
LES CAUSERIES

Les Causeries

*Enseignements sur la pleine conscience, la méditation vipassana
et la vie contemplative*

Pierre Gallaz

ENPLEINECONSCIENCE.CH

Table des matieres

I. POURQUOI MÉDITER ?

Le panorama du chemin méditatif	1h27	7
Les trois piliers : éthique, concentration, sagesse	1h04	25
Premiers pas en retraite — la carte du territoire	52 min	44
S'installer en retraite — intentions et repères	46 min	59
La pyramide des compétences méditatives	32 min	74
Trois fruits du chemin : lucidité, liberté, chaleur	53 min	84
Intégrer la pratique au quotidien	57 min	100
Ne pas confondre le doigt et la lune	23 min	117

II. LA CONCENTRATION

Stabiliser l'attention — fondements de samādhi	1h19	125
L'art de la tranquillité intérieure	56 min	137
Atelier pratique : techniques de concentration	54 min	152
Concentration et stabilité — atelier d'été	1h15	161
La concentration comme refuge intérieur	42 min	172
Les cinq obstacles et leurs antidotes	1h01	182
Reconnaître et traverser les cinq obstacles	50 min	199
L'envie et le rejet — les deux premiers obstacles	5 min	214
Questions-réponses : doute et résistances	7 min	216
Quand le doute s'installe	7 min	220
Le vertige du doute — un obstacle insidieux	31 min	223
Apprivoiser l'ennui en méditation	7 min	231

III. L'ATTENTION OUVERTE

Les fondements de l'attention ouverte	1h18	236
Goûter à la liberté par la pleine conscience	54 min	255
De la concentration à l'attention ouverte — atelier d'été	1h04	272
L'attention ouverte au fil de la pratique	48 min	285
Les bienfaits de l'attention ouverte	14 min	299
Du calme à la vision pénétrante	1h04	304
Voyager léger — l'art de la désidentification	54 min	323
Questions-réponses : l'attention ouverte en pratique	18 min	339
Tout passe — découvrir l'impermanence	7 min	344
Nous ne sommes pas nos pensées	4 min	348
Les pensées ne sont pas sérieuses	5 min	350
Questions-réponses : notre rapport aux pensées	3 min	353
Mais qui sommes-nous vraiment ?	1 min	356
Accepter, se désidentifier, s'émerveiller	34 min	358
Il en faut peu — le bonheur de l'instant	27 min	368

IV. LA CHALEUR DU CŒUR

Bienveillance, gratitude et joie empathique	1h22	378
Compassion, équanimité et contentement	1h23	394
Fabriquer de l'amour — l'alchimie de mettā	1h01	407
La bienveillance — vouloir du bien sans conditions	54 min	419
Oser la bienveillance au quotidien	12 min	431
La compassion — accueillir la souffrance d'autrui	52 min	435
Questions-réponses : vivre la compassion	5 min	447
La joie partagée — se réjouir du bonheur des autres	44 min	450
À la découverte de l'équanimité	41 min	461
Se réchauffer à sa propre flamme	1h17	471
Allumer et entretenir la flamme intérieure	1h00	482
Les quatre demeures divines en retraite	59 min	495
La gratitude — reconnaître ce qui nous a été donné	38 min	507

Le contentement — fabrique d'un état précieux	40 min	514
Pourquoi pardonner ? L'amorce du chemin	24 min	523
Le pardon — lâcher le poids de la rancune	9 min	530
De la colère au pardon	27 min	534
Répondre autrement — le comportement non-complémentaire	5 min	543
Questions-réponses : méditer pour les autres ?	4 min	546

V. TRAVERSER LE DIFFICILE

Le stress et les émotions difficiles — vue d'ensemble	1h26	549
Souffrir moins — la voie méditative face au stress	49 min	571
Stress et problèmes chroniques — outils pratiques	1h12	585
Les grands problèmes de la vie	1h06	604
Accueillir les émotions difficiles	12 min	620
Questions-réponses : les émotions sur le coussin	3 min	626
Questions-réponses : écouter les petites voix	13 min	628
Les petites voix des émotions — les entendre sans les croire	13 min	633
Les trois myopies — pourquoi nous souffrons inutilement	10 min	638
Questions-réponses : la douleur sur le coussin	15 min	642
Méditer quand le sommeil fuit	10 min	647
La honte d'être soi — se réconcilier avec soi-même	37 min	652
Vive la culpabilité ! — son rôle et ses pièges	21 min	663
Faire la paix avec son corps	6 min	671
Méditer en temps de crise	45 min	674

VI. DÉSIRS ET ADDICTIONS

Comprendre le mécanisme des envies et addictions	1h19	687
Désirer mieux — transformer notre rapport aux envies	55 min	702
Pleine conscience et addictions — un chemin de liberté	57 min	717
L'impatience et le besoin d'intensité	11 min	729

VII. ÉTHIQUE ET RELATIONS

Être bon pour être bien — éthique et bonheur	1h00	735
Éthique et bonheur — atelier d'été	1h00	748
Les fondements de l'éthique bouddhiste	58 min	761
Parole juste, action juste — l'éthique dans les relations	1h20	774
Gratitude, générosité, pardon — l'éthique en action	42 min	790
Les deux chaînes — le noble chemin octuple	46 min	801

VIII. TÉMOIGNAGES ET SYNTHÈSE

Ma petite histoire avec la méditation	37 min	814
Gratitude pour le chemin parcouru	47 min	825
Les tournants de mon parcours méditatif	6 min	838

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 !

Les trois piliers : éthique, concentration, sagesse

Pierre Gallaz · 1h04

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz présente une cartographie complète du chemin méditatif, explorant la destination ultime - un bonheur stable et résilient indépendant des circonstances - ainsi que les moyens d'y parvenir. Cette causerie examine les quatre catégories de compétences à cultiver : les compétences éthiques (sīla) qui génèrent l'extase de l'irréprochabilité, les compétences affectives incluant la bienveillance, la compassion et la joie partagée (muditā), la concentration (samādhi) pour développer calme et stabilité, et la pleine conscience (vipassanā) pour révéler l'impermanence et la désidentification. L'enseignant souligne l'importance de concevoir la méditation comme une hygiène mentale quotidienne, comparable au brossage des dents. Il explore comment ces pratiques nous libèrent des ruminations et des dépendances à la gratification immédiate, tout en cultivant un réenchantement des plaisirs simples. La causerie se conclut sur une vision du méditant accompli : quelqu'un capable de reconnaître toute expérience sans en être perturbé, établi dans cette présence observatrice qui constitue le cœur de notre être.

Je sollicite votre indulgence pour cette première causerie qui me donne toujours un peu mal à la tête, car c'est une vue d'ensemble du parcours méditatif : les ingrédients de ce parcours, où nous allons et ce que nous cultivons pour y parvenir. Il y a toujours le risque d'aller trop dans les détails et de voir tout le monde s'endormir, ou de ne pas assez développer chaque aspect et de rester superficiel. J'espère être plus à mon aise dans les prochains sujets, qui porteront chacun sur des points précis permettant un véritable développement.

