a des personnes que j'ai beaucoup aimées et en pensant à elles, je me focalisais davantage sur la perte.

Avec cet exercice de gratitude, je peux faire défiler toutes les belles choses qu'elles m'ont apportées. Oui, il y a forcément pour les personnes disparues une part de chagrin, mais c'est la gratitude qui domine. Et finalement, c'est un assez noble chagrin qui ne me fait pas de mal quand il est canalisé de cette manière.

C'est à vous d'apprécier si cela peut jouer ce rôle pour vous ou pas, parce que cela dépend vraiment des personnes et des circonstances. Mais je trouve que c'est une très belle manière d'honorer le souvenir de personnes disparues. C'est aussi un très bon point de départ pour une méditation de bienveillance – on le fait parfois – de commencer par éprouver cette gratitude avant, justement pour prolonger cette chaîne et exprimer nous-mêmes des intentions bienveillantes autour de nous.

Bon, les bonnes actions des autres nous font du bien, elles peuvent nous faire faire du bien. Mais est-ce que nos propres bonnes actions peuvent elles aussi avoir un effet sur notre bien-être psychologique ?

C'est une bonne question, parce qu'en fait ce n'est pas facile de le mesurer. Il n'est pas facile de mesurer le rôle de l'éthique de chaque personne avec son bonheur, parce que les gens ne vont pas forcément être honnêtes sur leurs bonnes actions et leurs mauvaises actions. Même si on mesure le bonheur par questionnaire et qu'on évalue à quel point une personne se comporte de façon éthique, il y a un grand doute sur la fiabilité des données.

Alors ce que certains chercheurs ont fait, c'est se pencher sur les opinions éthiques des gens – c'est-à-dire à quel point vous pensez que c'est acceptable de ne pas tout déclarer dans sa déclaration d'impôts, ou de ne pas laisser de petits billets sur la voiture que vous avez éraflée dans le parking. Des questionnaires d'éthique où on interroge sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, plutôt que sur ce que les gens font. Et on compare cela avec le bonheur, le bien-être psychologique des personnes interrogées.

J'étais tombé sur Internet sur le résumé d'un de ces articles, qui je pense était dans un magazine centré sur l'économie. J'ai perdu la source, mais je cite : « Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles du monde des affaires – digne et bon pour vous, mais pas exactement particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'Université du Missouri font voler en éclats ces idées reçues. »

Et le chercheur commente : « J'ai trouvé une corrélation entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vie. En général, les gens qui pensent que ces scénarios éthiques particuliers ne sont pas acceptables, comme ceux que j'ai mentionnés tout à l'heure, ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de la vie. »

Cela reste vrai en contrôlant d'autres facteurs qui sont aussi corrélés avec le bonheur, comme par exemple la richesse relative. On sait que la richesse est corrélée avec le bonheur, mais jusqu'à un certain niveau seulement – c'est assez limité en fait. Quand on sort de la détresse financière, oui, on est généralement plus heureux. Mais une fois qu'on en est sorti, gagner encore plus ne va pas apporter grand-chose de plus, voire rien du tout.

Il y a eu d'autres études que j'ai trouvées qui montraient par exemple que le bonheur et la générosité étaient corrélés. Et même que des actes de générosité provoquent des réactions dans le cerveau similaires à celles qui se produisent quand on gagne de l'argent – un circuit dopaminergique de la récompense qui s'active.

Il y a aussi un certain nombre de travaux sur le lien entre le bonheur et le bénévolat. Là aussi, il n'y a pas que de la générosité et de la bienveillance dans le bénévolat – il y a le lien social, il y a d'autres facteurs qui jouent un rôle. Mais il y a une bonne corrélation entre le bénévolat et le bien-être psychologique.

Donc il y a quelque chose à dire. C'est une idée qui a du sens.

Et ce n'est pas une idée particulièrement nouvelle. Aristote, saint Thomas d'Aquin et Bouddha pensaient tous que faire le bien rendait heureux. C'est une tradition qu'on appelle le bonheur eudémonique, lié à une vie pleine de sens, le bonheur étant précisément cette vie pleine de sens.

Cela semble assez logique, dans la perspective bouddhiste en tout cas. C'est toujours ainsi qu'ils ont raisonné, en pensant aux conséquences concrètes des actions bienfaisantes et malfaisantes, des actions morales et immorales. Par exemple, un acte de générosité : on peut penser que dans de nombreux cas, nous éprouverons de la satisfaction pendant que nous nous montrons généreux. Nous pourrons aussi éprouver la joie empathique en appréciant le bonheur de la personne qui bénéficie de notre acte de géné-

rosité. Et évidemment, il y a les conséquences à plus long terme, les retours de bienveillance, de gentillesse, de bonne volonté que nous pouvons recevoir plus tard de la part de personnes que nous avons aidées.

À l'inverse, évidemment, les mauvaises actions génèrent généralement un stress au moment où nous les commettons, ne serait-ce que le stress d'être pris si nous volons quelque chose par exemple. La honte et la culpabilité peuvent apparaître dans un deuxième temps, et évidemment le risque de représailles. Donc même si nous en restons à une approche assez pragmatique - quelles sont les conséquences attendues vraisemblables des bonnes et des mauvaises actions - il semble évident qu'il y a un potentiel à se créer des ennuis et à s'en éviter, suivant les choix que nous adoptons. Vivre une vie éthique rend heureux, selon cette tradition.

Mais il y a une autre façon de penser le bonheur qui nous est très familière, parce que c'est probablement la façon dominante d'envisager les choses aujourd'hui : la tradition qu'on appelle hédoniste. Maximiser l'agréable, minimiser le désagréable. Point. Le bien ou le mal que nous faisons n'est pas forcément pertinent. Si quelqu'un arrive à maximiser les ressentis agréables sans se comporter de façon complètement éthique, cela n'empêchera pas cette personne d'être heureuse. Dans cette vision du bonheur, nous nous comportons bien uniquement par peur de la justice humaine ou divine, et non parce que nous pensons que cela va nous faire du bien, ou éventuellement pour augmenter notre capital social, pour être vus sur Instagram comme cette personne qui a fait un acte généreux.

C'est une raison pour laquelle beaucoup de bien se fait dans le monde, donc ce n'est pas une mauvaise raison. Pensons à tous les acteurs et actrices hollywoodiens qui font des gestes très médiatisés, mais qui sont quand même des gestes généreux.

Les bonnes actions et l'évitement des mauvaises actions comme facteur de bonheur, je pense que c'est sous-exploité dans nos traditions occidentales parce que nous considérons que cela relève plus du domaine juridique et religieux que du domaine de la psychothérapie ou du développement personnel. En psychothérapie, l'éthique n'a pas une très grande place. Il y a bien l'éthique du psychothérapeute, mais l'éthique comme moyen d'être heureux, c'est assez peu utilisé.

Avec la psychologie positive, cela commence à l'être un peu plus. Dans les livres de psychologie positive, on va parler de l'importance de faire des petits gestes généreux pour se sentir bien soi-même. Mais c'est relativement récent et il reste peu commun qu'on prescrive, par exemple, à un patient en psychothérapie des activités de générosité, de bienveillance active dans l'espoir que cela l'aidera à sortir de sa dépression. Cela ne fait pas partie de la boîte à outils standard.

Par contraste, dans la tradition bouddhiste, c'est le premier pilier des trois piliers du chemin, le noble chemin octuple dans lequel nous visons la fin de la souffrance qui se traduit par le début du bonheur, par définition. C'est le premier élément, cette éthique personnelle. Je voulais donc l'explorer un peu parce qu'il est intéressant d'examiner une tradition qui a fait de l'éthique un moyen d'être heureux.

Qu'est-ce qu'ils prescrivent ? Sans beaucoup de surprises, il y a ce qu'ils appellent la juste parole : dire la vérité, ne pas monter les gens les uns contre les autres mais rechercher l'harmonie et la concorde, ne pas se montrer agressif ou impoli mais parler avec gentillesse et correction. Et, je trouve cruel d'avoir ajouté celui-ci, éviter de perdre son temps en bavardage sans importance. Ce n'est peut-être pas ce principe-là que je vais respecter avec le plus d'urgence.

Au niveau des actions, il y a tuer, évidemment voler, et tromper relationnellement parlant. Il y a une troisième catégorie sur le mode de vie : gagner sa vie de façon honnête. Ce qui à l'époque voulait dire éviter les postes de travail qui vont amener à ne pas respecter les principes de parole et d'action. Si nous sommes obligés de mentir dans l'exercice de notre fonction, il faut peut-être changer de fonction. Évidemment, la vente d'armes, le mercenariat, la chasse ou le commerce d'animaux, toutes ces activités étaient listées comme étant interdites si nous voulons suivre ce principe éthique.

Il est important de relever que ce n'est pas seulement s'abstenir de mauvaises actions, c'est aussi prescrire d'en faire de bonnes : la prescription de générosité et d'action bienveillante. C'est parfois compliqué de s'en sortir quand on vient de la tradition dont je viens, la tradition calviniste. Ce n'est pas en référence à l'importance d'être une bonne personne, ce n'est pas en référence à l'importance de ne pas aller en enfer après sa mort, ce n'est pas une autorité extérieure qui nous le dicte. C'est ce que nous faisons dans le but de nous éviter les ennuis et de nous sentir bien et de bénéficier de l'affection et de la générosité des autres.

C'est donc une éthique qui est bienveillante, mais qui est aussi égoïste au sens le plus noble du terme, parce que nous le faisons avant tout pour nous sentir bien nous-mêmes et pour que les gens autour de nous se sentent bien aussi. Évidemment, toutes ces actions ont des conséquences. Nous ne dormons pas forcément bien la nuit si nous vendons des armes. Si nous avons une vie relationnelle très compliquée, il y a le stress d'être découvert au minimum, s'il n'y a pas la honte et la culpabilité. Et pareil évidemment pour toutes les autres prescriptions.

Alors, il y a un point culminant pour la personne qui maîtrise parfaitement l'éthique, que les enseignements appellent - et j'adore ce terme - l'extase de l'irréprochabilité. Cela sonne plus lourd en français. En anglais, c'est "the bliss of blamelessness". Cet état délicieux de béatitude dans lequel on entre quand on n'a causé de tort à personne et qu'on a fait de son mieux pour faire du bien autour de soi.

Alors comment se rapprocher de cette béatitude, de cette extase de l'irréprochabilité ? Je vous propose d'explorer un moment où nous nous en sommes peut-être rapprochés. Après la méditation sur la gratitude, j'aimerais vous en proposer une qui tourne autour de la générosité.

Dans une position généreuse pour votre bien-être corporel, position confortable. Quelques expirations conscientes en appréciant comment l'expiration va conduire le corps à se détendre un peu plus.

Et maintenant, un travail d'exploration de votre mémoire, la mémoire proche ou lointaine - vous pouvez remonter le temps aussi loin que vous le souhaitez - pour évoquer le souvenir d'un moment où vous avez fait preuve de générosité ou de bienveillance. Un acte de générosité, un moment pendant lequel vous avez donné quelque chose, quelque chose de matériel - de l'argent, de la nourriture - ou donné quelque chose, et c'est souvent le cas, d'immatériel. Vous avez peut-être rendu service, donné de votre temps, donné de l'attention, offert des mots d'encouragement, de l'écoute, du soutien. Apporter de l'aide d'une manière ou d'une autre, que ce soit à une personne proche ou moins proche, et que ce soit un tout petit geste ou un grand geste.

Parfois c'est un exercice qui demande plus de travail parce qu'on n'est pas très doué pour reconnaître notre propre générosité. Vous pouvez peut-être imaginer ce que des personnes qui sont proches de vous pourraient dire de vous et de vos actes de bienveillance, de générosité.

En prenant le temps de vous remémorer ce moment, cet acte de générosité, où étiez-vous ? Quand vous avez le lieu, évoquant les personnes qui étaient présentes. Qu'est-ce que vous avez fait ? Laissant les images, les paroles et tout le ressenti de ce moment-là vous revenir en vous repassant le film, en imaginant le moment précis où cet acte a eu lieu.

Comment est la tonalité émotionnelle ? Comment est votre vie émotionnelle au moment où vous avez ce mouvement de générosité, de bienveillance ? Est-ce subtilement agréable, agréable, neutre, désagréable ? En appréciant ce que c'est que l'état d'esprit d'une personne en train de faire un acte généreux, bienveillant.

Et si cet acte a été récompensé, ne serait-ce que par des remerciements, vous pouvez aussi prendre conscience de votre état d'esprit quand vous avez été récompensé d'une manière ou d'une autre. C'est assez intéressant, parce qu'il y a des moments où on est récompensé et des moments où on ne l'est pas. Si on ramasse un papier par terre, personne ne sera là pour nous remercier.

Est-ce que vous avez pu prendre conscience - je vais faire l'exercice pour moi et ce serait intéressant que quelqu'un puisse le faire aussi ensuite - de la qualité de l'état d'esprit dans lequel vous vous trouviez aux deux moments : le moment où vous avez fait l'acte généreux et le moment, s'ils sont séparés, où vous en avez recueilli les fruits ?

Moi, c'est souvent le même moment qui me revient et j'ai laissé mon imagination repartir dans ce tout petit moment qui m'avait marqué. Ma fille avait laissé sous son pupitre un fruit moisir pendant des jours, voire des semaines. Elle n'osait plus l'enlever de peur de se faire gronder par son professeur. C'était il y a deux ou trois ans. Elle n'en avait parlé à personne. Je l'ai trouvé par hasard en cherchant un livre sous son pupitre. J'ai nettoyé.

Au moment où j'ai nettoyé, il y avait juste ce sentiment légèrement agréable de faire quelque chose qui doit être fait. C'est assez paisible et assez simple parce que c'est un geste quotidien. Ce n'est pas quelque chose de spectaculaire. Mais c'est plaisant quand même - à la fois un plaisir moral lié au fait qu'on fait quelque chose de bien et puis aussi simplement un état d'attention à ce qu'on est en train de faire, comme quand on lave la vaisselle et qu'on a ce plaisir à être concentré sur ce qu'on fait.

Et dans un deuxième temps, évidemment, quand ma fille a réalisé que j'avais nettoyé, il y a eu l'explosion de gratitude parce que ça la stressait apparemment cette histoire. La petite - parce que maintenant elle est grande, mais la petite fille de l'époque - m'a sauté dans les bras pour me remercier et j'ai pleinement apprécié aussi cette gratitude. Donc un moment subtilement agréable et puis un moment plus franchement agréable, ce qui est un peu idéal quand on est récompensé pour ce qu'on a fait, même si on ne l'est pas toujours.

C'est vraiment bien que tu aies mentionné cela, parce que j'espérais qu'il y aurait un scénario comme celui-ci, qui est en fait très courant. Si vous prenez votre voiture pour ramener quelqu'un chez lui qui a trop bu, il y a des émotions qui peuvent être tout sauf roses sur le moment. Mais en même temps, en fonction de la gratitude qu'on reçoit après, ou simplement juste après l'avoir fait en se disant "j'ai fait quelque chose que je devais faire", il y a une récompense en deux temps parfois : la gratitude de la personne et le moment où on se dit "OK, c'était déplaisant mais c'est une bonne chose que je l'ai faite". C'est vrai que c'est un scénario assez courant.