Qu'est-ce que le chemin méditatif ? Quand on parle d'un chemin, la première question qui se pose est : pour aller où ? Quelle est la destination ? Se poser cette question, c'est se demander pourquoi nous méditons.

Je vous propose de fermer les yeux et de vous interroger : pourquoi méditez-vous ? Pour quelles raisons ? Qu'en espérez-vous ou que cela vous apporte-t-il ? Laissez de l'espace pour que la réponse vous vienne. S'il y a plusieurs réponses, gardez peut-être la plus importante.

[Après un moment de silence]

Qui accepterait de partager ce qui lui est venu ?

- Pour moi, c'est l'ancrage dans l'instant présent.
- Pour m'amuser.
- Pour moi, c'est la connexion à l'intériorité.
- Pour trouver une paix intérieure, une tranquillité.

Cela recouvre assez bien ce dont je vais parler. Pour ma part, ce qui m'est venu – car je n'arrivais pas à me limiter à une chose – c'est : pour être heureux moi-même, et pour rendre heureux les gens autour de moi.

J'ai réalisé cela chaque fois que j'ai eu une période où j'ai moins médité. C'est le point faible quand on arrête d'enseigner : on peut avoir des petits relâchements. Souvent en période de vacances, où il est plus difficile de tenir un horaire, j'ai l'impression de ne pas prendre mes médicaments. Tout à coup, je peux de nouveau me dire : "Cette personne a été un peu déplaisante avec moi." Je sens des ruminations que je n'avais pas senties en moi depuis des mois, voire des années, et soudain ça recommence.

Certes, le monde va mal, c'est vrai. Mais c'est différent quand on sent que cela prend le chemin d'une rumination dépréciée, anxieuse ou colérique. La pratique change tout en termes de facilité à sortir des ruminations, de facilité à avoir une vie intérieure sereine et à ne pas être envahi par toutes ces choses qui sont cachées dans les recoins de notre esprit et qui ne demandent qu'à sortir.

La méditation, c'est comme le vélo : on n'oublie jamais une fois qu'on a appris, mais la pratique détermine à quel point il est facile d'accéder à cette sérénité.

Je vois vraiment la méditation comme une hygiène mentale, une hygiène de vie. C'est comme le brossage des dents. Je vous encourage à remplacer "méditation" par "brossage des dents", particulièrement quand vous vous dites : "J'ai bien médité, mais après il y a eu cette période où j'avais trop de choses au boulot, moins de temps, du coup j'ai arrêté de me brosser les dents."

Il faut que cela évoque la même absurdité. D'abord, je me brossais régulièrement les dents. Juste après le cours de brossage des dents de huit semaines, je me brossais vraiment les dents tous les jours. Et puis la vie a repris, avec beaucoup d'activités. L'été, j'avais une vie sociale très riche. J'ai arrêté de me brosser les dents pendant plusieurs semaines... Non, cela ne va pas.

Il faut garder cette perspective. Ce qui veut aussi dire que parfois c'est plaisant, parfois cela ne l'est pas.

Le bonheur, d'une manière générale, est visé par cette approche. Et c'est le bonheur qui est visé depuis toujours, car si nous remontons à l'époque du Bouddha, l'objectif, la finalité de la démarche méditative, c'est la fin de dukkha, la fin de la souffrance. C'est une façon très peu marketing d'exprimer les choses. Je peux reformuler de manière plus attrayante : c'est le début du bonheur.

La fin de la souffrance, c'est le début du bonheur. Cela renvoie vraiment à la même réalité, à un idéal d'un état de bonheur particulièrement stable, particulièrement résilient, quelles que soient les circonstances extérieures – un bonheur qui se joue des circonstances.

Cette approche se distingue de la démarche psychothérapeutique qui, historiquement, s'appuie sur le modèle médical. Dans ce modèle, nous avons la santé mentale, quelque chose d'acceptable qui se situe dans la norme. Puis, à un moment donné, cette santé est perturbée par quelque chose : nous ressentons trop d'anxiété ou trop de tristesse. Nous consultons alors quelqu'un qui pose un diagnostic et nous aide à rétablir une santé mentale normale, un bonheur normal. Ce n'est certes pas très séduisant, mais c'est notre modèle de référence. Vouloir être plus heureux qu'on ne l'est déjà relèverait plutôt du développement personnel.

Dans la logique bouddhiste, l'ambition est tout autre. Il ne s'agit pas simplement d'être bien, mais d'être très, très bien. C'est un bonheur surnaturel, extraordinaire. Cette ambition se cristallise évidemment dans le mot nirvana, le but ultime de la perspective spirituelle.

Mais le nirvana représente, à mes yeux, l'un des pièges d'un parcours méditatif spirituel. C'est un objet brillant, là-bas, très loin, que personne n'atteint jamais vraiment. Quand on se fixe obsessionnellement sur l'atteinte de ce but, on profite moins des étapes intermédiaires, de tous ces moments où nous nous en rapprochons progressivement. Je connais des personnes engagées dans une démarche spirituelle qui sont véritablement obsédées par l'atteinte de ce but ultime. Je ne pense pas que cela les rende heureuses.

J'aime donc mieux l'idée de ne pas raisonner en termes de point culminant du chemin méditatif – qu'il soit laïque ou spirituel – mais plutôt en termes de direction. Nous prenons la direction de quelque chose, la direction de ce bonheur extraordinaire, surnaturel, indépendant des circonstances.

C'est comme un chemin qui nous mène au sommet d'une montagne. Plus nous montons, plus la vue devient belle. Et si nous sommes trop fatigués pour atteindre le sommet, ce n'est pas grave, car la vue depuis cent mètres en dessous du sommet reste infiniment plus belle que celle que nous avions au départ. Il y a vraiment cette notion de direction que nous prenons : en progressant, nous nous sentons de mieux en mieux. Nous continuons donc, peu importe que nous n'atteignons jamais le sommet final.

Il s'agit également d'une démarche introspective où nous travaillons sur notre relation au monde qui nous entoure. Cela n'interdit pas de changer nos circonstances, mais ce n'est pas le cœur de la démarche – nous travaillons sur nous-mêmes. Nous retrouvons ici l'approche présentée par Épictète il y a fort longtemps, qui enseignait que ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais l'opinion que nous formons sur les choses. Ce n'est pas le monde qui pose problème, c'est notre relation avec lui qui nous rend malheureux.

Prendre cette direction nous évite de tomber dans le piège du chacal. Connaissez-vous l'histoire du chacal ?

Il était une fois un chacal qui, n'étant pas très confortable, voulut s'asseoir sur un caillou. Ce caillou était dur, horriblement dur, insupportablement dur. C'était une torture. Le chacal était très malheureux. Il décida donc de s'installer sur ces herbes hautes qui avaient l'air douces et accueillantes, un peu plus loin. Mais malheur ! Les herbes s'avéraient d'une dureté et d'un piquant inouïs. Le chacal s'exclama : "Mon Dieu, mais c'est affreux ! Tout pique ! Tout démange ! Je vais consulter un animal réputé pour sa sagesse, la tortue."