Y a-t-il d'autres personnes pour qui c'était comme ça dans ce que vous avez évoqué ? Je vois une ou deux mains qui se sont levées, merci. Qui se reconnaît dans cette difficulté à reconnaître sa générosité en général ?

On est des artistes de la culpabilité, mais on est un peu débutants dans notre capacité à apprécier notre générosité. Et là, de nouveau, je pense que l'appréciation elle est là, mais sur le moment, elle est masquée par ces pensées qui sont un peu comme des pensées parasites. C'est un peu comme ce que Nadia évoquait tout à l'heure : "Je pourrais faire beaucoup plus", "Ce n'est pas grand-chose"... Ce ne sont que des pensées. Et peut-être que si on prend le temps de plus en plus souvent et de plus en plus facilement de les reconnaître comme des pensées, il n'y aura pas un vide quand elles ne sont pas là. Il y aura une appréciation de ce que c'est qu'un acte de générosité et d'apprécier ce qui se passe en nous quand on le fait. Je pense que c'est ce qui est caché en dessous.

Je vais maintenant vous proposer un moment d'examen de ce qui est le plus porteur, ce qui pourrait être intéressant à développer. Dans une position confortable, ça va être plus un exercice de réflexion active que vraiment une méditation.

On a établi que la générosité des autres nous faisait du bien et pouvait nous pousser à en faire aussi. Que notre propre générosité était souvent neutre ou agréable quand on était en plein dedans, et qu'elle pouvait apporter le plaisir dans un deuxième temps de la gratitude des autres.

J'aimerais encore préciser qu'avant la gratitude des autres, il y a aussi simplement, même s'ils ne nous remercient pas, le plaisir qui découle de ce qu'on appelle la joie empathique : le plaisir qu'on ressent soi-même à percevoir le plaisir, la joie, la satisfaction, le bonheur de quelqu'un d'autre. Donc ça, c'est encore autre chose. Même si on n'est pas remercié, mais qu'on voit que la personne, ça lui a fait plaisir, ce moment-là en lui-même peut être habité par cette joie empathique, ce plaisir de faire plaisir, ce plaisir de voir le plaisir chez quelqu'un d'autre.

Maintenant, il y a toute la partie un peu plus délicate : qu'est-ce qu'on pourrait faire au quotidien de cette capacité de l'éthique à nous rendre heureux ?

Fermons les yeux. On va se pencher sur différents domaines de l'éthique et se demander à quel point, dans ces domaines-là, le bonheur est aussi grand qu'il pourrait l'être.

Par exemple, dans le domaine professionnel, je pense que c'est intéressant de commencer par là : à quel point est-ce que vous vous sentez en accord avec le métier que vous exercez et avec l'entreprise, s'il y en a une, dans laquelle vous travaillez ? À quel point est-ce que, éthiquement, votre travail et votre employeur sont en harmonie avec

vos valeurs ? Simplement prendre le temps de répondre à cette question. Et qu'est-ce qui pourrait changer ? Qu'est-ce qui devrait changer ou qu'est-ce qui pourrait changer pour que votre activité soit plus en accord avec vos valeurs ?

Un examen critique de ce qui pourrait améliorer notre bien-être au niveau de notre façon de manier la parole. J'aimerais rappeler, parce que c'est vraiment important, qu'il ne s'agit pas de faire l'étalage de nos fautes morales, mais de nous demander : est-ce qu'il y a des façons d'utiliser la parole qui, si je les changeais, me rendraient peut-être plus heureux parce que je me sentirais mieux, et que ça m'attirerait moins d'ennuis ou ça m'attirerait plus de gentillesse ?

La liste de l'éthique bouddhiste donne de bonnes pistes : éviter les commérages, parler de quelqu'un d'autre en le critiquant dans son dos par exemple. Dire la vérité et parler de façon polie, douce, respectueuse. Est-ce que dans un de ces domaines, vous pouvez imaginer que vous pourriez utiliser la parole différemment et que ce serait un bénéfice pour vous et pas seulement pour les autres ?

Et ma partie favorite : est-ce qu'il y a des actions, des petites ou grandes actions de générosité ou de bienveillance que vous pourriez entreprendre et qui vous feraient du bien ? Et peut-être qu'il y en a déjà beaucoup, donc je ne veux pas vous précipiter trop rapidement vers la canonisation...

Par exemple, envoyer un mot, un message à quelqu'un avec qui vous n'avez pas communiqué depuis longtemps et à qui ça ferait plaisir, ou donner de votre temps, ou donner de l'argent, ou de l'attention, rappeler quelqu'un, rendre visite, donner des paroles encourageantes, une activité bénévole à laquelle vous pensez peut-être.

Quels sont les actes de générosité, de bienveillance, grands ou petits, que vous pourriez entreprendre très concrètement, qui vous feraient du bien ? Qu'est-ce qui vous vient ?

En essayant de faire une sélection, si vous deviez garder une chose que vous pourriez faire moins sur le plan éthique pour être plus heureux, que ce soit avec la parole ou sur votre lieu de travail, et une chose que vous pourriez faire plus de l'ordre de l'acte de générosité, de bienveillance, quelles sont les deux choses que vous choisiriez de garder à l'esprit ?

Ce n'est pas forcément simple. On n'a pas l'habitude de faire ce genre d'examen-là sans qu'il y ait un biais moral d'évaluation d'à quel point on est une bonne personne ou pas. C'est vraiment important de le faire dans l'état d'esprit : "Qu'est-ce qui pourrait me faire me sentir mieux ?", et pas "Qu'est-ce qui pourrait faire de moi une meilleure personne ?", parce que ça change complètement la perspective et la motivation.

Merci d'avoir partagé cela, parce que c'est d'ailleurs une question que je me suis souvent posée. J'ai eu des témoignages qui allaient dans les deux sens. Pour qui parmi vous est-ce que l'expérience de confinement a aussi eu... non, soyons plus francs : pour qui est-ce que l'expérience de confinement a eu pour vous une majorité de positifs, pour vous égoïstement ? C'est quand même assez important, et j'ai entendu pas mal de gens me le dire.

Donc, comment le préserver ? Parce qu'il y a des choses qui ne seront pas préservables.

Par exemple, les colloques en présentiel – vous savez, ces vrais colloques où l'on ne peut pas discrètement lire un livre en parallèle comme sur Zoom – vont reprendre. Certaines sources de stress qui avaient disparu avec le confinement reviendront inévitablement.

Mais dans notre rapport les uns aux autres, le soutien mutuel, ces petits gestes attentionnés, et peut-être aussi cette moindre importance accordée à certaines activités d'avant, il y a des éléments que nous pourrions préserver si cela nous a fait du bien. En tout cas, c'est ce que je nous souhaite.

Nous arrivons à peu près à la fin de notre temps ensemble. Est-ce que quelqu'un souhaite partager quelque chose ?

Pour ma part, cela me fait énormément de bien d'avoir ce lien avec la communauté méditante, même depuis ma cave – parce que oui, je suis effectivement dans ma cave ! Merci à vous aussi.

Ce fut un réel plaisir, et j'espère avoir l'occasion de vous retrouver l'un de ces prochains samedis, que ce soit pour la méditation de samedi prochain ou dans deux semaines pour la deuxième séance de cette petite série.

Je vous enverrai du matériel complémentaire – qui n'est pas vraiment nouveau, mais plutôt un rappel des enregistrements disponibles dans l'application et sur le site autour de la gratitude et de la générosité, car il en existe quelques-uns.

Merci à toutes et tous, et à très bientôt.

Parole juste, action juste — l'éthique dans les relations

Pierre Gallaz · 1h20

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz explore les relations humaines sous l'angle de la méditation bouddhiste, en distinguant deux aspects fondamentaux : la partie visible de nos interactions et la partie cachée de notre travail intérieur. Il commence par démontrer comment un comportement éthique (parole juste, action juste) influence notre bien-être psychologique et la qualité de nos relations, évoquant "l'extase de l'irréprochabilité" des textes bouddhistes.

L'enseignement se concentre ensuite sur les pratiques méditatives informelles appliquées aux relations : la gratitude pour équilibrer nos perceptions, la bienveillance (metta) pour transformer nos réactions face aux personnes difficiles, et la compassion pour accompagner la souffrance d'autrui sans nous nuire. Une attention particulière est accordée au pardon méditatif, présenté comme un processus intérieur de libération plutôt qu'un résultat définitif.

La causerie se termine par un exercice pratique de communication en pleine conscience, invitant à revisiter des échanges difficiles sous différentes perspectives pour développer une approche plus équilibrée. Cette approche préventive du travail relationnel montre comment cultiver intérieurement des états d'esprit bénéfiques qui transforment naturellement nos interactions quotidiennes.

Ce soir, nous nous penchons sur les relations humaines. Comme c'est devenu une tradition pour moi, j'ai beaucoup trop de matériel préparé pour l'heure et demie dont nous disposons. Je vais donc faire des choix d'inclusion ou d'exclusion au fur et à mesure, de façon créative et dynamique.

Les relations humaines, c'est compliqué et nous ne pouvons pas changer les gens. En toute logique, nous allons donc explorer ce que nous pouvons faire nous-mêmes durant cette soirée.

Généralement, la question qui revient, notamment dans le cours MBSR lorsque nous abordons la communication en pleine conscience, c'est : quand je suis dans un échange difficile avec quelqu'un de compliqué, comment puis-je prendre du recul et m'exprimer comme j'aimerais m'exprimer ? Comment ne pas dire ce que je ne voulais pas dire, et dire ce que je voulais dire ? Ce sont les regrets traditionnels où nous en avons trop dit ou pas assez.

Est-ce une question importante ? En préparant cette soirée, j'ai réalisé qu'en fait, c'est un tout petit bout de la communication et des relations en pleine conscience. Et c'est probablement pas le plus déterminant. Il y a un aspect de prévention qui est plus important que l'intervention en situation de crise et qui a un impact probablement beaucoup plus significatif.

Le premier aspect de cette prévention – ou prophylaxie – consiste à créer les conditions idéales pour le développement de relations harmonieuses. C'est une question d'éthique.

Comme pour toutes nos soirées, je le précise maintenant : vous pouvez ouvrir les yeux, fermer les yeux, rester assis dans une position méditative, prendre une position plus confortable. Sentez-vous libre.

Ce premier point est donc éthique, parce qu'un certain comportement éthique peut avoir un impact sur la qualité et la satisfaction que nous obtenons de nos relations.

Fermons les yeux pour explorer un peu cette éthique. Laissons le corps se détendre avec chaque expiration là où il a besoin de le faire, et évoquons le souvenir d'un moment où vous avez soit menti à quelqu'un, soit dit du mal de quelqu'un en son absence.

Parfois, parce que nous avons tendance à ne pas nous en rappeler, ou parfois parce que nous sommes une personne très morale, nous ne trouvons pas d'exemple tout de suite. N'hésitez donc pas à remonter le temps pour trouver une circonstance dans laquelle vous avez menti ou critiqué quelqu'un en son absence, que ce soit justifié ou non.

Quand vous avez un moment à l'esprit, en évoquant ce moment, en vous rappelant où vous étiez, ce que vous avez dit, les personnes autour de vous, en évoquant l'instant précis où vous avez menti ou critiqué, observez comment vous vous sentez en évoquant ce souvenir. Quel est le ressenti physique et émotionnel ?

Maintenant, évoquons un moment durant lequel vous avez fait preuve de générosité, de générosité au sens large. Vous avez donné de votre temps, rendu service, apporté une parole ou un message encourageant. Un moment de générosité qui peut être très simple, y compris les petits gestes du quotidien que nous faisons pour faciliter la vie des autres. Évoquons le premier moment qui vous viendra à l'esprit.

En appréciant, quand vous évoquez ce moment, quel est le ressenti corporel, le ressenti émotionnel ? Comment cela se manifeste-t-il pour vous ? Est-ce plaisant, déplaisant, neutre ? Qu'est-ce que vous ressentez ?

La conclusion à laquelle je pense que nous allons arriver est extrêmement banale, mais j'aime bien l'expérimenter pour en apprécier la réalité.

Pour qui n'a pas trouvé de souvenir où vous avez menti ou dit du mal de quelqu'un ? Pas d'auréole qui flotte au-dessus d'une tête ? Pour qui le ressenti, en évoquant ce souvenir, était-il plutôt désagréable, très désagréable ? Pour qui c'était neutre, agréable ? Il y a des cas exceptionnels où il y a des mensonges qui peuvent susciter cela.

Pour qui, en évoquant le moment de générosité, y a-t-il eu un ressenti plutôt agréable, très agréable, légèrement agréable ? Pour qui c'était neutre ? Désagréable ?

Nous venons de démontrer quelque chose d'important. C'est complètement évident et en même temps, bonne chance dans la littérature psychothérapeutique pour trouver beaucoup de références à cela. C'est une évidence qui n'est pas tellement prise en considération : le comportement moral fait du bien. Quand nous nous comportons de façon éthique par rapport à notre propre éthique, nous nous sentons bien. Quand nous faisons quelque chose qui est en décalage avec notre éthique, nous ne nous sentons pas bien, moins bien.

Il y a donc un effet bienfaisant d'un comportement éthique sur notre équilibre psychologique.

Dans le domaine relationnel, il y a aussi un impact. Évidemment, une des raisons pour lesquelles c'est désagréable, par exemple, de mentir ou de dire du mal de quelqu'un, c'est que nous avons peur que cela se sache, peur d'être découvert, peur d'être jugé parce que nous avons dit du mal de quelqu'un. Cela suscite un stress intérieur et peut effectivement avoir des conséquences sur la façon dont les autres personnes se comportent envers nous et sur la façon dont elles nous considèrent.

Il y a donc un effet sur la qualité de nos relations, de notre comportement éthique. Dans les textes bouddhistes, ils parlent – et je trouve que cette expression est très jolie – de l'extase de l'irréprochabilité. C'est-à-dire à quel point c'est profondément agréable d'être irréprochable. Je pense que c'est vrai. Je ne suis pas sûr d'avoir si souvent que cela accès à cette extase de l'irréprochabilité, mais j'y crois.

Si nous évitons les brèches à notre éthique dans ce que nous disons, en disant la vérité, en évitant la diffamation – petite ou grande – ou la violence verbale, nous créons des conditions favorables pour des relations plus harmonieuses.

J'ai une connaissance, quelqu'un que j'aime bien, mais qui est très critique des gens en général. Quand nous étions plus jeunes et que nous quittions une soirée, au moment où la porte se fermait, après vingt secondes, cette personne commençait à parler des gens de cette soirée, de ce qu'elle pensait de telle ou telle personne. Il m'a fallu un certain temps pour réaliser que c'était assez désagréable parce que cela m'entraînait, évidemment par solidarité conversationnelle...

à critiquer aussi ou à approuver sa critique. Finalement, la question n'est évidemment jamais de savoir si c'est vrai ou pas. C'est souvent tout à fait vrai - on peut critiquer plein de gens de façon tout à fait correcte. Mais c'est désagréable. C'est désagréable à vivre, en fait. On ne se sent pas bien quand on le fait. En tout cas, je me suis toujours senti mal, même en le cautionnant.