"Tortue, dis-moi, c'est horrible ce qui m'arrive. Le monde fait preuve d'une telle hostilité envers moi. J'essaie de me poser sur le caillou et c'est affreux, sur l'herbe et c'est tout aussi affreux."

La tortue l'inspecte attentivement et lui demande : "Dis-moi, chacal, n'aurais-tu pas la gale ? Évidemment, où que tu poses ton derrière, cela démangera. C'est normal. Tiens, voilà un médicament de tortue qui te guérira rapidement."

Cette magnifique métaphore nous permet de comprendre que beaucoup de personnes dans ce monde sont comme des chacals qui ont la gale, qui n'ont pas encore rencontré leur tortue et qui pensent que c'est le monde qui pose problème.

Il faut changer le monde autour d'eux, alors que c'est un travail sur soi qui offre une vraie liberté, une vraie résilience. Car justement, quoi que le monde nous présente, nous serons équipés pour bien le vivre, le vivre le mieux possible en tout cas.

Il s'agit donc d'une transformation intérieure qui va modifier notre rapport au plaisir et notre rapport à la souffrance. Et cela, nous ne pouvons pas faire l'impasse. Il y a cette diminution de la rumination - la rumination anxieuse, la rumination dépressive - tout ce que nous ajoutons à l'émotion qui est légitime à l'origine.

Quand nous parlions de la deuxième flèche, si vous vous rappelez de votre cours MBSR, c'est vraiment cette idée. Il y a la flèche que nous ne pouvons pas éviter : l'émotion qui apparaît pour une raison parfaitement légitime. Et puis ensuite la rumination que nous alimentons et qui la rend vraiment insupportable. Voilà le rapport à la souffrance qui change, et le rapport au plaisir change aussi.

Généralement cela passe par une remise en question de la gratification immédiate, des plaisirs dopaminergiques qui en fait ne nous rendent pas si heureux que cela. Tout ce qui peut devenir obsédant, toutes les sources de dépendance en fait. Ce qui peut devenir une dépendance est probablement un plaisir qui n'est pas le plus riche et le plus intéressant, parce qu'il a ce côté sombre. Il s'agit de redécouvrir d'autres formes de plaisir qui ne peuvent pas créer de dépendance, d'obsession, d'addiction.

Voilà la direction que nous prenons : ce bonheur indépendant des circonstances. Nous avons ensuite des moyens de transport, des moyens d'avancer, de progresser. C'est toute une série - je n'aime pas trop le mot de compétence mais pour moi c'est quand même un peu cela - nous développons, nous cultivons des compétences particulières dans différents domaines qui ensemble nous rapprochent de ce bonheur-là.

Je vais les présenter dans le désordre, en commençant par celles auxquelles nous pensons le moins souvent quand nous parlons de méditation, alors qu'elles font partie historiquement du parcours.

Il y a des compétences éthiques, c'est-à-dire comment faire le bien peut nous rendre plus heureux. Et ce n'est pas du tout évident. C'est pour cela que je commence par là, parce que nous n'en parlons pas beaucoup sous cet angle-là.

J'avais lu un article abominable dans un magazine d'affaires qui présentait des résultats scientifiques montrant que le comportement éthique était associé à un niveau de satisfaction et de bien-être psychologique plus élevé. L'article commençait ainsi : « Être éthique, c'est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles du monde des affaires - digne et bon pour vous, certainement, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université de Missouri font voler en éclats de telles idées. »

En fait, c'est vrai que ce lien entre être heureux et être une bonne personne, faire de son mieux pour l'être, est sous-exploité. En psychothérapie, à ma connaissance, il est rare qu'on donne comme prescription pour améliorer sa santé mentale « soyez plus généreux » par exemple, ou « parlez plus gentiment même quand vous êtes fâché, en choisissant des mots qui ne vont pas blesser les gens ». Ce ne sont pas des prescriptions que nous associons au mieux-être psychologique - en tout cas c'est plutôt l'exception.

D'après moi, la raison c'est que dans notre tradition occidentale, c'est associé au monde religieux et c'est associé aussi au monde judiciaire. C'est le code pénal, ce sont les dix commandements, et dans les deux cas c'est une autorité supérieure qui vient nous punir si nous ne nous montrons pas suffisamment moraux. Je pense qu'il est difficile de réassocier l'être bon avec le bonheur si nous avons cette très forte idée que c'est une sanction extérieure et que ce n'est pas en fait une conséquence concrète dont nous faisons l'expérience nous-mêmes en premier lieu.

Dans la tradition, dans toutes les traditions antiques - si nous cherchons chez les épicuriens et chez Aristote - il y a ce concept d'eudaimonia, qui est un bonheur lié aussi à un comportement éthique. Cela allait de soi à l'époque. Et dans la tradition bouddhiste aussi.

Dans la tradition bouddhiste, il y a cette notion de karma : il y a des conséquences concrètes sur soi et sur les autres de nos bonnes et nos mauvaises actions, ce qui est extrêmement pragmatique. Si nous nous comportons mal, nous avons plus de culpabilité, plus de remords, de honte, nous nous faisons plus d'ennemis, et tout cela ne contribue pas à notre bonheur. Il y a une logique vraiment quasi mécanique.

Le bouddhisme mentionne - mais c'est la même chose dans toutes les traditions religieuses - ne pas mentir, donc ce qui passe par la parole, faire preuve de générosité, gagner sa vie honnêtement. Nous parlons de juste parole : le comportement éthique qui passe par les mots, ne pas insulter, ne pas mentir. La juste action : comportement éthique qui passe par l'action, ne pas tuer, ne pas voler. Il y a aussi le juste moyen de gagner sa vie. Nous considérons généralement qu'être vendeur de Kalachnikov pourrait être source de problèmes karmiques à court, moyen et long terme.

Dans la logique karmique, le comportement éthique a des fruits. Il y a des conséquences pour soi et pour les autres, et nous faisons l'expérience de ces conséquences-là. Il y a le contentement par rapport à ce que nous avons pu faire. Si nous nous sommes montrés généreux, nous nous sentons bien de nous être montrés généreux. Et nous savons que cela active le centre de la récompense : la générosité par exemple active quelque chose dans le cerveau qui correspond à cette zone qui est stimulée quand nous vivons quelque chose d'agréable.

Nous en faisons aussi l'expérience indirectement : la générosité des autres nous fait ressentir de la gratitude à leur égard, et c'est plaisant aussi. Je vous propose d'explorer la gratitude en fermant les yeux et en évoquant la personne ou une des personnes que vous auriez le plus envie de remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, sa générosité, ses qualités de cœur, ce qu'elle a fait pour vous.

En appréciant la présence dans votre imagination de cette personne-là, en formulant quelques remerciements intérieurs, toutes les petites, les grandes raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Merci pour, merci pourquoi.

Formulons intérieurement vos remerciements. En appréciant cette gratitude sans les mots, simplement en laissant cette reconnaissance s'exprimer intérieurement, silencieusement. Peut-être la principale raison pour laquelle vous aimeriez remercier cette personne.