C'était il y a longtemps, mais tout à coup, j'ai réalisé que je pouvais soigneusement éviter de valider ou d'encourager ou de soutenir ce genre de conversation avec cette personne, et que ça allait s'éteindre assez rapidement. Quand j'ai réalisé ça, j'ai trouvé ça très agréable. Et comme j'avais une personne assez caricaturale sur ce plan-là, ça m'a servi d'entraînement pour éviter de le faire avec des personnes qui étaient peut-être moins sujettes à cette tendance.

Je pense que tout le monde connaît des champions et championnes de la médisance, et c'est très agréable de réaliser qu'on peut ne pas entrer en matière, et qu'on se sent bien. Évidemment, parfois, soi-même, on a cette tendance, et d'apprécier que ça ne nous fait pas du bien, même au-delà de l'aspect éthique, des conséquences sur les autres, mais que pour nous-mêmes, c'est désagréable.

Pour la question de dire la vérité, on peut y ajouter toutes les recommandations de la communication non-violente : parler en "je", exprimer ses besoins, ses demandes et ses émotions. Mais pour moi la vérité c'est aussi la vérité émotionnelle, c'est-à-dire quand on ressent une émotion même désagréable ou honteuse à avouer, de la mentionner, de ne pas en tout cas prétendre qu'on en ressent une autre à la place.

Ma fille de bientôt huit ans a compris cela. Elle est venue une fois vers moi en me disant qu'elle n'avait pas aimé parce qu'une copine à elle lui avait dit, en réponse à un jeu qu'elle voulait faire : "Oui, d'accord, je vais le faire, mais tu m'énerves." Elle m'a dit : "En même temps elle a dit qu'elle voulait le faire, mais en même temps elle a dit que je l'énervais, et puis je ne savais pas si je devais être contente ou triste." Je lui ai alors expliqué ce que c'était que la communication passive-agressive - c'est-à-dire quand on dit quelque chose tout en sous-entendant son contraire, en tout cas quelque chose qui s'y oppose.

Je me suis fait prendre à mon propre piège, parce qu'une fois qu'elle insistait beaucoup pour que je fasse un jeu avec elle alors que j'étais occupé, après la huitième fois, je lui ai dit : "D'accord, je vais le faire." Elle m'a dit : "Papa, tu es passif-agressif !" J'ai dit : "Oui, tu as raison." Alors, je choisis : ou bien je ne le fais pas, ou bien je le fais, mais en étant complètement investi dedans. J'ai choisi de le faire, mais du coup, en laissant ma mauvaise humeur de côté.

Cette vérité des émotions est, je pense, un gros problème au quotidien dans les échanges entre les gens. Cette réticence qu'on a à exprimer qu'on ressent une émotion qui est peut-être un peu honteuse ou qu'on préférerait ne pas exprimer si on était vraiment la personne parfaite qu'on aimerait être. Dire la vérité implique aussi d'exprimer réellement ce qu'on ressent.

Dans la tradition bouddhiste, il y avait aussi la notion d'action juste : essentiellement ne pas tuer, ne pas voler, ne pas prendre d'intoxicants, et ne pas avoir de relations sexuelles avec quelqu'un qui n'est pas disponible. Là aussi, sur un plan tout à fait pragmatique, pour s'éviter les ennuis du mari qui nous pourchasse avec un fusil - c'est sur le plan très concret éviter les ennuis avec des personnes qui seraient heurtées par notre comportement, et la culpabilité, la honte et autres conséquences de ces comportements. Il y a l'idée de gagner sa vie d'une façon qui ne nuise pas à autrui.

Quelle que soit l'éthique qu'on choisit - je pars de l'éthique bouddhiste parce que c'est celle qui est liée à la pratique méditative, mais peu importe l'éthique qu'on choisit d'avoir - un certain comportement éthique va avoir un impact sur la qualité de nos relations.

Maintenant, ça, c'est vraiment la base. Ensuite, les relations qu'on entretient avec les autres personnes, c'est comme un iceberg. La partie qui dépasse, c'est les moments où on interagit vraiment dans la vraie vie. Et puis, il y a un énorme iceberg en dessous de l'eau qui est la relation qu'on construit intérieurement dans notre vie intérieure avec chacune des personnes qu'on connaît.

En fait, je pense que la partie cachée de l'iceberg est probablement plus importante, parce qu'elle est déterminante aussi pour ce qui se passe dans les interactions qu'on a au quotidien. Et cette partie-là, on peut la travailler avec des outils méditatifs.

Pour prendre un exemple tiré de ma vie : j'ai utilisé la méditation de bienveillance un peu inconsciemment pour soigner une relation difficile que j'avais dans la vraie vie. La vie méditative est vraie aussi, mais dans la réalité non méditative. Une personne difficile que j'ai trouvée tellement difficile que je refusais de l'inviter dans mes méditations de bienveillance - parce que quand même ! - et même dans la case consacrée à la personne difficile. Que j'ai choisi d'inviter un jour où j'étais courageux dans une méditation de bienveillance, en tant que personne difficile, dans cette catégorie-là.

J'ai fait ma méditation de bienveillance et j'étais surpris de voir que c'était moins difficile que ce que j'avais pensé. Quelques mois plus tard, j'ai repensé à la même personne. J'ai voulu la mettre dans la catégorie difficile et je me suis dit : mais finalement, je vais la mettre dans la catégorie neutre, qui n'est pas prévue pour ça. Je n'étais pas prêt, dans la structure traditionnelle, à la mettre dans la catégorie de la personne proche. Donc, j'ai trouvé un compromis.

De nouveau, c'était relativement facile et je sentais moins de réactions que la première fois que je l'avais fait. Quelques mois plus tard, je l'ai intégrée comme personne proche, personne à laquelle il est facile de souhaiter du bien, et ça correspondait vraiment à ce que j'étais devenu capable de lui témoigner en méditation.

Il y a eu un cheminement complètement intérieur - c'est-à-dire que je n'étais pas en thérapie avec cette personne, je ne lui ai pas parlé particulièrement pendant cette période-là. Mais quand je l'ai revue en chair et en os, ça a eu un très grand impact sur la qualité de ma relation avec elle.

Je pense que ce travail intérieur peut avoir un effet profond sur ce qui se déploie ensuite dans notre existence, particulièrement dans nos relations avec les personnes qui nous posent des défis. En réalité, nous passons énormément de temps à ruminer sur nos relations, et ce temps peut être transformé par la pratique méditative, générant un impact tangible sur nos interactions.

Permettez-moi de vous proposer un petit exercice de gratitude pour commencer.

Quelques expirations pour laisser le corps se relâcher... Et avec votre imagination, convoquant tous vos proches - à vous de choisir combien votre imagination peut en contenir - vous pouvez les visualiser autour de vous, peut-être en demi-cercle.

Quels sont les visages, quelles sont les personnes que vous invitez dans cet espace ? Il peut s'agir de proches avec lesquels la relation coule naturellement, mais aussi de ceux avec lesquels elle s'avère plus délicate.

Lorsque vous avez évoqué ces noms et ces visages, placez une première personne au centre de votre attention, appréciant sa présence et la remerciant pour quelque chose qu'elle vous apporte ou vous a apporté. Pourquoi pourriez-vous la remercier ? "Je te remercie pour..."

Et une autre personne, prenant le temps de la remercier pour une ou plusieurs raisons... Et une autre encore ? De quoi pourriez-vous la remercier ? Adressons vos remerciements... et à une autre personne. Et une autre ? Peut-être une dernière personne un peu moins facile à remercier.

En adressant un merci intérieur à toutes ces personnes, laissez ce merci résonner. Appréciez ce que représente pour vous cette qualité de gratitude, comment elle se manifeste.

Y a-t-il des observations ?

"J'ai eu beaucoup de peine aussi. Mais pas parce que c'était une personne abominable, mais parce qu'en termes de gratitude, je ne savais pas de quoi la remercier. Alors pour finir, je l'ai remerciée pour son ouverture d'esprit dans nos conversations."

Voilà... La gratitude, qui demeure aussi égoïstement agréable à pratiquer, constitue un remède préventif contre l'ingratitude et contre cette tendance à se focaliser sur ce que nous reprochons aux autres. Elle permet d'équilibrer nos relations intérieures et de révéler davantage cet aspect - ce pourquoi nous pourrions remercier autrui - en lui accordant plus d'espace. Cela ne nous empêchera jamais de prendre conscience des torts causés par les autres - nous sommes très doués et génétiquement programmés pour nous en rendre compte - mais cela nous permet d'apprécier les nuances et de ne pas oublier ce que nous leur devons et ce qu'ils nous apportent.

Je suis convaincu que cela génère un impact dans nos relations concrètes lorsque nous nous levons du coussin après avoir pratiqué la gratitude. En l'occurrence, c'est aussi une pratique - et c'est cette direction que je souhaitais souligner ce soir - que nous pouvons cultiver informellement. Lorsque nous nous trouvons face à quelqu'un, surtout s'il s'agit d'une personne proche et que nous sentons poindre un moment de tension, nous pouvons nous rappeler les raisons pour lesquelles nous aurions envie de la remercier et ramener cela à notre esprit.

Non pas comme une façon de nous interdire d'être irrités par la personne en face de nous, mais simplement pour rétablir la personne complète plutôt que seulement cette partie irritante que nous percevons à cet instant. Et même sans situation tendue, quand vous êtes entourés de vos proches, de temps en temps, remerciez-les intérieurement. Et s'ils vous disent "tu me regardes bizarrement", regardez quelqu'un d'autre !

Avec la bienveillance, nous pouvons effectuer le même travail. Mais pour la bienveillance, j'aimerais évoquer un autre environnement.

Vous pouvez fermer les yeux, trouver une position confortable, et peut-être déployer un peu plus de créativité dans l'imagination en choisissant un endroit où vous vous trouvez souvent avec d'autres personnes qui ne sont pas des proches.

Le choix typique serait le lieu de travail. Vous pouvez évoquer votre lieu de travail. Mais vous pouvez aussi évoquer un endroit que vous connaissez bien, où se trouvent des gens que vous connaissez un peu, ou en tout cas que vous fréquentez suffisamment pour pouvoir les imaginer, pour pouvoir vous faire une idée de chaque personne. Si vous fréquentez quotidiennement une salle de sport, peut-être cette salle. Si vous avez un café où vous avez vos habitudes, un sport ou une autre activité que vous pratiquez en groupe...

Lorsque vous avez choisi le lieu, avec votre imagination, évoquant cet espace et les personnes que vous y rencontrez, que vous y trouvez, faites défiler les visages. Vous pouvez imaginer là aussi que ces personnes sont autour de vous.

Et en formulant une phrase de bienveillance que vous pourriez adresser à chacune de ces personnes. Choisissez une seule phrase que vous pourriez adresser à chaque personne. "Je te souhaite..." Je te souhaite quoi ? Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, placez une première personne, un premier visage, un premier nom peut-être, au centre, en adressant cette phrase à cette personne-là, en la répétant intérieurement...

Une autre personne, la même phrase... Une autre personne... Une autre...

Et s'il y a une personne la plus difficile du bureau, une personne à laquelle il est moins évident pour vous d'adresser ces mots, en la choisissant maintenant...

Il y avait une personne pour qui c'était plus difficile ? Je pense surtout aux personnes qui ont choisi leur lieu de travail. Et comment c'était pour cette personne-là ? Vous avez senti la petite réticence ? Pour qui ça n'a pas changé grand-chose, finalement ?

Ce qui est intéressant avec la bienveillance informelle, c'est qu'elle a un effet cumulatif. Si on passe un certain nombre de fois à souhaiter du bien à quelqu'un - et c'est ce qui s'est passé pour moi dans la méditation de bienveillance aussi, avec cette personne difficile - cela a forcément un impact sur notre relation intérieure avec cette personne-là. Même si c'est quelque chose de très nuancé, même si elle reste une personne parfaitement odieuse et désagréable, l'effet que cela a sur nous sera peut-être différent.

La bienveillance informelle, au bureau c'est formidable : vous pouvez juste regarder autour de vous et envoyer vos phrases intérieurement à toutes les personnes derrière leur ordinateur. Mais c'est aussi remarquable quand vous sortez et que vous allez à la Coop ou à la Migros de pratiquer la méditation de bienveillance informelle dans un supermarché, qui est à peu près la seule chose sensée qu'on puisse faire dans un supermarché, à part si on doit se concentrer à cent pour cent sur la liste des courses.

Et là aussi, si vous pratiquez par exemple la bienveillance informelle - pour prendre un exemple extrêmement concret - en sortant d'un parking en voiture pour tous les conducteurs autour de vous, si quelques mètres plus loin une voiture vous coupe la route, il est possible que cela ait un impact sur votre réaction intérieure face à cet automobiliste énervant.

Ces petits moments où on se focalise sur une bienveillance informelle, qui peuvent paraître un peu relevés de la méthode Coué, un peu naïfs et bisounours, peuvent vraiment avoir un effet sur la violence et l'intensité de notre réaction négative face à des personnes qui nous énervent. C'est un bon investissement de prévention. C'est vraiment compliqué si vous avez passé dix minutes à souhaiter de la bienveillance à toutes les personnes autour de vous, de passer d'un seul coup à un énorme agacement. Ce sera atténué et cela n'a pas de prix, comme c'est très désagréable.

Pour la joie empathique informelle, on ne va pas la pratiquer ensemble, mais c'est cette capacité à se réjouir du bonheur des autres, en tout cas à leur souhaiter d'en profiter, à leur souhaiter qu'ils continuent. Sur le plan relationnel, c'est un remède à l'envie.

Vous pouvez juste, en fermant les yeux, voir s'il y a des gens que parfois vous envie pour ce qu'ils ont, pour ce qu'ils sont.

Quelle phrase pourriez-vous utiliser pour vous réjouir du bonheur de ces personnes-là ou de cette personne-là ? Peut-être "je te souhaite de profiter de tes bonheurs", "je me réjouis de te savoir heureux", "j'espère que tes succès vont continuer", "je te souhaite de profiter de ce qui va bien dans ta vie". Cela peut être une formulation toute simple, "profite", ou plus longue.

Comment pourriez-vous exprimer cette intention de joie empathique ?

Vous pouvez ouvrir les yeux. Si une personne et une phrase vous sont venues, vous avez un petit travail de méditation informelle que vous pouvez faire la prochaine fois que vous pensez à cette personne. Et si vous êtes en face d'elle, encore plus.

La compassion informelle - pour moi, c'est un état d'esprit qui, quand j'ai réalisé qu'on pouvait le cultiver, a eu un très grand impact, parce que cela m'a vraiment ouvert une façon d'être qui ne me fasse pas de mal face à quelqu'un qui souffre. C'est extrêmement utile comme état d'esprit informel.

Si vous êtes face à quelqu'un qui ne va pas bien, on peut ressentir de l'indifférence, parfois pour se protéger. Il y a aussi une espèce de soulagement stupide qui peut se produire parfois. C'est peut-être excessif de dire soulagement, mais cela n'arrive peut-être qu'à moi. Je sais que parfois, il y a une espèce de soulagement que ce ne soit pas tombé sur moi. Quand j'apprends que quelqu'un a une tuile et que j'aurais pu avoir la même tuile, tout en sachant que c'est à la fois nul et irrationnel, un espèce de réflexe comme si la météorite était tombée à côté et que je souffle qu'elle ne soit pas tombée sur moi.