Qui fait le constat parmi vous que c'est plutôt agréable d'être en gratitude ? Cet état d'esprit, cet état d'âme ? Parfois cela peut se mêler d'un peu de tristesse, de chagrin, de culpabilité. Cela peut nous faire glisser, parce qu'on peut avoir envie de remercier quelqu'un tout en se disant : « Oui, mais moi en même temps j'aurais pu faire plus, j'aurais pu faire mieux. » Cela dépend aussi si la personne est encore en vie, si elle a disparu. Mais globalement, la tonalité de la gratitude est une tonalité agréable.

Et cela, c'est le fruit, c'est la conséquence directe de la générosité, de la gentillesse, du comportement éthique de la personne à laquelle vous avez pensé.

Cela m'intéresse d'avoir peut-être un ou deux échantillons. Moi, j'ai remercié ma grand-mère maternelle pour m'avoir donné un échantillon d'amour inconditionnel. Vraiment cela. Quelqu'un d'autre aimerait publiquement remercier la personne à qui elle a pensé ? Une ou deux personnes veulent le faire pour que cela remplisse l'air de la salle de gratitude ?

« Mon mari, pour tout ce qu'il porte, tout ce qu'il fait pour la famille, pour sa présence. »

Et cela, c'est le fruit de l'éthique. On en profite soi-même quand cela vient des autres, et on en profite aussi quand cela vient de nous, autant qu'on en fait profiter les autres. Il y a cette espèce de contentement. Je ne vais pas vous faire explorer ce que je fais parfois - comment on se sent quand on se rappelle un acte de générosité - mais on se sent bien aussi, et cela laisse un souvenir très agréable.

Donc l'éthique, évidemment que cela contribue au bonheur. Évidemment que cela pourrait tout à fait faire l'objet d'une prescription. On peut prescrire de la générosité et cela peut contribuer à ce qu'une dépression pèse moins lourdement pour une personne. Mais culturellement, c'est quelque chose qu'on fait peu. Je pense qu'on ne le fait pas assez.

L'éthique a quelque chose de particulier aussi : c'est quelque chose qu'on pratique sans que ce soit nécessairement aligné du tout sur nos émotions. La comparaison qui m'est venue, c'est un peu comme la constitution d'un pays. On rédige une constitution et on sait que dans la vie d'un pays, il y aura plein d'états d'urgence où on sera tenté de dire : « Oui, dans la constitution on disait la liberté d'expression, mais vous voyez bien que là, ce n'est pas possible. » Il y a toujours des états d'urgence qui nous tenteraient de faire abstraction d'une constitution nationale.

Et c'est un peu la même chose. Les crises vont nous pousser à renoncer à des principes éthiques, parce que là c'est spécial, c'est une situation vraiment particulière, il faut exceptionnellement que je fasse preuve de violence, ou que je... Et c'est très compliqué de garder ce cap tout au long d'une vie.

Je vais peut-être vous lire à quoi je pensais notamment quand je disais que cela évoquait un peu une constitution, quelque chose qu'on essaie de suivre même en temps de crise. Une école amish - donc vous connaissez les amish, les communautés religieuses américaines qui vivent très simplement avec très peu de technologie - a été touchée par une de ces tueries de masse que les États-Unis produisent régulièrement. C'était dans une école pour petites filles, donc des enfants qui ont été tués, par un monsieur qui n'était pas amish mais qui vivait dans la même région que cette communauté.

Sa mère raconte dans un article qu'elle allume la radio, elle entend qu'il y a eu une fusillade dans l'école amish. Elle était à ce moment-là chez son fils, et elle a compris que c'était son fils qui était le responsable de la tuerie. Elle a dit à son mari : « Je ne pourrai jamais regarder en face nos voisins qui sont en large proportion des amish après ce qui s'est passé. »

Cette semaine-là, ils ont organisé des funérailles privées pour leur fils. Mais au moment où ils se rendaient aux funérailles, ils ont vu quarante amish sortir du côté du cimetière qui les entouraient, qui formaient comme un croissant autour d'eux. Et qui leur ont annoncé qu'ils avaient pardonné. En fait, qu'ils avaient pris la décision de pardonner à leur fils. Elle dit qu'il y avait vraiment un amour qui émanait d'eux.

Et ceci arrive, pour imaginer, pour se représenter les fruits d'une décision éthique. Parce qu'évidemment, ce ne sont pas des surhommes, les amish. Émotionnellement, je ne pense pas qu'ils avaient le pardon à l'esprit, quelques jours à peine après ce drame où cinq filles ont perdu la vie, cinq autres ont été gravement blessées et handicapées pour certaines. Mais ils ont pris cette décision parce que leur constitution intérieure, c'était « on pardonne ».

On pardonne parce qu'on se dit que les fruits du pardon valent mieux que les alternatives, même si émotionnellement on a envie de faire absolument le contraire.

La mère de l'assassin s'occupe régulièrement d'une des enfants qui a été gravement blessée et qui est lourdement handicapée depuis. Elle vient dans la maison de ses parents, elle les a accueillis, ils sont devenus amis, ils sont devenus très proches. Et c'est absolument extraordinaire. Il y a des conséquences concrètes.

On voit immédiatement le bien que ça fait à la mère, qui était totalement innocente du crime de son fils, mais aussi à l'ensemble de la communauté pour le processus de deuil qui n'est pas entaché par la haine et la rancune. Ce n'est pas à la portée de tout le monde, mais c'est ça la force de l'éthique.

Dix ans plus tard, ils le disent, je n'oublierai jamais la dévastation causée par mon fils, mais l'un des pères m'a dit récemment : « Aucun de nous n'aurait jamais choisi cela, mais les relations que nous avons bâties grâce à cela n'ont pas de prix. Et leur choix de permettre à la vie d'avancer a été pour nous un véritable baume de guérison. » Je pense que c'est un message dont le monde a besoin.

Voilà pour l'éthique. Et justement, comme elle est un peu le riz complet, les choux de Bruxelles, de manière générale, je voulais y consacrer un peu plus de temps.

Le fruit d'un cheminement éthique, c'est ce que les bouddhistes appellent l'extase de l'irréprochabilité. J'adore. On se réveille le matin et on se dit : est-ce que je regrette quelque chose ? Non, ça va. C'est l'extase de l'irréprochabilité. Et c'est assez attrayant. L'absence de remords, de culpabilité. Cette sérénité qu'on a quand notre casier judiciaire moral n'est pas trop rempli. Le contentement d'avoir semé les graines de gratitude. Voilà les compétences éthiques.

La deuxième catégorie de compétences, ce sont les compétences affectives qu'on pourrait appeler comme ça : la pratique de la bienveillance, de la compassion, de la joie partagée.

Pour moi, naïvement, quand j'ai commencé ma pratique méditative, ce n'était pas du tout facile la bienveillance. Ça m'avait été présenté dans un cadre où c'était un peu sinistre, un peu sentencieux, une formulation qui avait des tonalités religieuses. J'avais vraiment fait un rejet sur cette pratique.