L'indifférence, cette espèce de soulagement, il y a la pitié bien sûr. Il y a la tristesse, le fait que ce soit accablant que quelque chose comme cela puisse arriver à quelqu'un. À l'inverse du soulagement, très souvent, il y a la culpabilité qu'à nous, cela n'arrive pas et qu'à cette personne, cela arrive.

La compassion donne la possibilité d'être complètement en contact avec la souffrance de quelqu'un, d'une façon qui ne nous fait pas de mal et qui nous met en condition d'aider autant qu'on puisse le faire cette personne.

C'est un état d'esprit relationnellement très simple : quand vous écoutez quelqu'un parler de ses problèmes et que vous sentez que cela peut être la tristesse, du découragement, de l'agacement, que cela peut être la volonté de lui donner des conseils, de formuler à sa place, dans un premier temps en tout cas, une phrase de compassion - c'est-à-dire un souhait que la souffrance de cette personne soit allégée, que cela s'arrange pour elle, qu'elle vive ce qu'elle vit en ce moment le mieux possible - et le lui adresser intérieurement, cela peut faire beaucoup de bien à la conversation et à votre état d'esprit aussi.

Je ne vais pas vous parler de l'équanimité, j'en ai parlé dans une autre soirée, parce que je vais essayer de consacrer un moment au pardon en méditation. Il y a une méditation du pardon que je ne vais pas vous faire faire parce qu'elle est longue et que je n'ai jamais mise en ligne, mais j'avais fait une soirée sur le pardon. L'enregistrement existe. Et ce que je propose, c'est de vous l'envoyer pour les personnes qui aimeraient pratiquer cette méditation.

Mais j'aimerais juste parler du pardon toujours dans cette optique de travail intérieur, pas du pardon effectif où on va voir la personne et on lui dit "je te pardonne". Le pardon n'est pas un état ou un résultat qu'on obtient dans la logique méditative, c'est un processus. On peut prendre la direction du pardon comme on prend la direction de la bienveillance, comme on prend la direction de la compassion. Cela ne garantit rien par rapport au résultat. C'est un engagement dans une direction.

Nous nous pardonnons à nous-mêmes pour les torts que nous avons causés. Cette étape est souvent la plus difficile, car nous portons fréquemment envers nous-mêmes une sévérité que nous n'aurions jamais envers autrui. Pourtant, comment pourrait-on authentiquement pardonner aux autres si l'on demeure implacable envers soi-même ?

Enfin, nous pardonnons aux personnes qui nous ont causé du tort. Cette dernière phase représente souvent le défi le plus grand, mais elle devient plus accessible après avoir traversé les deux premières étapes.

Cette structure n'est pas rigide. Parfois, on commence naturellement par se pardonner à soi-même, ou par pardonner à autrui. Le processus suit son propre rythme organique. L'essentiel réside dans l'intention de s'engager dans cette direction du pardon, même lorsque les résistances intérieures se manifestent avec force.

Il arrive fréquemment que, pendant cette méditation, des émotions intenses surgissent : colère, tristesse, sentiment d'injustice. Ces réactions ne signalent pas un échec de la pratique, mais plutôt qu'elle touche des zones sensibles qui demandent attention et bienveillance. On peut alors simplement reconnaître ces émotions sans les juger, et revenir doucement aux phrases de pardon.

Parfois aussi, une résistance farouche se manifeste. Le cœur se ferme, les mots sonnent creux, tout l'être semble se rebeller contre cette idée de pardon. Là encore, pas de problème. On peut noter cette résistance avec curiosité plutôt qu'avec jugement, et continuer à répéter les phrases, même si elles paraissent dénuées de sens sur le moment.

Le pardon authentique ne peut être forcé. Il émergera quand les conditions intérieures seront réunies. Notre rôle consiste simplement à créer un espace favorable à cette émergence, sans exiger de résultat immédiat.

Cette pratique du pardon s'inscrit dans une compréhension plus vaste de la condition humaine. Nous sommes tous pris dans des schémas conditionnés, influencés par notre histoire, nos peurs, nos limitations. Reconnaître cette universalité de la souffrance et de l'imperfection ne justifie pas les actes nuisibles, mais permet de développer une perspective plus compatissante sur la complexité des motivations humaines.

Le pardon devient alors moins un acte de faiblesse ou de résignation qu'un acte de sagesse et de libération. Non pas parce que l'autre le mérite, mais parce que nous méritons d'être libérés du fardeau de la rancune. Cette distinction change profondément la nature du processus et le rend accessible même dans les situations les plus douloureuses.

Ensuite, on se pardonne soi-même du tort qu'on s'est causé, de ces moments où on n'a pas su prendre suffisamment soin de soi, toujours en répétant une phrase qui exprime ce pardon. Et finalement, parce que c'est à ce moment-là qu'on est peut-être le plus prêt à le faire, on pardonne verbalement à une personne qui nous a causé du tort.

Cette méditation, je vous l'enverrai par mail si vous êtes intéressé. Je voulais faire une place pour ce pardon méditatif, parce que cela m'a aussi ouvert les yeux sur le fait qu'on peut pardonner dans notre espace intérieur de façon sûre, c'est-à-dire sans changer quoi que ce soit à nos relations extérieures. On peut faire ce travail intérieur et voir où il nous mène, jusqu'où ensuite il peut avoir un impact dans les relations concrètes. Il est probablement beaucoup plus facile d'envisager le pardon comme un processus continu qu'on peut vivre intérieurement, plutôt que comme une grande déclaration qu'on est censé faire parce qu'on a finalement atteint ce pardon et qu'on est prêt à l'exprimer à la personne concernée.

Voilà donc le gros morceau de l'iceberg : tout ce travail qu'on peut faire en méditation formelle et informelle, sur les relations qu'on a avec les autres. Maintenant, il y a la communication en pleine conscience, ce qui nous dépasse.

Pour travailler sur la communication en pleine conscience, je vous propose de prendre une position de méditation bien confortable, en laissant le corps se détendre. Avec chaque expiration, prenons conscience de cette détente, là où elle peut s'installer. Votre attention est avec le corps, et avec chaque expiration, vous observez à quel endroit et de quelle manière le corps peut se détendre.

En prenant le temps - et je vais vous laisser du temps - évoquons le souvenir d'un échange désagréable avec une ou plusieurs personnes. Cela peut être un souvenir récent ou, si vous menez cette fameuse vie parfaite entourée de gens merveilleux, en remontant le temps. Le premier souvenir qui vous viendra à l'esprit. Vous aurez probablement l'occasion d'en parler à quelqu'un, donc choisissez peut-être quelque chose que vous soyez d'accord de partager, même si vous déciderez ce que vous en raconterez.

En évoquant ce souvenir, commencez par évoquer le lieu, en laissant les images, le film, les impressions vous revenir. Que s'est-il passé, qu'est-ce qui a été dit ? Repassez-vous la scène, revivez-la intérieurement. En évoquant le moment le plus intense, tour-

nez votre attention vers les sensations, observez comment le corps réagit à ce souvenir. Quelles sont ces sensations ? Laissez le corps se détendre à l'expiration, laissez ces sensations se détendre si elles en ont besoin.

Prenons le temps de reconnaître et de nommer les émotions. Quelles émotions ? Puis, en prenant conscience de la respiration, laissez ce souvenir pour vous focaliser sur la respiration.

Évoquons à nouveau ce moment, mais en prenant une perspective extérieure, la caméra qui filmerait cette interaction. Imaginez que vous voyez tous les protagonistes, vous y compris, et que vous revivez cette scène comme si elle avait été filmée par une caméra extérieure. Observez les visages, écoutez ce qui est dit par les uns et les autres. À quoi cela ressemblerait-il ? Que penserait cet observateur extérieur ? Qu'est-ce qu'il remarquerait ?

Autre changement de perspective : revivez cet échange avec la perspective de l'autre personne, en imaginant ce qu'elle verrait avec ses yeux à elle, en vous regardant. Mettez-vous à la place de cette personne, vivez tout le déroulement de la scène avec son regard. Autant que votre imagination vous le permet, nommez les émotions que cette personne a pu ressentir. Comment était-ce d'adopter cette perspective ? Qu'est-ce que cette personne, dans votre imagination, dirait de ce qu'elle a vécu, de ce qu'elle a observé ?

Ramenez votre attention à la respiration, en prenant grand soin de centrer votre attention sur la respiration dans les dix prochaines respirations. Vous pouvez même les compter.

Imaginez maintenant que la fée de la méditation passe par là et vous donne la possibilité de revivre ce moment en étant dans un état de parfait équilibre méditatif, avec un esprit lucide, calme, bienveillant. Sortant d'une longue méditation, vous êtes parachuté à nouveau dans cette situation. Qu'est-ce qui change dans le déroulement de ce moment ? Qu'est-ce que vous ressentez différemment ? Qu'est-ce que vous faites ou dites différemment si vous êtes maintenant dans cet état parfaitement méditatif ?

Qu'est-ce que vous, la personne qui médite, le bienveillant, pourriez souhaiter à vous, la personne qui a vécu cette situation ? Quelle est la phrase que vous pourriez vous adresser ? "Je me souhaite..." quoi ?

Et qu'est-ce que vous pourriez souhaiter de bienveillant à la personne ou aux personnes avec lesquelles vous avez eu cet échange difficile ? Quelque chose de réaliste que vous seriez d'accord de leur souhaiter.

Et finalement, ce que vous pourriez souhaiter à toutes les personnes impliquées, ensemble : "Je nous souhaite..." quoi ?

Vous pouvez maintenant former les paires pour passer un petit moment d'échange sur ce que vous venez de faire méditativement. Avec cette grâce et cette maîtrise infinie du langage non-verbal qui vous caractérise...

Vous pouvez vous remercier pour cette qualité d'écoute que vous vous êtes accordée mutuellement. Avez-vous apprécié, parce que cela fait peut-être longtemps que vous ne l'aviez plus fait, ce que c'est d'être écouté par quelqu'un quand on parle de ce genre de situation ? D'être vraiment écouté avec cette qualité d'attention ? Car en soi, c'est vraiment quelque chose de se sentir écouté, d'avoir quelqu'un qui nous accorde cent pour cent de son attention en face. Je trouve toujours très intense, quand on parle de quelque chose de désagréable, d'avoir l'impression qu'il y a quelqu'un qui n'est pas en train de préparer le conseil ou le commentaire. C'est assez agréable, en tout cas pour moi.

Le temps me manque évidemment, donc je vais faire les choses en deux temps. D'abord pour les interactions, pour cette partie visible de l'iceberg sur laquelle on vient de travailler. Le secret, c'est évidemment d'essayer de se rapprocher de l'état idéal que vous avez imaginé. Donc de récupérer de la pleine conscience dans les circonstances où on la perd à toute vitesse.

C'est difficile, sur le moment même, de s'extraire de la situation. Ce qui peut nous aider à le faire, c'est justement l'écoute de la personne en face, donc d'utiliser la personne en face de nous, même temporairement, comme objet de méditation, de se focaliser sur elle. Cela permet, en plus d'être probablement agréable pour la personne, de prendre un peu de recul et de récupérer un peu de pleine conscience, de refaire fonctionner notre cortex préfrontal et de pouvoir trouver des réponses différentes pour la suite de la conversation.

Donc d'utiliser la personne en face comme objet de méditation. Et autant vous pouvez nommer vos propres émotions, autant je trouve extrêmement intéressant, quand on est en train d'écouter quelqu'un, de nommer les émotions qu'on observe sur le visage de cette personne. C'est-à-dire d'observer aussi les émotions visibles en face de nous, et de les reconnaître et de les nommer.

C'est terrible de dire ça, mais cela a l'effet d'humaniser la personne en face de nous. Parce qu'elle n'est pas juste en train de nous dire des choses désagréables, elle est en train de ressentir certaines choses et on peut les reconnaître. Ce n'est pas compliqué. Sur les visages, on voit très bien de quelles émotions il s'agit.

Donc l'écoute de la personne comme moyen de se mettre en mode méditatif, et la reconnaissance de ses émotions à elle aussi. Et une fois qu'on est en mode méditatif, tout est facile. Le secret c'est de sortir de la transe conversationnelle, et quand on arrive à le faire, ce n'est pas très compliqué, à défaut d'avoir une interaction parfaite, d'au moins dire ce qu'on veut vraiment dire, et de ne pas dire ce qu'on ne veut pas dire. Et c'est le mieux qu'on puisse faire dans une conversation.

Si on suit des principes de communication non-violente, c'est très bien aussi, mais essentiellement, c'est juste être en pleine possession de nos moyens quand on a tendance à les perdre.

Maintenant, observations s'il y en a sur le changement de perspective et puis sur le scénario idéal : en quoi est-ce que c'était différent et qu'est-ce que ça vous a montré ?

"J'ai surtout été frappé, c'était un échange avec une dame. Quand j'ai changé de perspective, par la dimension physique. Où pour l'observateur extérieur, c'était une petite dame, mais je suis quand même un grand monsieur. La dimension physique prenait beaucoup plus d'importance, et à quel point je pouvais paraître menaçant parce que j'étais en colère et plus grand et plus fort, ne m'apparaissait pas quand je suis à ma place. Je ne me perçois pas comme étant menaçant. Mais l'observateur extérieur, oui. Et évidemment aussi quand j'ai pris sa perspective à elle. Donc ça, c'était intéressant. Et j'ai dit vraiment des choses magnifiques dans cet état idéal méditatif dans lequel j'étais en rêve. Tellement adéquates et appropriées."

Qu'est-ce que vous avez observé ?

"Là, on est de nouveau - et moi j'ai eu finalement la même conclusion - c'était un désengagement, ce que j'ai fait dans la version idéale, vraiment un engagement minimal."

Et je pense aussi qu'on travaille sur l'iceberg. Pour que quelque chose puisse se passer différemment si on revit la même situation, je suis assez convaincu que ce genre d'expériences peuvent changer la façon dont on abordera une situation similaire qui se représentera. Donc je pense que cet exercice a de la valeur pour cette raison-là.

Parce qu'on voit quelque chose qu'on n'a pas vu sur le moment, et de revivre la situation nous permet de remarquer plusieurs choses qu'on n'aurait pas remarquées autrement. Donc, je ne peux que vous encourager à le faire de temps en temps, de revisiter des moments désagréables vécus. On n'a pas très envie de le faire, mais c'est vraiment enrichissant de le faire.

Je vous souhaite d'avoir des communications épanouies. Et si vous êtes là la semaine prochaine, à la semaine prochaine.

PARTIE VIII

Témoignages et synthèse

Retours d'expérience et intégration



*La méditation m'a appris que le bonheur n'est pas ce qui
nous arrive, mais notre façon de nous rapporter à ce qui
nous arrive.*

Ma petite histoire avec la méditation

Pierre Gallaz · 37 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie intime et courageuse, Pierre Gallaz nous livre les moments marquants de son cheminement méditatif personnel. Il évoque avec franchise ses difficultés d'enfance - insomnie précoce, hypersensibilité, relation compliquée à la nourriture - et comment la découverte de vipassana lors d'une retraite de dix jours a constitué sa première révolution : comprendre qu'il est possible de stabiliser l'attention et de se libérer de la dépendance aux somnifères.

Il partage ensuite sa découverte transformatrice des brahmaviharas, particulièrement la bienveillance (metta), qui lui a révélé qu'on peut cultiver activement des états d'esprit positifs et même transformer ses relations difficiles par le travail intérieur. Sa troisième "baffe méditative" concerne le mindful eating, qui l'a mené à un désenchantement du circuit dopaminergique et à une relation plus consciente aux plaisirs sensoriels.

Enfin, avec une vulnérabilité touchante, il évoque une expérience profonde d'attention ouverte où l'ego s'est temporairement dissous, accompagnée d'un sentiment de liberté, de sécurité et de "retour à la maison". Cette expérience a eu des conséquences durables : l'impossibilité de boire de l'alcool et la disparition complète de sa peur de la mort. Un témoignage authentique sur la puissance transformatrice de la pratique méditative, au-delà de ce qu'on peut en attendre initialement.

Cette causerie me stresse un peu, mais c'est bien. Je voulais vous parler de ce que la méditation m'avait apporté au fil du temps, en sachant que ça va être compliqué de ne pas oublier plein de choses. Il y a quelques moments marquants pour moi qui ont vraiment pris beaucoup d'importance dont je voulais vous parler.

C'est quelque chose que je trouve toujours intéressant pour quelqu'un qui enseigne la méditation : savoir ce que ça lui a fait, à cette personne-là, qui lui donne aussi l'envie de l'enseigner. C'est une question que j'ai souvent posée à des enseignants de méditation. Je me rappelle notamment d'une enseignante américaine. Les Américains sont souvent très professionnels. J'avais posé la question à cette enseignante dans une re-

traite : "Est-ce que vous pourriez partager quelques-unes des expériences marquantes dans votre pratique méditative ?" Elle avait répondu : "Well, you know, I'm a very private person. And I'm not sure it would feel appropriate."

Elle n'avait pas tort. Il y a deux raisons pour lesquelles ça peut être une mauvaise idée de parler de soi, en tout cas de ne parler que de soi. La première, c'est que ça peut donner l'impression que c'est comme ça que ça doit se passer pour les autres. C'est toujours un risque quand on a une fonction d'enseignant de donner cette impression quand on parle de soi, alors qu'évidemment ce n'est pas le cas et que tous les parcours méditatifs sont taillés sur mesure pour la personne qui médite. L'autre raison, c'est le désillusionnement, le désenchantement total par rapport à la personne qu'on a choisie comme enseignant. J'ai écouté une causerie d'un enseignant anglais que j'aime bien. À un moment, il parlait de ses jeunes années où il était en train de fumer un bang de hashish avec ses amis hippies dans le Sahara. Je me suis dit qu'il avait du courage d'avoir parlé de ça.

Je ne vais pas vous parler de tout, mais quelques informations psychologico-biographiques sont importantes quand même. J'ai été un enfant extrêmement précoce, dans un domaine particulier : l'insomnie. Quand j'avais 5, 6, 7 ans, pendant que les autres enfants dormaient paisiblement, j'étais occupé à me demander quelle était la différence entre mourir et s'endormir. Je n'ai pas réussi à résoudre cette question d'ailleurs, mais vous pouvez deviner que ça ne m'aidait pas à m'endormir.

L'insomnie était une chose, et peut-être les deux choses étaient un peu liées. Comme j'étais aussi très sensible, j'avais trouvé un super pouvoir pour les enfants très sensibles : les trucs sucrés. Si vous êtes un enfant très sensible et que vous ressentez une émotion forte et que vous avez un truc sucré à portée de main, vous vous sentez tout de suite mieux. J'étais donc un enfant dépendant au sucre pour gérer ma très grande sensibilité. Le seul moment où je ne pouvais pas gérer mes émotions avec de la nourriture, c'était quand j'étais seul dans mon lit. Et donc là, je ne dormais pas.

J'en parle parce que ce sont deux problèmes que j'ai développés très tôt et qui sont restés présents beaucoup plus tard aussi.

À l'adolescence, qu'est-ce qui peut arriver à un enfant qui a compris qu'on peut prendre un truc pour mieux vivre ses émotions ? L'abus d'alcool, l'abus de drogues diverses et variées. J'ai eu une grande chance : je détestais l'idée de la dépendance. J'ai donc consommé les drogues, mais j'ai refusé de devenir dépendant parce que c'est quelque chose que je percevais comme étant trop dangereux, malgré ce que je faisais.

J'ai aussi trouvé un truc miraculeux pour perdre du poids à l'adolescence : le vélo d'appartement associé à la musique à plein tube, et l'aspartame. J'ai perdu énormément de poids très rapidement, mais je suis aussi devenu, puisque j'avais de la peine à faire les choses à moitié - je ne sais pas si je l'aurais admis à l'époque - probablement un pionnier de l'anorexie masculine. J'étais extrêmement maigre. Après, j'ai repris une bonne partie du poids que j'avais perdu.

Jeune adulte, je n'étais toujours pas particulièrement bien, et j'étais devenu dépendant - heureusement pas aux drogues, mais en toute logique aux somnifères, puisque mes problèmes de sommeil avaient continué.

Ma carrière méditative commence à peu près à ce stade-là : je suis dépendant aux somnifères. Ma relation à la nourriture n'est pas terrible, mais elle s'est quand même améliorée par rapport à mes années d'enfance et d'adolescence. Je lis plein de livres pour me faire du bien. Je m'intéresse beaucoup à la psychologie avant d'avoir commencé à l'étudier. Je comprends vaguement une première idée qui va m'aider pour la suite : ce qu'on vit n'est pas déterminé, comme le disait Épictète, par les circonstances, mais finalement, on a une importante marge de manœuvre, on peut changer la façon dont on perçoit les choses, dont on pense, pour être plus heureux.

J'avais au moins compris le principe, à défaut d'être capable de l'appliquer. Les livres de psychothérapie cognitivo-comportementale m'ont beaucoup aidé, j'en ai lu beaucoup à cette époque. J'ai fait une première retraite méditative qui était pas mal, mais qui ne m'a pas convaincu, qui était peut-être trop courte aussi. Je lisais beaucoup de livres sur la méditation parce que je mettais ça en lien avec ce qu'on pouvait faire pour changer sa façon de fonctionner.

Ma copine de l'époque... je lui avais tellement parlé de la méditation dont j'avais lu énormément de choses, sans la pratiquer, qu'elle s'est inscrite à une retraite de dix jours vipassana à Montsoleil. C'était la deuxième retraite, parce qu'on avait fait la première aussi ensemble.

Elle est revenue absolument ravie de son expérience, et je n'avais absolument pas le courage de faire la même chose qu'elle : dix jours sans manger après le repas de midi, dans le silence.

Mais heureusement, j'ai été aidé par quelque chose qui ne m'a jamais lâché dans toute ma vie : mon orgueil. Elle l'avait fait, j'allais le faire. Je me suis inscrit à une retraite de dix jours.

J'étais aussi souple que je le suis aujourd'hui. Je ne savais pas comment m'asseoir. Dans ces retraites vipassana, on ne vous dit pas comment vous asseoir. On vous dit : « Voilà, débrouillez-vous, ça ira très bien. Dans le meilleur des cas, vous apprendrez à gérer la douleur. » J'ai eu horriblement mal, d'autant que ce sont des retraites sans méditation marchée. On ne fait que de l'assise, avec des petites pauses entre deux sessions, mais après on revient s'asseoir.

J'avais les genoux par rapport à ma taille à peu près au niveau de mes épaules, sur un microscopique coussin parce que je n'avais pas de banc. J'avais mal partout.

En effet, ce n'était pas du bluff, ce n'était pas de la publicité mensongère. J'ai énormément appris dans la façon de vivre la douleur différemment. C'est une stratégie de survie élémentaire dans cet environnement-là. On apprend – et ce n'est pas inutile de l'apprendre – mais c'est un peu brutal.

Les trois ou quatre premiers jours, soyons honnête, je fantasmais beaucoup sur les différentes manières dont je pouvais m'échapper. Mon orgueil se tenait devant la porte et m'empêchait de passer. À partir du quatrième jour, je me suis dit : « Ah, c'est intéressant quand même ! » Je commençais à voir la progression dans la stabilité de l'attention, la capacité à rester plus longtemps avec la respiration, une plus grande facilité à reconnaître ce qui m'éloignait de la respiration. Je me suis dit : « Ah ! j'ai envie d'en savoir plus. »

Donc à partir de la quatrième journée, j'étais dedans. J'en ai énormément profité. J'étais ravi de cette expérience.

C'était une première découverte, peut-être la plus importante finalement pour moi : il est possible, en se focalisant sur quelque chose, de se stabiliser, de se calmer. Tout découle de là. Le reste du travail qu'on peut faire découle d'une première capacité à stabiliser son attention plutôt que de se laisser envahir par les pensées.

Pour mon sommeil, ça a été une solution – pas facile, mais en même temps presque instantanée. Je me suis dit : « OK, si je ne dors pas, je médite. Si je dors, je dors. Si je ne dors pas, je médite. » Ça marchait extrêmement bien parce que je commençais à méditer dans mon lit. Je m'énervais beaucoup, ce n'était pas facile, mais je décidais de méditer toute la nuit. J'échouais lamentablement après tout casser, peut-être dans les pires des cas, une heure et demie de méditation forcenée. Il y avait une distraction qui s'appelait sommeil qui finissait par me tomber dessus et je m'endormais.

J'avais trouvé un somnifère naturel, exigeant en termes d'investissement personnel, mais de moins en moins au fur et à mesure qu'on prend confiance dans sa capacité à se centrer. J'ai arrêté de prendre des somnifères que je prenais depuis des années.

J'ai commencé une carrière méditative parce que j'étais accro à l'idée du travail que ça représentait et de la progression que ça pouvait m'apporter. J'ai fait plusieurs retraites et j'ai aussi commencé à m'intéresser à la formation pour enseigner le MBSR. J'ai suivi un MBSR en tant que participant, puis un deuxième.

Je ne sais pas exactement à quel moment, mais c'était après ma formation MBSR que ça a commencé. La deuxième grande découverte était en lien avec la bienveillance. Dans la retraite vipassana de Montsoleil, il y avait des moments de bienveillance, mais les phrases étaient imposées. Elles étaient dites par une voix monocorde interminable : « Puisses-tu être heureux ? » C'était affreux. J'avais un rejet total de cette méditation-là. Je pensais activement à autre chose pendant qu'on nous donnait ces instructions.

Mais ensuite, j'ai fait l'expérience de méditations de bienveillance dans d'autres contextes, avec des enseignants peut-être plus centrés là-dessus ou plus capables de la faire vraiment vivre et exister. Ça a été de nouveau quelque chose de révolutionnaire pour moi.

J'avais fait cette découverte que je n'étais pas impuissant face à mes émotions, que je pouvais utiliser la respiration comme moyen de stabiliser mon esprit. J'ai fait une deuxième découverte : les états d'esprit et parfois presque les émotions comme la bienveillance, la compassion, la joie, la gratitude, le contentement, n'étaient pas seulement des choses qui nous tombaient dessus quand on avait de la chance, mais qu'on pouvait les cultiver, les encourager, les développer.

Si on prend cette idée au sérieux – c'est ce qui s'est passé pour moi – c'est assez révolutionnaire. On se dit que la bienveillance pour autrui, c'est quelque chose qu'autrui nous inspire. Il y a une personne, on la trouve sympathique, on a une belle relation avec elle, et du coup, on va éprouver cette attitude-là pour cette personne-là.

Mais si on peut la cultiver, ça ouvre énormément de possibilités de faire l'expérience de ces états d'esprit-là, beaucoup plus que ceux qui nous sont donnés simplement par des circonstances favorables et par des personnes merveilleuses qu'on a la chance d'avoir dans nos vies.

Cette découverte-là, elle m'a vraiment fait comprendre quelque chose de fondamental sur la nature du désir. J'ai commencé à observer cette tension, cette agitation intérieure qui accompagne l'envie compulsive, et j'ai réalisé qu'elle n'avait rien à voir avec le plaisir authentique.

En cultivant l'attention dans ces moments-là, j'ai appris à reconnaître la différence entre ces deux types d'envies. Le désir heureux, celui qui naît d'un véritable appétit ou d'une appréciation sincère, a une qualité complètement différente. Il y a une ouverture, une curiosité bienveillante. Tandis que le désir malheureux s'accompagne d'une contraction, d'une urgence qui n'a rien de plaisant.

Cette distinction m'a permis de développer ce que j'appelle maintenant une pause consciente. Quand j'observe l'émergence d'une envie, au lieu de réagir automatiquement, je prends un moment pour vraiment ressentir ce qui se passe dans mon corps. Est-ce que cette envie vient d'un lieu d'ouverture ou de contraction ? Est-ce que j'ai réellement faim ou est-ce que je cherche à échapper à quelque chose d'inconfortable ?

Ce qui est merveilleux avec cette approche, c'est qu'elle ne consiste pas à se priver ou à lutter contre ses envies. Il s'agit plutôt de développer une relation plus consciente et plus libre avec elles. Parfois, je choisis quand même de manger ce chocolat, mais je le fais en connaissance de cause, sans me raconter d'histoires sur le plaisir que cela va m'apporter.

Et parfois, simplement le fait d'avoir reconnu la nature de cette envie, de l'avoir accueillie avec bienveillance plutôt qu'avec jugement, suffit à la transformer. Elle peut s'apaiser d'elle-même, ou se révéler être en réalité l'expression d'un autre besoin - peut-être le besoin de faire une pause, de respirer, de sortir prendre l'air.

Cette exploration du mindful eating m'a aussi réconcilié avec certains plaisirs simples que j'avais perdus. Redécouvrir le goût d'une pomme mangée lentement, avec attention, ou la satisfaction profonde d'un repas pris sans distraction, en étant pleinement présent aux saveurs, aux textures, à la gratitude pour cette nourriture - c'est retrouver une forme de joie très pure.

Il y a quelque chose de profondément libérateur à réaliser qu'on peut avoir une relation consciente et paisible avec ses désirs, au lieu d'être balloté entre la répression et l'indulgence compulsive. C'est découvrir qu'il existe un troisième chemin, celui de la présence attentive et bienveillante.

Et je pense que toutes les personnes qui vivent des dépendances comprennent cela. Pour les toxicomanes, c'est peut-être plus évident que cette envie constitue davantage une souffrance qu'un plaisir. Mais pour la nourriture, nous n'avons pas l'habitude de l'envisager ainsi.

J'ai également réalisé, en mangeant du sucre en pleine conscience, que je saturais assez rapidement en termes de plaisir. Lorsque je mange consciemment quelque chose de sucré, dès la quatrième bouchée, la satisfaction n'est plus vraiment là, car le goût perd en intensité et les papilles s'habituent.