Et j'avais cette idée qu'en fait, la bienveillance, c'est un truc qui nous est inspiré par des gens gentils et que c'est une réaction passive. On est bienveillant quand on est dans une situation où on a des raisons de l'être. Ça nous est inspiré par l'extérieur.

Dans la démarche méditative, j'ai compris lentement qu'on avait vraiment cette possibilité de générer de la bienveillance, pratiquement au début avec un objet, et finalement pratiquement sans objet, d'être une petite flamme, un petit réchaud portatif de chaleur humaine.

Ça m'est arrivé dans une retraite de réaliser qu'à un moment, j'étais bienveillant pour tout le monde. Je ressentais la bienveillance pour tout le monde, mais aussi pour les tasses, pour les portes quand je les ouvrais, je les fermais. Je débordais d'amour pour les objets inanimés aussi. Et c'était très agréable.

Et évidemment, ça nous rend capable de l'adresser aussi à ces personnes qui ne le méritent pas, comme on le fait parfois formellement dans l'exercice de bienveillance où on a la personne difficile. La sincérité n'y est pas toujours, mais l'intention y est, l'attitude y est. On se réchauffe soi-même et puis on réchauffe évidemment les gens autour de soi, parfois avec, parfois sans émotions.

Il y a trois directions à cette bienveillance. La bienveillance de base qui s'adresse à tout le monde. La bienveillance qui rencontre la souffrance d'autrui ou la nôtre devient de la compassion. C'est ce mélange de « je sens la souffrance chez cette personne et j'aimerais que ça s'arrange ». C'est vraiment la combinaison de ces deux états d'esprit.

Et puis il y a la joie partagée, la *mitfreude* pour les germanophones, qui est la capacité qu'on a à se réjouir du bonheur de quelqu'un d'autre, à profiter par empathie du bonheur de quelqu'un d'autre et à souhaiter que ce bonheur continue.

La joie partagée, c'est peut-être la moins pratiquée, la plus oubliée, alors rappelons-nous ce que c'est, parce que c'est assez sympa aussi.

Fermons les yeux dans une position où vous n'avez pas mal partout. Ce ne sera pas long. En imaginant une personne pour laquelle il vous est facile de l'imaginer heureuse et pour laquelle il vous est facile de vous réjouir de son bonheur. Quelqu'un que vous pouvez imaginer sans difficulté avec un grand sourire, avec un sourire communicatif.

En imaginant cette personne, parfois c'est un animal domestique qui vous vient, en imaginant cette personne en train d'être heureuse, en train de sourire, dans un moment de bonheur. Et en formulant une phrase qui pour vous vous permet d'exprimer que vous vous réjouissez de son bonheur, que vous souhaitez qu'il continue, que vous souhaitez qu'elle en profite, que vous appréciez de voir cette personne heureuse. Ça peut être vraiment un mot ou une phrase très simple.

Qu'est-ce que vous adressez à cette personne dans ce moment de bonheur pour exprimer votre plaisir à la voir heureuse et peut-être votre envie que ça continue, qu'elle en profite ? Qu'est-ce que vous lui dites ?

En laissant cette attitude, cette réjouissance à l'idée que quelqu'un d'autre est heureux, en la laissant s'exprimer silencieusement pendant quelques instants.

C'est assez plaisant aussi, généralement. Qui s'est surpris à voir un début de sourire qui se dessinait quand vous pensiez à cette personne ?

Le Dalaï Lama disait que la joie partagée représente dix milliards de possibilités d'être heureux. Chaque personne sur la planète peut potentiellement se réjouir de notre bonheur.

J'aimerais entendre quelques-unes des phrases qui vous sont venues pour exprimer cette attitude. Quelqu'un pourrait-il partager ?

"Moi, je pensais à mon fils simplement, je le voyais souriant."

Oui, comme si cela nous permettait d'aller rechercher dans le répertoire des émotions qui ont tendance à s'étioler un peu à l'âge adulte, mais qui sont toujours là.

"Pour moi, c'était plutôt : 'Ton plaisir me fait plaisir.'"

C'est exactement cela.

"Cela allait plutôt dans le sens de la gratitude. C'est une de mes filiales - je n'avais jamais pensé dans ce sens-là, mais merci de partager ce bonheur, cette joie de vivre qu'elle a."

Il y a quelque chose de généreux dans le fait de partager le bonheur. Et le français n'a toujours pas de mots pour la joie partagée.

"Je suis heureuse de te voir heureuse," mais je trouve cela un peu plat. Nous n'avons pas ce mot.

Les mots structurent un peu notre vie, notre conscience. Un terme comme "compassion," quand on l'habite, quand on le comprend, cela enrichit la vie émotionnelle. Parce qu'on se dit : "Cela, c'est de la compassion, ce n'est pas de la tristesse." Il y a des nuances à côté - il y a le chagrin - mais cela, c'est de la compassion. C'est un peu plus agréable, cela me conduit ailleurs.

Et cela, c'est de la joie partagée. Nous n'avons pas ce mot.

"Vous l'utilisez dans une autre langue ?"

Oui, on peut dire : "J'ai de la *mitfreude*" ou "J'ai de la *mudita*" - si vous préférez le pali, *mudita*. En langue pali, la langue d'époque des textes bouddhistes, des suttas bouddhistes anciens : M-U-D-I-T-A.

Mitfreude, c'est joli aussi, mais *mudita*...

Et puis la compassion, qui pour moi est quelque chose de magnifique. Une fois qu'on lui a ôté sa charge religieuse un peu lourde - qui fait que ce n'est malheureusement pas un mot qu'on utilise dans le quotidien non plus, même si lui existe - c'est vraiment transformateur de connaître le nom et de pratiquer l'attitude et l'émotion qu'il y a derrière. Cela a beaucoup enrichi ma vie émotionnelle.

Je prends souvent l'exemple de la moufle du conte russe qui accueille tous les animaux de la forêt, qui semble n'avoir aucune limite dans sa capacité d'accueil. Quand il y a beaucoup de chagrin, beaucoup de tristesse, beaucoup de souffrance, la compassion offre vraiment une façon d'entrer en relation, de ne pas se détourner de la souffrance, mais d'entrer en relation avec elle d'une façon qui ne nous fera pas de mal - même si cela émeut - et qui nous poussera à l'action aussi.

Le vrai danger quand on est face à la souffrance d'autrui, c'est aussi bien l'indifférence, qui est un mécanisme de défense, que la culpabilité, la honte, la colère. La compassion est une émotion qui canalise cette situation difficile - rencontrer la souffrance chez quelqu'un - dans une direction qui est bienfaisante pour nous et utile pour l'autre.

Évidemment, ces états d'esprit, on les pratique dans les méditations formelles, on les pratique informellement. Dans la vie quotidienne, on se dit : "Tiens, là, j'ai de la compassion, je pourrais prendre un peu cette direction-là, je pourrais m'attendrir un peu et penser dans cette direction-là." On les nomme, on les reconnaît, et petit à petit, elles font de plus en plus partie de notre paysage mental, elles deviennent plus une seconde nature.

L'idée, évidemment - le point culminant dans cette démarche - c'est qu'elle soit disponible en tout temps, pour tout le monde, dans toutes les directions. C'est un peu l'idéal : qu'on ne soit jamais trop loin de la bienveillance, de la joie partagée et de la compassion.

Au niveau olympique, je me rappelle avoir lu une interview - et maintenant je la comprends mieux je crois - du médecin du Dalaï Lama qui avait été emprisonné et torturé en Chine pendant des années. On lui demandait s'il avait eu peur pendant son incarcération. Il disait : "Oui, j'ai eu très peur de perdre ma compassion pour les Chinois."

Je me suis dit : "Bon, c'est un sacré niveau à atteindre."

Et en même temps, je suis tombé sur un passage dans les suttas bouddhistes qui montrait comme référence en matière de capacité à exprimer la bienveillance et la compassion : si on se fait attaquer par des brigands de l'époque et découper en morceaux, il faut que pendant qu'ils nous découpent en morceaux, on continue à avoir de la bienveillance, de la compassion pour eux.

Et là aussi, je me dis, c'est un niveau assez difficile à atteindre de prime abord. Mais par contre, je reconnais qu'il est assez logique. Si on se place dans la perspective des méditants qui ont cette capacité à choisir dans quelle direction ils s'orientent - ça ne veut pas dire que ce sera facile, mais quelle attitude ils choisissent de prendre ?

Dans une situation où on souffre et où on est complètement impuissant, on n'a aucun moyen de fuir ni de se défendre, la colère ne sert à rien, sinon à nous faire souffrir davantage. C'est comme si on se mettait le feu à soi-même en plus de déjà souffrir de ce qu'on est en train de subir.

Donc prendre la direction - je ne dis pas forcément que j'y arriverai dans ce genre de situation - mais se dire consciemment : en fait, dans la situation dans laquelle je me trouve, je vais prendre le chemin de la compassion parce que j'ai quoi comme alternative qui me permettrait de vivre ça le moins horriblement possible ? Ce n'est pas forcément aussi extrême que ça comme attitude, l'attitude du médecin du Dalaï Lama. Il y avait peut-être aussi vraiment un calcul de quel était son intérêt dans cette affaire, avec la situation dans laquelle il se trouvait. Et bon, il faut quand même le faire.

Les compétences méditatives à proprement parler, qui ne sont pas affectives, qui ne sont pas éthiques, qui sont plus cognitives - vraiment des façons de fonctionner mentalement - on en distingue généralement deux.

Il y a celle qu'on appelle la concentration, qui est de rechercher, cultiver le calme, la stabilité, une attention continue sur un seul objet. La priorité, c'est la stabilité, ce n'est pas de reconnaître ce qui nous éloigne de l'objet. Donc rater quelques pensées et revenir tout de suite, par exemple, à la respiration, ce serait une direction de concentration.

Et si, quand on a une pensée, on prend le temps de l'observer avant de revenir à la respiration - "elle est impermanente, ce n'est pas moi, c'est de l'anxiété" - et puis je reviens, là on prend plus la direction de la pleine conscience. C'est ça la différence entre les deux.

Il y a des méditations qui sont très fortement des méditations de concentration. Si vous répétez un mantra qui ne veut rien dire, et que vous concentrez toute votre attention sur le mantra, ça c'est de la concentration à peu près pure. Si vous observez la respiration ici, détachée de votre vie émotionnelle, c'est vraiment une sensation qui est assez abstraite, juste le contact de l'air à la surface, là vous prenez plus une direction de concentration.

Avec ce qu'on fait le plus souvent, poser l'attention là, on est un peu dans une situation hybride. On stabilise l'attention, on cherche la concentration, on cherche le calme, mais en même temps, on sait que c'est une région de notre corps qui va répondre aux émotions. Donc on est prêt aussi à observer quand une émotion apparaît. C'est une pratique qui est située un petit peu entre les deux.

Pour moi, la marche prend aussi plus la direction de la concentration. On est vraiment dans la continuité : un pas, un autre pas. Le bénéfice, c'est qu'on stabilise l'esprit et on le calme. Vraiment, les mots, le champ lexical autour de la concentration dans les vieux textes, ça tourne autour du calme, de l'unification, de la tranquillité.

C'est la première pratique méditative dont j'avais bénéficié en découvrant qu'au lieu de ne pas dormir dans mon lit, je pouvais cultiver ce calme-là. Et même si je n'y arrivais pas toujours parfaitement, respiration après respiration, j'avais plus de moments de calme qui finissaient par s'accumuler au fil de la nuit et ma méditation de concentration échouait parce que je finissais par m'endormir. Un échec assez satisfaisant.

Il y a une dimension de plaisir dans la concentration. On se sent bien quand on est concentré. On se vide un peu la tête. Il y a quelque chose parfois d'une transe. Ça peut être une fuite, cette méditation-là. Contrairement à une méditation de pleine conscience pure, dure, on peut la prendre un peu comme un opium, mais extrêmement sain quand même, sans grand risque de dépendance, mais de se vider la tête de quelque chose qui ne nous convient pas en se remplissant complètement, en se saturant de notre objet de méditation. Et c'est une bonne préparation à ce qu'on fait ensuite.

Le point culminant, c'est dans ces états - dans les traditions spirituelles, dans la tradition bouddhiste, on appelle ça les jhanas - des états d'absorption où on est tellement concentré qu'il y a une espèce d'extase graduelle qui se développe, un profond bien-être.

Et la dernière des compétences cognitives, puisque l'heure avance, c'est la pleine conscience. La pleine conscience consiste à prendre conscience de la nature impermanente, de la nature désidentifiée de notre expérience. C'est ce qu'on pratique dans l'attention ouverte. Là, c'est de la pure pleine conscience. Son, sensation, pensée, émotion.

Qui préfère l'attention ouverte à la respiration parmi vous, comme type de méditation ? Qui préfère la respiration à l'attention ouverte ? Avec quelques abstentions.

Il y a deux caractéristiques qu'on révèle avec la pratique de la pleine conscience. Il y a la désidentification, cette capacité à vivre nos pensées et nos émotions tout en réalisant qu'elles ne sont pas qui nous sommes, qu'elles ne constituent pas, qu'elles ne définissent pas notre identité. C'est ce qui était exprimé très bien dans cette anecdote de l'enseignant de méditation dans une gare routière en Inde, d'un âge avancé, entouré de tous ses disciples. Il dit : "Ça va maître ?"

« Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la frustration ici, mais je ne suis pas frustré. »

C'est vraiment cette idée : il y a de l'anxiété là, que j'observe, mais moi, en l'occurrence, je ne suis pas anxieux, je suis dans l'observation de l'anxiété. C'est l'objet de mon observation. C'est cette dissociation saine à laquelle on procède en méditation.

Et il y a l'impermanence. Ça aussi, ça va passer. L'anxiété va passer, la colère va passer. À partir du moment où on cultive cette capacité à reconnaître que les états d'esprit, les états d'âme qui nous habitent ne sont pas qui nous sommes et vont passer, on est en sécurité. On n'est pas menacé par nos émotions et on ne passe pas le cap de la rumination.