Avec le chocolat, pour moi, c'est particulièrement frappant. La première bouchée offre une explosion de cacao amer, de gras et de sucré, très agréable en bouche. C'est extraordinaire, extrêmement plaisant. Mais dès la deuxième ou troisième bouchée, tout au plus la sixième selon la taille des bouchées, il ne reste plus que du sucre. L'amertume a disparu, ainsi que la richesse aromatique du cacao qui était présente au départ. Même le gras ne se perçoit plus vraiment. Il ne subsiste qu'une sorte d'injection de sucre assez agressive pour les papilles. Le plaisir disparaît donc beaucoup plus rapidement que nous le pensons lorsque nous consommons du chocolat de manière inconsciente. En tout cas, c'est la découverte que j'ai faite pour moi.

Cette prise de conscience a engendré un désenchantement. Là encore, je ne le souhaite pas à tout le monde et ne le prescris à personne, mais j'ai vécu un désenchantement de tout ce qui relève de ce circuit dopaminergique dans ma vie. Les écrans, par exemple, la consommation de séries télévisées ou de films, même l'usage du téléphone portable comme instrument de distraction quand on commence à chercher quelque chose sur internet et qu'on finit par cliquer sur autre chose. L'alcool, de façon plus radicale plus tard. Une perte de confiance dans le fait que ces choses puissent me rendre heureux. Cela semble évident, mais c'est vraiment devenu quelque chose que je percevais très nettement.

Progressivement, j'ai bu de moins en moins d'alcool. Je n'ai jamais été un grand buveur, excepté durant mon adolescence tumultueuse, mais je n'avais plus de plaisir à boire. Le désenchantement faisait que j'avais perdu le plaisir que j'éprouvais auparavant à faire certaines choses. Regarder des séries en boucle, une demi-saison d'affilée, je n'arrivais plus à le faire avec le même plaisir. Je n'arrivais plus à boire avec le même plaisir, je n'arrivais plus à manger du sucre avec le même plaisir.

Par moments, je me disais que c'était un peu embêtant. C'étaient quand même des sources de plaisir qui existaient dans ma vie. Mais je pense que cela correspond aussi à une plus grande sensibilité à des plaisirs plus simples, mais plus profondément satisfaisants. Je n'ai pas l'impression, et je n'ai pas eu l'impression à ce moment-là, d'y avoir perdu au change. La vie en elle-même est déjà tellement potentiellement agréable que nous n'avons pas forcément besoin d'y ajouter beaucoup de choses.

J'aimerais préciser que je me suis brûlé les ailes avec ce circuit dopaminergique de la récompense. Avec la nourriture déjà tout enfant, avec les drogues et l'alcool à l'adolescence. Je pense que, comme d'autres personnes ayant peut-être le même parcours, ma capacité à éprouver du plaisir en lien avec ces choses est diminuée par rapport à une personne qui aurait eu un parcours différent. C'est pourquoi je ne prescris pas l'abstinence d'alcool. Mais je pense que pour certaines personnes, le plaisir est vraiment très peu présent dans ce circuit de la récompense : nourriture, alcool, drogues, écrans, jeux, etc.

La quatrième découverte, qui date peut-être de deux ans, est celle que j'hésite le plus à partager. Après tout, il n'y a que vous comme témoins. Si je ne fais jamais rien de cet enregistrement, cela ne se saura pas.

Je suis devenu de plus en plus attaché à l'attention ouverte comme pratique méditative, beaucoup plus qu'à mes débuts. Lors d'une retraite, il y a eu une progression graduelle qui s'est produite à deux ou trois reprises, mais c'était la première fois que cela se manifestait ainsi. Je commençais par établir une attention stable, centrée sur la respiration. Quand j'avais une relative confiance dans cette stabilité - et quand je parle de stabilité, je parle surtout de continuité, c'est-à-dire être vraiment présent au début de l'inspiration, au milieu, à la fin, au début de l'expiration, au milieu, à la fin, et que dans l'espace entre deux respirations, la continuité demeure présente, la conscience de la respiration.

Quand je sentais une certaine confiance par rapport à cela, je passais en attention ouverte. Dans cette retraite, il y a eu un moment particulier. L'enseignant m'avait bien conseillé, me disant un peu ce que j'ai essayé de vous transmettre hier : si l'on atteint une forme de stabilité, se concentrer sur les détails de l'impermanence, sur comment une pensée apparaît et à quel moment elle disparaît, comment elle disparaît, ce qui vient la remplacer. Ne pas se contenter de noter "ah tiens, voilà une sensation, ah tiens, voilà une pensée", mais vraiment s'intéresser à la façon dont les choses apparaissent, disparaissent et comment nous passons d'une chose à l'autre, pour développer une conscience plus fine du temps qui passe.

J'ai eu un moment où cette observation était extrêmement continue et précise dans la conscience de cette continuité en attention ouverte. Tout à coup, j'ai d'abord ressenti une très grande liberté, un sentiment de liberté et de joie. Un sentiment de profonde sécurité aussi, une sécurité difficile à décrire, et une absence de moi dans tout cela. Il y avait simplement la perception des choses qui passaient : des sons, des sensations, des pensées, mais la personne que j'étais n'était plus présente.

Tout ce que je percevais était extrêmement frais, intéressant. Le fait d'être avec cette capacité d'observation rendait tout ce que j'observais passionnant. Il n'y avait aucun ennui. Quelque chose se renouvelait constamment, qui était extraordinairement captivant.

J'ai ressenti une émotion qu'il est très difficile de décrire. Quand j'ai essayé de me l'expliquer à moi-même, c'était de l'ordre de ce que l'on ressentirait si l'on était réuni avec quelqu'un de très important que l'on avait perdu depuis très longtemps. Ces histoires de jumeaux qui se retrouvent après avoir été séparés.

L'impression de revenir à la maison, de revenir dans un endroit qui était l'endroit où j'attendais de revenir, où j'attendais de retourner. Tout cela, ce sont des mots pour décrire une qualité d'émotion. C'est pour vous donner une idée du raz-de-marée émotionnel que c'était pour moi. Quelque chose comme si c'était le moment le plus important de ma vie et une réunion avec quelque chose d'extrêmement important et précieux.

Suite à cette expérience, je tiens à vous rassurer, mes méditations après ont été désastreuses. Comme cela s'est répété à plusieurs reprises pendant deux ou trois retraites, la quatrième, où je m'attendais à ce que cela se reproduise, non seulement cela ne s'est pas reproduit, mais ce fut abominable. On est puni de tout orgueil méditatif. Dès qu'on a l'impression d'être arrivé quelque part ou d'arriver à faire quelque chose et qu'on en a trop l'impression, et pire encore, cela ne marche pas. Mais c'était presque rassurant pour moi.

Ce qui m'est arrivé à la suite de cette expérience, et c'est aussi pour cela que j'en parle, il m'est arrivé deux choses curieuses. C'est à ce moment-là que je n'ai plus été capable de boire de l'alcool du tout. Je n'y arrivais plus. J'ai même essayé, parce que j'ai mes habitudes apéritives, mais je n'ai pas réussi. Parce que cela me gâchait le goût de la réalité et que j'avais l'impression que la réalité avait tellement bon goût que tout additif serait dommage. Je n'ai toujours pas réussi à reboire une goutte d'alcool depuis ce moment-là.

Et j'ai perdu, comme si on me l'avait enlevé de façon chirurgicale - et je m'excuse de dire un truc qui va peut-être sembler bizarre - j'ai perdu complètement toute peur de la mort. Je n'en ai plus peur. J'en avais peur comme tout le monde, comme on doit en avoir peur. Et je n'en ai plus peur du tout. Je pense que c'est parce que dans cette qualité d'attention-là, la perception que j'en ai eue - que ce soit vrai ou faux, je n'en sais rien, mais c'est ce que j'ai ressenti - c'est que cette présence observatrice, qui était la seule chose qui restait quand il ne restait pas grand chose d'autre, quand je n'étais plus tellement présent en tant que personne dans ma méditation... Cette présence observatrice, je n'avais pas l'impression qu'elle avait de début ou de fin chronologique. Je n'étais pas

inquiet qu'elle disparaisse. J'avais l'impression que c'était quelque chose d'absolument permanent, qui avait toujours été là, qui serait toujours là, qui ne m'appartenait pas à moi en tant que personne.

Donc tous ces récits qui m'ont toujours paru bizarres, cinglés et suspects, d'expériences méditatives intenses, de l'ordre de l'expérience spirituelle, je comprends un peu mieux que les gens les racontent parce que c'est quelque chose qui m'a bouleversé et dont je n'arrive pas vraiment à comprendre finalement. J'arrive à en parler mais je n'arrive pas à le comprendre.

Du coup, je suis un peu embêté parce que je n'ai jamais cherché dans la pratique méditative autre chose qu'un moyen d'être plus heureux que je ne l'étais. Je ne me suis jamais intéressé à la dimension spirituelle de la pratique méditative. J'ai envie de dire que je continue de ne pas m'y intéresser. Mais c'est un peu un mensonge parce qu'après cette expérience, forcément, ma curiosité a été piquée. Comme la chanson de Stéphane Eicher, qui dit qu'il a même eu ce qu'il ne voulait pas, dans ma relation avec la méditation, c'est un peu cela. J'ai reçu énormément et j'ai même reçu ce que je n'avais pas demandé.

Ce dont je ne sais du coup pas trop quoi faire, toujours. La seule chose que je comprends mieux, c'est pourquoi pour tant de gens, les pratiques méditatives ont un rapport avec leur vie spirituelle, et aussi pourquoi, pour certaines personnes, la confiance métaphysique dans ce qui nous arrive avant la vie et dans ce qui nous arrive après la vie peut se développer en lien avec ces pratiques méditatives, parce que c'est ce qui s'est passé pour moi.

Je ne crois pas dans une religion bouddhiste qui m'enseignerait quelque chose. Je n'ai pas de système de pensée ou de système religieux, mais je n'arrive plus à croire en la réalité de la mort parce que ce ressenti durant la méditation avait une telle évidence, quelque chose de tellement indéniable sur le moment que j'ai une grande confiance dans la continuité, dans la permanence, en tout cas de cette chose qui observe, avec laquelle je travaillais à ce moment-là, à défaut de ma propre personne. Je ne sais pas ce qui va m'arriver, mais l'angoisse existentielle est liée à l'impression qu'on va perdre une intégrité, la personne qu'on est, qu'on va se dissoudre si on meurt. Et cette angoisse existentielle-là, je n'arrive plus à la ressentir depuis cette expérience.

Vous comprenez pourquoi j'hésitais. Je ne sais pas exactement, et cela fait partie du jeu, je ne sais pas exactement ce que vous pouvez faire ou ne pas faire de ce que je viens de vous raconter par rapport à votre propre rapport à la méditation. N'en faites rien de particulier, mais peut-être que cela nourrira vos propres réflexions ou la propre perspective que vous pouvez avoir sur la pratique méditative.

Je forme le vœu que, en tous les cas, votre pratique méditative vous apporte autant que ce qu'elle m'a apporté. J'exprime ma très grande gratitude pour ce que j'ai reçu.

Je vous propose quelques minutes d'assise pour que je me recompose.

Gratitude pour le chemin parcouru

Pierre Gallaz · 47 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie intime et touchante, Pierre Gallaz livre un témoignage personnel profond sur les multiples façons dont la méditation vipassana a transformé sa vie. Il retrace son parcours depuis ses premières difficultés - hypersensibilité émotionnelle, insomnies chroniques, dépendances diverses - jusqu'aux découvertes libératrices offertes par la pratique méditative.

L'enseignant explore comment la méditation lui a d'abord appris à "dompter" les émotions en développant une relation différente avec elles, puis comment elle lui a ouvert les portes des brahmavihara (qualités du cœur) : metta (bienveillance), karuna (compassion), mudita (joie empathique) et gratitude. Il décrit avec sincérité comment ces états peuvent être cultivés et devenir des refuges naturels dans la vie quotidienne.

Pierre partage également des expériences méditatives profondes qui ont radicalement changé sa relation à l'identité, à l'impermanence et à la mort. Il évoque comment satipatthana (attention consciente) et vipassana (vision pénétrante) ont créé un "nid de sécurité intérieure" lui permettant d'accueillir toutes les expériences avec équanimité. Cette causerie, empreinte de gratitude et d'humilité, illustre concrètement comment la voie méditative peut mener à une transformation authentique du rapport au bonheur et à l'existence.

Pourquoi je remercie la méditation de m'avoir rendu heureux ? Voilà le sujet de cette dernière causerie. J'ai beaucoup de chance parce que je vis entouré de gens gentils. Je ne suis pas menacé par quoi que ce soit de grave. Je vis dans cette période relativement privilégiée du middle age, où on s'est débarrassé des névroses de l'adolescence et de jeune adulte, où mes parents sont encore en relativement bonne santé. Je suis dans une période plutôt sereine, où beaucoup de facteurs sont en place pour que je ne sois pas trop malheureux.

Mais la méditation, je pense quand même qu'elle m'aide beaucoup. Je me dis aussi qu'en vous disant cela, cela pourra faire écho à des choses vécues chez vous. C'est surtout une envie de remercier la méditation, un exercice de gratitude envers cette pratique.

Le premier merci, c'est merci de m'avoir montré que les émotions pouvaient être domptées. Mon premier contact avec la méditation, j'étais dans ma vingtaine. Je ne vais pas vous raconter toute mon enfance, mais s'il y a juste un élément utile pour comprendre pourquoi j'en avais besoin – je pense qu'on ne choisit pas – c'est que je suis né très sensible. Quand on est très sensible, même dans le meilleur des environnements, on a des problèmes. J'ai eu des problèmes, étant trop sensible.

J'ai trouvé des solutions de celles qu'on peut trouver quand on est enfant et qu'on n'a pas beaucoup de ressources. Manger marchait très bien pour calmer les émotions. Je ne sais pas si vous avez remarqué : c'est radical, particulièrement les choses sucrées, curieusement. Le petit expérimentateur que j'étais a trouvé assez vite que pour atténuer l'intensité émotionnelle et pour ressembler un peu plus aux gens qui semblaient en avoir de moins intenses, c'était une drogue efficace. J'ai beaucoup utilisé cette drogue, ce qui m'a causé un certain nombre de problèmes ensuite.

À l'adolescence, j'ai essayé d'autres drogues, des vraies, toujours dans le même but finalement : atténuer ce qui faisait qu'il était difficile de vivre avec des émotions aussi intenses que celles que j'avais. Rien ne marchait parfaitement, mais cela marchait temporairement.

J'avais aussi, depuis que j'étais tout petit, un problème d'insomnie vraiment constant, chronique. À dix ans, j'avais déjà des valises sous les yeux monumentales, pour une raison très simple. C'étaient aussi les émotions fortes, mais pour moi, ce n'était pas clair, la différence entre s'endormir et mourir, du moins quand j'étais dans mon lit. J'avais peur de m'endormir, j'avais peur de la perte de conscience qui précédait le sommeil parce que pour moi c'était une annihilation de mon être. Tout petit déjà, je n'ai jamais aimé cela. Il y a plein d'autres raisons qui ont fait que j'ai peu dormi, mais je préfère cette explication philosophique qui résume mieux, et cela m'évite de raconter encore plus de choses.