Quelqu'un est désespéré ? Dans la logique de notre relation aux émotions difficiles, j'aimerais rappeler la technique de base, la mise en application de la pleine conscience face à une émotion difficile.

On nomme, par exemple « anxiété » quand on sent de l'anxiété. Et quand on nomme « anxiété », si vous me permettez d'être un peu pédant, c'est une phrase à valeur performative, comme « je vous déclare mari et femme ». Quand on dit « Ah, il y a de l'anxiété », parce qu'on le dit, on se constitue en observateur et on constitue l'anxiété en quelque chose qu'on observe. Donc, on ne se confond plus avec. Juste en disant « Ah, il y a de

l'anxiété », on affirme quelque chose et à ce moment-là, on devient l'observateur et l'anxiété devient la chose qu'on observe. On se libère de cette association, de cette confusion entre nous et l'émotion. L'observation de l'anxiété n'est donc plus anxieuse.

Et on se saisit de l'anxiété en observant le ressenti dans le corps plutôt que les pensées. On se saisit avec notre attention de la boule à la gorge et pas du flot des pensées qui nous viennent en lien avec cette anxiété.

La raison pour laquelle les sensations sont un bon moyen d'entrer en relation avec une émotion, c'est qu'on a la fâcheuse tendance d'associer notre identité beaucoup plus facilement avec les pensées qu'avec les sensations. On a beaucoup plus tendance à se confondre, à considérer que nos pensées sont qui nous sommes, plutôt que des sensations. C'est beaucoup plus facile de se dire « ça c'est une sensation de boule dans la gorge », c'est beaucoup plus difficile de dire « ah, cette pensée anxieuse n'est qu'une pensée anxieuse, elle n'est pas moi ». On a beaucoup plus l'impression que nos pensées sont notre identité, alors qu'il y a une certaine distance avec la conscience des sensations.

Je donne toujours l'exemple de la souffleuse à feuilles. Comme le dit Mokokoma Mokonoana, les émotions que nous sentons, les pensées, les désirs, sont autant notre propriété que les sons que nous entendons. Et pourtant, ce n'est pas comme ça qu'on réagit.

Si vous entendez une souffleuse à feuilles, vous dites « Ah, c'est la souffleuse à feuilles ». Si vous entendez une pensée intérieure qui vous dit que vous êtes nul, vous allez vous dire « ça y est, je me dis de nouveau que je suis nul, mais pourquoi je me dis que je suis nul ? Est-ce qu'un jour je serai débarrassé de cette pensée qui me dit que je suis nul ? Qu'est-ce que j'ai fait dans le passé pour avoir cette pensée qui me dit que je suis nul ? »

Vous imaginez avec la souffleuse à feuilles le ridicule ? « Qu'est-ce que j'ai fait dans ma vie pour entendre une souffleuse à feuilles ? Un truc de mon enfance peut-être qui fait que maintenant j'entends des souffleuses à feuilles tout le temps ? C'est la faute de mes parents si j'entends des souffleuses à feuilles ? » Non.

Donc on a une relation de désidentification avec les sons qu'on n'a pas avec les pensées. Et la pratique méditative, c'est de cultiver cette capacité-là avec les pensées, autant qu'on arrive à le faire facilement avec les sons.

On développe cette sécurité, cette très grande sécurité. On n'est jamais submergé si on sait qu'on peut avoir recours à cette capacité de révéler par notre pleine conscience la désidentification – le fait que ce n'est pas qui nous sommes – et l'impermanence – le fait que ça va passer.

Alors, pour conclure, voilà les ingrédients. On a l'éthique, on a les compétences affectives – la bienveillance et ses petites sœurs et grandes sœurs –, on a la concentration, on a la pleine conscience. Ça nous conduit où, tout ça, si on va au bout, au maximum de ce qu'on peut en faire ?

Fermons les yeux et imaginons. Imaginons que la fée méditation, pendant la nuit, fait un miracle car elle est bien disposée à votre égard et qu'en vous réveillant le lendemain matin, vous avez atteint le sommet de votre développement méditatif. Cette capacité au comportement éthique, à la bienveillance, à la compassion, à la concentration, au calme, à la capacité à observer la désidentification, l'impermanence, à ne pas ruminer autour des émotions, à profiter des joies simples, des plaisirs simples, à ne pas vous laisser entraîner par les petites et les grandes dépendances.

Vous êtes arrivé au sommet de tout ça, grâce à l'action de la fée. Et vous vous réveillez, et vous ne savez pas ce qui s'est passé. Mais vous allez vous en rendre compte, évidemment.

Alors, comment est-ce que vous vous en rendez compte ? Comment est-ce que vous réalisez que la fée a fait son miracle pendant la nuit et que vous êtes cette personne parfaitement accomplie dans le chemin méditatif au réveil ? Qu'est-ce qui sera différent pour vous ? Qu'est-ce que vous remarquerez ?

Pour moi, clairement, ce serait l'absence la plus complète du moindre petit piège addictif de gratification immédiate. L'absence d'envie de consulter quoi que ce soit sur mon téléphone, de manger un truc sucré quand je n'ai pas faim. Je pense que ce serait la première chose que je remarquerais le matin, vu que ce genre de choses ont tendance à nous assaillir dès le réveil.

Quelqu'un d'autre a une suggestion différente qui lui est venue ? Que vous sentiriez au réveil ?

"La sérénité."

"De la joie."

"La compassion."

Voilà. On se retrouve dans une grande sécurité, une grande résilience émotionnelle. Ce serait un des ingrédients à tous les coups. Une capacité à trouver et à conserver le calme. Une vie émotionnelle très habitée par la bienveillance et toutes ses déclinaisons.

Un désenchantement des plaisirs liés à la gratification immédiate, parce que fondamentalement ce ne sont pas les plus intéressants, et un réenchantement des autres plaisirs : les plaisirs relationnels, les plaisirs des choses simples, le contact avec la nature, d'apprécier le monde tel qu'il est, un réenchantement du monde sans passer par le circuit de la dopamine.

Je dis souvent que la pleine conscience est le glutamate de la vie. C'est un exhausteur de saveurs, de toutes les petites choses qu'on jugerait sans importance. Tout est meilleur.

"J'ai quand même une question. Comment faire avec tout ce qui se passe actuellement ? C'est la merde. Quelle est l'attitude méditative la plus adéquate par les temps qui courent ?"

Qui a une piste ? Sans être indifférent. Est-ce qu'il y a quelque chose qui permet de se saisir de la souffrance du monde sans se brûler les mains ?

"La compassion."

Je pense que c'est la seule chose qui fasse sens. C'est-à-dire qu'on peut toujours se dire que c'est ridicule parce que je suis impuissant. C'est un peu comme la prière. Dans le fond, si j'envoie ces pensées-là, ça ne va rien changer. D'abord, on n'en sait rien. Et puis surtout, est-ce que vous avez mieux à proposer ? Est-ce que la colère, ça marche mieux ? Est-ce que la culpabilité d'être en sécurité alors que d'autres ne le sont pas, ça marche mieux ? Est-ce que l'indifférence, ça marche mieux ?