À la vingtaine, je prenais encore quelques drogues – je n'ai jamais été toxicomane, mais j'étais consommateur pour me sentir mieux. Je prenais des somnifères aussi, sans lesquels j'avais beaucoup de peine à dormir. Mais j'avais bien conscience que ce n'était pas idéal. Le quart de Stilnox, que j'essayais de ne pas dépasser après un certain temps, après avoir réalisé que les comprimés entiers bousillaient vraiment la qualité du sommeil. J'étais dépendant, j'avais beaucoup de peine à dormir sans.

La méditation... J'ai fait une retraite, ma première retraite vraiment – j'en avais fait auparavant, mais la première qui a vraiment eu un impact sur moi, c'était une retraite Vipassana. Je remercie mon ex de l'époque, parce qu'en fait je lisais plein de livres sur le bouddhisme et la méditation, et je ne faisais rien. Je pouvais vraiment parler pendant des heures de tout ce que cela avait d'utile. Elle, elle l'a fait. Elle est allée faire cette retraite de dix jours, elle est rentrée conquise.

Il y a cet outil de développement personnel dont on ne parle jamais assez : l'amour-propre. Elle l'avait fait. Il n'était pas question que je ne sois pas foutu de faire pareil. Les dix jours et tout cela, ne pas manger le soir, le silence... Je l'ai fait.

En effet, c'était intéressant. Je suis sorti en me disant que j'avais beaucoup souffert de la douleur. J'ai surtout appris à transcender la douleur parce que j'étais très mal assis. Ils n'expliquent pas trop comment il faut s'asseoir, voire pas du tout. C'est un peu « servez-vous du zabuton ». Avec mes genoux dix centimètres plus haut que la taille, c'était atroce. Mais du coup, j'ai appris, parce qu'ils expliquent quand même comment faire pour transcender la douleur par la méditation, pour rentrer dedans. Cela, j'avais bien réussi.

Je ne peux pas dire que les autres progrès étaient massifs, mais j'avais bien vu qu'il y avait du potentiel dans ce truc-là, donc j'ai continué.

Ma première découverte, c'était justement cette histoire : je suis dans mon lit, je ne dors pas, je suis angoissé, mais je peux méditer et je peux passer la nuit à méditer. Et c'est mieux que de passer la nuit à ruminer. Et de toute façon, ce n'est pas toute la nuit parce que je m'endors avant. Donc, c'était mon premier truc vraiment complètement utilitariste. Quand je médite, mes insomnies sont plus épanouies et souvent, ce ne sont plus des insomnies.

Du coup, j'ai aussi réalisé qu'en revenant à la respiration et en re-revenant à la respiration, à un moment, l'émotion qui semblait insurmontable redescendait. Elle passait d'elle-même. Donc, que ça marchait, ce truc. Et que l'esprit et les émotions qu'il traverse n'est pas ce que je pensais qu'il était : une espèce de dieu cruel et capricieux qu'on doit apaiser avec des offrandes alimentaires ou pharmacologiques. On peut juste laisser la vague monter, laisser redescendre et respirer en attendant. Donc merci de m'avoir montré que les émotions pouvaient être domptées au moment où j'en avais vraiment besoin.

Et le deuxième, peut-être pas exactement dans cet ordre, mais le deuxième dont je me rappelle, c'est la bienveillance. Parce que la bienveillance, ma première rencontre avait été calamiteuse, c'était justement dans cette retraite à Mont-Soleil, où ils font un

tout petit peu de bienveillance en fin de journée. Et c'était sinistre. En plus, il y avait une traduction en français qui était un peu clinique, on y croyait encore moins dans la traduction française. Et c'était des phrases imposées, donc c'était : "Puisses-tu être heureux, que tu sois en bonne santé." Je me disais : "Ouh là là !" J'avais l'impression d'être dans une secte bizarre. Et en plus une secte qui me faisait finalement penser à la religion d'où je venais. Mon catéchisme, je n'avais pas spécialement envie d'y retourner. Donc c'était vraiment bof. Je n'ai pas du tout accroché.

Et puis plus généralement, j'étais un jeune garçon. Les émotions, il fallait encore apprendre. La bienveillance, tous ces trucs-là, ça ne m'avait vraiment pas percuté. Mon cœur était moins développé que mon petit cerveau.

Donc, j'ai persévéré quand même parce que c'était de la méditation et que j'avais envie d'y trouver un intérêt. J'ai fait des retraites aussi à cent pour cent bienveillance un peu plus tard. J'ai vraiment essayé de me plonger dedans.

Et déjà, ça m'a beaucoup aidé quand j'ai compris qu'on pouvait formuler ses propres phrases. Qu'en fait, il n'y avait pas de raison de garder les phrases stéréotypées d'un vieux bouquin de commentaires bouddhistes – même pas de texte, de commentaires bouddhistes d'il y a des milliers d'années –, qu'on pouvait formuler les siennes. Ça a aidé déjà à formuler un truc que je ne trouvais pas ridicule, parce que c'est compliqué d'être sincèrement engagé si on n'adhère pas à la phrase qu'on répète.

Et je me suis amusé aussi, j'étais en séjour en Argentine, je ne parlais pas la langue, j'étais en train de l'apprendre, et je me suis dit : "Je croise plein de gens, je marchais beaucoup dans la ville pour la découvrir, je vais essayer d'adresser de la bienveillance informelle aux gens que je croise, et dire : je te souhaite d'être heureux, je te souhaite de passer une bonne journée" – intérieurement bien sûr ! Et en choisissant un peu les personnes qui me paraissaient vulnérables, qui me semblaient avoir la santé fragile, je leur souhaitais un petit truc par rapport à leur santé. Et j'ai fait ça un ou deux jours de suite.

Et en fait, à la fin de la journée, à chaque fois, alors que je n'y avais pas super cru – c'était un peu un exercice intellectuel –, ça m'avait fait du bien. Donc, je me suis dit : "OK, ça peut marcher même si ce n'est pas ressenti sur le moment, mais ça creuse le petit sillon et il se passe quelque chose", comme ce que Salzberg avait aussi décrit.

Et puis après j'ai aussi réalisé qu'on pouvait se passer complètement des mots – c'était même un peu l'idée de départ dans la méditation traditionnelle. Et j'ai eu une expérience ou deux dans des retraites où je me promenais vraiment avec ma petite flamme, et je réalisais que je pouvais même rester accroché, je pouvais enclencher la

bienveillance, et comme on oublie de couper la plaque, elle continue à chauffer après la méditation, et je restais un petit peu à ressentir de la bienveillance pour les gens que je croisais dans la retraite, pour les portes, pour les bols, pour un peu tout. Tout était empreint de cette qualité-là. Et c'était vachement agréable.

Et là, j'ai vraiment commencé à comprendre que ces états, plus on les cultive, plus on les considère, plus ils prennent de la place et plus ils nous sont naturels et plus ils sont proches de nous, plus ils sont vraiment accessibles. Et ils sont devenus de plus en plus accessibles aussi dans la vie quotidienne. Et un truc agréable, on a la motivation aussi à le cultiver de temps en temps. Et à la bienveillance, j'avais réalisé que c'était rudement agréable d'être son petit réchaud.

Et après, je me suis aussi intéressé à la joie empathique, à la compassion. La joie empathique, j'ai un souvenir complètement anecdotique, mais j'ai juste compris à quel point, si on prend cet état qui existe avant qu'on l'appelle "joie partagée", il existe, mais comme la bienveillance, plus on le considère, on y pense, on a un mot, plus il prend de la place et plus on le savoure aussi quand il apparaît.

J'ai le souvenir d'un concours d'équitation – vu que ma fille adore les chevaux – où une fille qui n'était pas du tout ma fille, mais qui avait à peu près son âge, a peut-être aidé à passer le dernier obstacle, elle avait très bien réussi. Et j'étais en face d'elle et j'ai vu son sourire de satisfaction quand elle était fière d'elle et du parcours qu'elle avait fait. Et j'ai été hyper touché par son bonheur. J'ai vraiment été directement... J'ai attrapé son bonheur au moment où je l'ai vu sur son visage.

Je me suis dit : mais en fait, c'est formidable, la joie partagée ! Cela signifie que si nous nous rendons de plus en plus sensibles à capter et à nous nourrir de la joie des autres, nous disposons d'un potentiel de bonheur supplémentaire considérable, pour peu que nous nous ouvrons à cette possibilité.

J'ai également goûté à la compassion, qui représente pour moi quelque chose d'assez miraculeux parce qu'elle crée une enveloppe sécurisante pour des situations qui sont souvent déstabilisantes. Quand nous sommes face à la souffrance de quelqu'un, et encore plus de quelqu'un que nous connaissons, nous pouvons avoir la tentation de fermer la porte à l'émotion parce que nous avons peur du chagrin, peur de la peur, peur éventuellement de la culpabilité. Si nous ouvrons cette porte émotionnelle avec quelqu'un qui souffre en face de nous, il y a tant de choses menaçantes pour notre intégrité, pour notre bien-être qui peuvent surgir.

Et en fait, avec la compassion, cela fait figure de moufle du conte russe. Cette moufle abandonnée dans la forêt, qu'une petite souris ou quelque autre petit animal trouve au début et dans laquelle elle se glisse. Puis après, il y a l'écureuil qui dit : « Mais j'ai froid, je peux entrer aussi ? » L'écureuil entre, puis après le raton laveur, et cela finit par l'éléphant. Toute la forêt se retrouve dans la moufle.

C'est un peu cela, la compassion. C'est une moufle très extensible. Il y a beaucoup de souffrance et cela nous fait peur. Mais en fait, on peut tout faire rentrer dedans. C'est contenu. C'est contenu chaleureusement. Et je l'utilise tout le temps, en fait, depuis. Pas formellement, mais simplement comme possibilité de se servir. On se dit : « Oulala, c'est une situation délicate. Comment ne pas fermer la porte à l'émotion parce que je ne peux pas ? » C'est me fermer la porte à la personne qui souffre, en fait, si je fais cela. Un peu de compassion, allons la chercher, elle est où ? Et juste l'appeler ou lui demander de venir pour que nous ayons l'espace d'accueillir ce qui se passe.

J'ai aussi exploré la gratitude pour feu ma grand-mère maternelle, qui faisait des omelettes délicieuses, des tourtes de Linz exquises, qui avait un fichu, comme elle disait, dans les cheveux, et qui, quand je quittais sa maison, toujours en cachette, chaque fois que nous venions la voir, toujours en secret – en cachette de mes parents, en cachette de tout le monde – une fois que tous étaient partis, me mettait une pièce de cinq francs dans la main. C'était un secret. Et puis, elle disait de temps en temps : « Je ne fume pas, je ne bois pas, j'ai bien le droit de donner des sous aux petits-enfants. »

Pour moi, je savais que c'était risqué, la grand-mère maternelle, mais elle représente vraiment l'incarnation de la gentillesse incarnée. Nous avons ces personnages, ces figures qui demeurent comme cela, comme la bienveillance, avec le privilège que parfois offre le saut des générations. Les complications des relations qu'il y a parfois entre des parents et leurs enfants, parfois elles sont épargnées aux grands-parents.

J'avais donc envie de penser à elle, mais là aussi, les gens disparus ont parfois ceci que je suis tenté de ne pas penser à eux, parce que je ne veux pas ouvrir la porte du chagrin. Et une façon, une pauvre façon de se protéger, c'est de ne pas y penser. Dans une société où nous avons tendance à évacuer la mort, cela peut aussi rejallir, devenir une mauvaise habitude d'évacuer les morts de nos pensées. Il y a moins de rituels aussi pour penser à eux, ou nous les pratiquons moins.

Et la gratitude m'a ouvert une autoroute. Un peu comme la compassion, je peux penser à ma grand-mère et à d'autres personnes et être ému, mais pas triste. Parce qu'en fait, je célèbre ce qu'elle m'a donné. Je la remercie, donc l'état d'esprit, c'est une célébration. Et je trouve merveilleux de pouvoir s'autoriser autant qu'on le souhaite de penser à des gens que nous regrettons sans pour autant avoir le sentiment de se faire du mal.

Bien sûr qu'il peut y avoir de la tristesse. Je ne dis pas qu'il n'y a que la gratitude qui s'invite. Dans la gratitude, il y a peut-être un peu de tristesse quand c'est une personne comme elle. Mais souvent, il y a beaucoup de gratitude et pas beaucoup de tristesse. C'est simplement une célébration de ce que j'ai reçu et de ce qu'elle m'a donné.

Donc, merci. Merci de m'avoir montré que je pouvais être mon petit réchaud à chaleur humaine portatif. Pas besoin de source extérieure de chaleur, en fait. Pas besoin que quelqu'un nous inspire la bienveillance. Simplement, nous pouvons faire le feu nous-mêmes.

Et il y a la pleine conscience, c'est-à-dire la conscience de l'impermanence, de la désidentification, cette espèce de baguette magique qui transforme quelque chose de submergeant et d'insurmontable en quelque chose qui n'est pas ce que nous sommes et qui va passer.

Merci de m'avoir montré qu'il existait un nid de sécurité et de liberté en moi.

De plus en plus, et cela m'est venu plus tard que la concentration, que l'utilité de la respiration, mais je pense que c'est le plus beau cadeau, en fait : cette présence toujours là, quand on a besoin d'elle. Quand une émotion forte pointe le bout de son nez, on l'observe avec la confiance qu'on va être là pour l'avoir passée comme on a été là pour l'avoir vue naître. On n'a pas besoin de se sentir autant concerné que ça par ce processus naturel d'une émotion humaine qui monte et qui redescend.

Cela a quand même changé ma vie profondément. C'est ce que je disais quand j'expliquais que j'avais l'impression de ne pas avoir pris mes cachets quand je n'avais pas médité autant que d'habitude, que tout à coup je ruminais un peu plus. C'est vraiment la différence pour moi. Quand cette qualité de présence, ce petit îlot de sécurité, de liberté intérieure est là, quand il est accessible, j'ai les pensées médiocres et débiles et les émotions inadéquates, parfois, qui débarquent. Mais c'est vraiment comme ce voisin un peu pénible : on lui ouvre la porte, il va sortir après un moment. J'ai cette relation de mauvais voisinage assumé avec certains de ces visiteurs.

Quand l'orgueil pointe le bout de son nez, j'ai un petit sourire, comme on considère un enfant de cinq ans mégalomane. La honte qui m'a tellement gêné ? C'est vraiment une petite morsure. Il y a des conséquences à long terme aux nombreuses erreurs que j'ai pu commettre dans ma vie. Il y a des bouffées de honte de temps en temps qui ne sont plus des raz-de-marée de honte. Ça me va. C'est vraiment une histoire de changer de relation et pas de faire disparaître quoi que ce soit.

On parle beaucoup de liberté, la liberté que donne la méditation. Je dois reconnaître que pour moi il est aussi beaucoup question de sécurité. Il y a vraiment cette idée que quoi qu'il m'arrive, c'est une question de temps, de patience. Si on perd de vue cette présence, si elle n'est plus là parce qu'on est submergé, c'est trop fort, il y a trop de sollicitations, il se passe beaucoup de choses, oui, bon, il faudra plus de temps. Ou peut-être qu'au lieu d'y avoir accès maintenant, on y aura accès quand on y repensera plus tard. À un moment ou à un autre, le travail se fera. Cela donne un grand sentiment de confiance et de sécurité.

Merci de m'avoir montré qu'il existait un nid de sécurité et de liberté en moi.

Après l'éthique, est-ce que c'est aussi important que les autres ? Je ne pense pas, mais c'est quand même l'importance de l'éthique dans la pratique méditative, le fait que ça fasse partie du chemin méditatif traditionnellement et que cela m'ait permis de comprendre que ça rend heureux d'être bon, en fait. Cela contribue au bonheur et en fait partie.

Je pense que cela m'a fait du bien parce que j'ai vraiment l'impression que je vis et ai grandi dans un environnement qui a complètement oublié que être bon rend heureux. La preuve, c'est justement que même des gourous du développement personnel ont un manoir. C'est être une bonne personne qui rend heureux. Ce n'est pas le succès.

Je pense que c'était une valeur évidente à l'époque antique et vraiment enterrée aujourd'hui. Il y avait plein d'horreurs à l'époque antique, je n'oublie pas, mais c'est un truc qui me semble qu'on a violemment perdu de vue. Peut-être d'avoir voulu se séparer de la morale qu'on trouvait un peu pesante, la morale chrétienne traditionnelle, et qu'il y a eu tout ce mouvement de s'éloigner de la morale traditionnelle, mais il en faut une. Au moins, il faut une éthique à défaut d'une morale. Et il faut reconnaître qu'elle est importante.

Cela pose la question : ne pas nuire, faire du bien. Et puis dans un monde qui part un peu en sucette comme le nôtre en ce moment, à quel point notre bonheur dépend-il aussi de notre contribution à ce que le monde parte un peu moins en sucette ? Je me pose en ce moment pas mal cette question aussi. La responsabilité éthique. Cela va un petit peu avec le juste mode de vie des bouddhistes, que la façon dont on conduit sa vie contribue à notre bonheur.

La méditation a changé ma relation au plaisir. Je lui dis merci d'avoir augmenté ma capacité à prendre du plaisir avec des petites choses. Quand on s'est construit avec la nourriture comme remède universel aux peines de cœur, réapprendre à aimer manger, vraiment aimer manger, pas aimer le résultat de l'anesthésie que ça permet, c'était tout

un programme. Je peux déjà dire que ma première retraite, je n'avais pas réussi du tout. Il a fallu beaucoup de temps en fait. C'est pour ça que je vous en avais parlé aussi il y a deux jours.

Il y a des domaines de notre vie que, pour des raisons qui sont toujours des raisons, nous gardons à l'écart de notre pratique méditative. Oui, je médite là, je médite là, je médite là, mais ça c'est autre chose. Je ne peux pas appliquer la méditation à ce domaine-là, c'est compliqué, ce n'est pas possible. Et c'est suspect. Donc, il faut encore plus le faire. Mais il m'a fallu un moment.

Je laissais vraiment ça entre parenthèses et j'allais dans des retraites et je faisais comme les gens. Ils mangent comme ça, plutôt lentement. Ils regardent leur assiette. Ok, je vais faire ça, donc je mange lentement. Mais le cœur n'y était pas du tout. Et après, quand j'ai compris, qu'est-ce que c'est bon de manger en pleine conscience ! Je regrette de ne pas réussir à en profiter autant chez moi qu'en retraite, parce qu'il y a plus de choses qui se passent. C'est plus difficile d'avoir la même qualité d'attention. Mais à chaque fois, j'ai un immense plaisir à manger en retraite.

Et ce n'est pas le seul plaisir que j'ai redécouvert en pleine conscience, avec cet avantage qu'en fait, si on mange en pleine conscience, on ne peut pas abuser de ce qu'on mange. On est guidé par le plaisir et le plaisir s'arrête bien avant qu'on abuse ou qu'on mange trop. Donc on peut manger un peu trop, pas beaucoup trop. Ça permet de manger à peu près à sa faim, sans se priver - c'est le contraire en fait - en se satisfaisant beaucoup.

Et évidemment les plaisirs simples, les autres qu'on explore dans une retraite : la conversation avec un coq, le ciel étoilé, les gens, la nature, voilà, les plaisirs gratuits.

Il y a eu au moins un autre gros facteur qui a contribué à ça, mais il y a aussi un moment où je me suis tout à coup rendu compte que je n'avais plus envie de boire de l'alcool, du tout, alors que je n'étais pas un grand buveur, parce que ça ne m'apportait rien. En fait, ça me gâchait ma réalité. Ma réalité avait moins bon goût. Comme si vous vous mettez trop de sel, trop de sucre. Vous vous dites : « Ah, c'était bon, puis là, il y a trop... » Exactement comme ça. Et du coup, ce n'était pas une privation ou rien. En fait, ça me gâche le goût de la réalité. La réalité est déjà tellement intoxicante que je ne veux plus rien y ajouter.

Je ne supporte d'ailleurs plus rien qui soit de près ou de loin psychotrope, même des médicaments, parce qu'évidemment, je ne prends plus ni somnifères, ni quoi que ce soit d'autre depuis longtemps, depuis l'époque où j'avais utilisé la méditation pour mieux vivre mes insomnies. Mais même ceux qui ont les effets secondaires de type psy-

choactifs, les médicaments pour d'autres choses, me posent des problèmes qui ne me posaient pas avant. J'ai donc un rejet de ce qui altère ma capacité à goûter le monde tel qu'il est, qui est un effet secondaire.

Je dois parler aussi du chapitre suivant, dont j'ai déjà parlé une ou deux fois, parce que si je veux remercier la méditation pour tout ce qu'elle m'a apporté, je dois aussi parler de ça. Sachant que c'est toujours compliqué pour moi d'en parler, parce que c'est intransmissible et potentiellement discréditant, mais ce n'est pas grave.

J'étais dans une retraite où ma méditation se passait bien, globalement. Et je suis allé voir Bhante Bodhidharma, mon enseignant de cœur, que j'embrasse au Pays de Galles. Il serait horrifié par mon bisou. Ce n'est pas grave. Il est très sarcastique. Par moments, il fait de l'humour anglais noir qui, dans un contexte bouddhiste, ne passe pas toujours autant qu'il pense que ça passe.

En fait, je lui ai dit : « Ça va bien. J'ai une bonne continuité de mon attention. Mais du coup, je fais quoi ? » Parce que je plafonnais un petit peu dans cette retraite. Et il m'a dit : « Explore un peu plus le détail de l'impermanence, un peu plus ce que je vous disais, d'aller vers le brut et d'aller vers un temps encore plus... de vraiment... » Zoom in, aller encore au plus près du temps qui s'écoule. Et puis d'aller un peu plus à la rencontre de la désidentification, d'aller un peu plus chercher aussi ça. Après, ça ne veut pas dire grand-chose, mais ce sont les instructions qui m'ont beaucoup aidé.

Et après, c'était une de ces causeries où j'étais dans un état méditatif très stable, en attention ouverte, et tout à coup, le temps ça allait très vite, les événements, il y avait une perception, une autre sensation, et il n'y avait plus du tout de moi, de Pierre. Il y avait juste ce que je percevais - comme ça peut arriver en méditation par moment qu'on oublie un petit peu qu'on est là et qu'on est juste dans ce qu'on observe - mais il n'y avait vraiment que ça. Il n'y avait plus que l'expérience.

Et je me suis retrouvé, je ne sais pas si c'est un lieu ou un état, il y avait une présence en fait, une qualité de présence - je dirais presque de présence au pluriel - mais de présence d'une extrême bonté et extraordinairement rassurante et consolante et reconfortante, qui me donnait l'impression que j'étais réuni avec une famille perdue depuis très longtemps. Vraiment, cette impression que vous pourriez imaginer avoir si ça fait vingt ans que vous avez complètement perdu de vue vos parents, je ne sais pas, et que tout à coup, vous les retrouvez. Et en fait, ils étaient là.

Cette impression de revenir à la maison en fait, après longtemps, hyper forte, et qui correspondait à la disparition tout à fait bienvenue de mon identité de Pierre. Donc ça m'a déjà ôté toute peur de...

ce que ce mode des identifications implique, parce qu'il n'y a que du bon, ce n'est pas grave de ne plus être là du tout, et la compréhension – pas évidemment intellectuelle, mais juste la compréhension – que c'était plus vrai que mon vrai, que la vie habituelle n'était pas la vraie chose, que ça c'était vrai. Mais de le dire n'a aucune espèce de valeur, c'est une évidence, comme une évidence physique.

C'est plus net, c'est plus vrai, c'est plus lumineux, c'est la vraie vie, en fait. Et la certitude que c'était là avant et que ce sera là après. Moi. Donc, en fait, ce truc-là, cette réalité vécue est un truc très temporaire, mais c'est absolument pas grave. Parce que la vraie réalité, la vraie chose, elle était là avant, elle sera là après. Et ça n'a pas d'importance, en fait.

Ça a eu un gros impact sur moi et ça s'est reproduit de temps en temps, un peu de façon différente. Et c'est après ça que je n'ai plus envie d'alcool non plus. Ça a précipité peut-être certaines des choses qui étaient en germe par la pratique méditative.

Et en même temps, ça m'encombrait. J'avais pas mal d'ambivalence parce que je trouvais ça en même temps encombrant. En fait, on se rappelle quand même que je suis une personne extrêmement cartésienne de base, ce qui doit encore s'entendre malgré ma décompensation mystique dans ma façon de m'exprimer et de penser. Et je ne cherchais pas dans la méditation quoi que ce soit de spirituel. Je ne venais pas pour ça.

Je veux qu'on me rembourse. Non.

Du coup, ça m'a quand même un peu... En même temps encombré, puis en même temps ravi, soulagé, ça m'a fait beaucoup de bien, mais il y avait quelque chose de gênant aussi. D'autant plus gênant que je sais – et là j'ai un public de gens bienveillants – mais je sais que ce genre de trucs sont irracontables, parce qu'intransmissibles, dans le sens que des gens avec des grands yeux et des larmes qui disent en revenant de leur pontage coronarien qui s'était mal passé : "Oh, j'ai vu la lumière !" On se dit, c'est cool ce qu'ils ont vécu, mais on ne connecte pas, puisqu'on n'a pas vécu la même chose. Et j'ai bien conscience des limites de la transmissibilité de ça.

D'ailleurs, je ne sais pas, le hasard veut souvent que les expériences – là je pense plutôt aux expériences de mort imminente – arrivent à un comptable expérimenté, champion de sous-le-coup, qui passe sa vie à écrire des articles critiques de l'homéopathie sur son blog. C'est généralement des gens comme ça qui se prennent dans les genives une expérience de mort imminente et qui ressortent en disant : "Alors, ouais, ouais, en fait, quand même, je sais pas, il y a un truc." C'est un peu ce qui m'est arrivé.

Et les conséquences, c'est pour ça que je voulais en parler, c'est de m'avoir totalement réconcilié avec la mort, mais vraiment. Je peux dire en toute honnêteté que j'en ai rien à foutre. Excusez-moi. Dans le sens que ce qui est douloureux, c'est d'être séparé de mes proches. Je n'ai pas envie d'être séparé de mes parents qui commencent à avoir l'âge où on peut s'inquiéter d'être séparé d'eux. Je serais très triste quand je serais séparé d'eux. Mais il ne s'y ajoutera pas cette peur du néant ou de leur engloutissement dans quelque chose qui mange les gens qu'on aimait, parce que ce n'est pas vrai. Parce que je ne peux plus croire à cette fable qu'on n'est qu'un amas matériel qui disparaît après une moyenne de 82 pour les femmes, 77 pour les hommes.

Ça change quand même beaucoup de choses dans la relation que j'ai à la peur de la mort de mes proches que j'aime, et puis encore plus à la mienne. Et c'est pas rien dans le sentiment de sécurité. Et encore une fois, que ce soit illusoire, comme pour les gens qui ont des expériences de mort imminente, peut-être ! Mais alors c'est une illusion qui était plus vraie que la réalité à mes yeux quand je l'ai vécue. Et c'est pour ça que je n'en tire pas les conclusions, mais que j'en ressens ce que j'en ressens maintenant. C'est parce que c'était vrai.

Et ça m'a aidé aussi à porter plus légèrement une identité dont je suis maintenant vraiment sûr qu'elle ne fait que passer. Et ça ne me gêne pas. Je n'ai pas compris, je n'ai pas la compréhension de ce à quoi ça correspond, ces expériences-là. Je n'ai pas de compréhension métaphysique, mais ce que je sais, c'est qu'il y a un truc qui me survivra, et puis que c'est le truc qui est déjà maintenant le plus important. Donc je n'ai pas peur... J'irai vers quelque chose de plus vrai que ce que je suis maintenant, ça me va. La séparation et l'inconnu sont les deux choses désagréables qui restent présentes, mais pas le reste. Pour un petit garçon qui avait peur du néant quand il n'arrivait pas à s'endormir, je dirais que la méditation était particulièrement généreuse de me réconcilier avec ça.

Et j'aimerais souligner que ça m'énerve quand même... C'est idiot, hein ? Mais à chaque fois que je... Je ne l'ai pas fait beaucoup, je l'ai fait trois fois, je pense, que je raconte cette histoire, je me dis : non seulement l'histoire est invraisemblable et m'expose au ridicule – on va me prendre pour un illuminé – mais en plus, je vais la raconter de façon robotique parce que ça fait longtemps que les émotions ont disparu. Et j'y recrois à chaque fois. Je dis : "Oui, certes, la dernière fois, tu avais un mot qui t'a fondu en larmes, mais là, il s'est quand même passé, tu vois, bientôt sept ans."

Ce qui révèle également l'importance que cela revêt, c'est qu'il demeure impossible de dépasser, de passer outre, de digérer le bouleversement que cela a provoqué.

Je voulais remercier la méditation pour tout cela. Et vous remercier aussi, car lorsque j'ai commencé à enseigner, j'avais certes beaucoup de bonne volonté et un amour sincère de la méditation, mais jamais je n'aurais autant médité que grâce à cette obligation éthique - un peu paresseux que je suis parfois. Car je ne pense pas être un champion de la discipline. Dans un contexte comme une retraite, je suis très discipliné, je suis un bon élève. Mais seul face à moi-même, je ne pense pas que j'aurais autant travaillé si je ne m'étais senti obligé de le faire par la responsabilité qui m'incombait en tant qu'enseignant - celle de faire mon travail consciencieusement, donc de travailler sur moi-même.

J'ai vraiment vécu, évolué, grandi dans ma pratique méditative grâce à mes gentilles participantes et mes gentils participants. Je vous suis très reconnaissant, vraiment, car cette pratique m'a fait un bien immense. Elle a transformé ma vie pour le meilleur.

Et je suis extrêmement heureux de voir des parcours méditatifs se déployer quand je parle avec vous, de voir ces hauts, ces bas qui évoquent mes propres hauts et bas, ces découvertes, et le début d'une passion pour cette vie introspective que je sens naître chez vous - parfois plus que le début.

Merci beaucoup. Vraiment, profondément merci. Je vous souhaite d'en retirer autant, de continuer à en retirer, et d'en recevoir autant que j'en ai moi-même reçu.

Les Causeries — Sélection

Les meilleures causeries, sans répétition



21 causeries en 8 parties · Pierre Gallaz

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone.

Corrections et reécriture par IA.

enpleineconscience.ch