L'indifférence, c'est une protection extrêmement superficielle et nulle parce qu'on détourne le regard et on n'entre pas en contact avec les gens qui souffrent.

Garder son calme, c'est le travail de la concentration. Garder sa lucidité, la pleine conscience, voilà, cultiver cette lucidité-là du mieux qu'on peut. Et puis en relation avec ce qui se passe ailleurs, c'est la compassion, il n'y a rien d'autre. C'est le mieux qu'on puisse faire.

Ce qui se dit de la part de personnes qui ont atteint les hautes cimes... Une méditante qui s'appelle Dipama, qui était très avancée, quasi surnaturelle dans ce qu'elle arrivait à faire, dit simplement : "Vous n'avez besoin de rien pour être heureux." Comme disait l'ours Balou. Et elle disait aussi : "Tout est frais et nouveau tout le temps", pour décrire sa perspective. Et je pense que c'est vraiment, venant d'elle, ça veut vraiment dire qu'elle n'a besoin de rien pour être heureuse et que tout ce qu'elle vit est frais et nouveau tout le temps.

Et c'est aussi quelque chose que, peut-être dans les retraites ou par moments après les méditations, vous aurez remarqué : c'est qu'une chose ordinaire tout à coup a quelque chose de merveilleux. Donc il y a de la fraîcheur, il y a un plaisir enfantin dans la redécouverte des choses simples.

Le Dalaï Lama qui dit : "J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami."

C'est un point culminant de la bienveillance, que toutes les personnes que vous rencontrez, y compris celles que vous ne connaissez pas, vous les rencontrez avec cette attitude « c'est un vieil ami ».

Et sur le point culminant de l'approche méditative, de la démarche méditative, ma citation favorite que les personnes qui ont fait des retraites ces dernières années connaîtront bientôt par cœur. Pour moi, c'est la description la plus fidèle de ce que c'est que d'être méditant, puisque c'est une nonne accomplie qui parle. C'est parfait, c'est exactement ça, tout y est. C'est ça le sommet de la montagne.

« Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation, émotion. Colère, avidité, 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. » Maechi Kyu.

Dans cette notion de présence, c'est une dimension spirituelle qui va de pair avec le cheminement méditatif : on se rapproche de plus en plus de ce quelque chose en soi qui est vraiment le cœur de qui nous sommes. Cette présence observatrice, c'est quelque chose de très simple, peut-être plus lumineux que notre moi habituel que nous portons avec toutes ses névroses et ses contradictions et ses ruminations. Et nous nous en rapprochons en nous dépouillant petit à petit de tout le reste au fil de notre parcours méditatif. C'est ce qu'elle décrit aussi dans cette citation.

Voilà. Merci pour votre patience.

Premiers pas en retraite — la carte du territoire

Pierre Gallaz · 52 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz ouvre cette retraite d'automne en présentant le chemin méditatif comme une direction vers un bonheur authentique plutôt qu'un but à atteindre. Il explore les quatre compétences méditatives essentielles qui se nourrissent mutuellement : l'éthique (sīla) comme fondement du bien-être, la bienveillance et les brahmavihāra (compassion, joie partagée, gratitude), la concentration (samādhi) pour cultiver calme et stabilité, et la pleine conscience (sati) pour percevoir l'impermanence et la nature désidentifiée de l'expérience.

L'enseignant présente un chemin qui mène vers une liberté psychologique croissante, une résilience face aux difficultés, et une capacité à savourer pleinement les plaisirs simples sans dépendance. Il partage des instructions pratiques pour travailler avec les émotions difficiles : identifier et nommer, se centrer sur les sensations corporelles, et observer leur impermanence. Cette approche permet de développer une sécurité intérieure durable et une orientation harmonieuse face aux défis de la vie, transformant progressivement notre relation aux plaisirs et aux difficultés.

Où en êtes-vous dans cette aventure d'une semaine ?

Au début d'une retraite, on a parfois des pensées qui nous viennent de la vie d'avant, qui traînent encore un peu comme ça, des préoccupations mondaines. On a aussi des ajustements physiologiques et psychologiques à l'environnement. Il y a des histoires de réglages de sommeil, s'habituer à l'endroit où on dort. Il y a ce processus d'habituatation à nos nouvelles circonstances et puis notre esprit aussi, qui petit à petit se tourne de plus en plus vers l'intérieur et puis vers le fond de notre esprit, le fond de notre cœur, plutôt que vers les affaires courantes.

En venant ici, vous vous engagez sur ce fameux chemin méditatif. Et j'aime bien l'idée que ce soit une direction qu'on emprunte avec vraiment le panneau du tourisme pédestre : long chemin, escarpé mais intéressant. Et ce n'est pas un but, c'est une direction qu'on prend. Et une fois qu'on s'engage dans cette direction, des choses changent sans qu'on ait besoin d'atteindre quelque chose.

Quand on y réfléchit un peu, c'est un des aspects les plus perturbants de la perspective bouddhiste, si elle est prise au pied de la lettre, parce qu'on vise vraiment le nirvana, qui est un objet brillant, qui est en plus par définition inaccessible. Parce que si vous connaissez un petit peu le monde bouddhiste, vous savez que les gens qui disent qu'ils l'ont atteint sont généralement très mal vus, et c'est vu comme la preuve qu'ils ne l'ont pas atteint, le nirvana. Donc c'est en plus un but inatteignable : si on l'atteint ou si on dit qu'on l'a atteint, c'est qu'on ne l'a pas atteint, à quelques exceptions près.

Heureusement, il y a quand même des enseignants, surtout en Asie, qui sont vraiment reconnus par tout le monde, pratiquement, comme ayant réussi cette fameuse opération impossible.

Donc à notre échelle, tant qu'on n'est pas vraiment tout près de cet éventuel objet brillant, ça me paraît beaucoup plus sage de le voir comme une direction qu'on prend. On va vers quelque chose. Et chaque petit pas, du coup, vaut la peine d'être parcouru parce que ce n'est pas grave si on n'a pas atteint la destination puisque chaque pas nous apporte quelque chose en soi.

Par contre, ce qui ne change pas avec une perspective semi-laïque par rapport à la perspective bouddhiste, c'est qu'on ne vise pas juste à aller mieux ou à être bien. C'est un chemin qui nous emmène vers la direction d'un beaucoup plus grand bonheur que le bonheur ordinaire ou que la santé mentale. Ce n'est pas la santé mentale, c'est la super santé mentale qu'on cultive. Donc on ne se réfère pas à cette idée de corriger ce qui ne va pas, de rétablir, mais vraiment d'aller vers du mieux et du super mieux. Voilà pour le dépliant publicitaire. Ça a un peu plus de valeur parce que j'y crois vraiment quand je le dis. C'est la différence.

En quoi consiste ce bonheur ? Il y a une orientation différente face aux difficultés. Un sentiment durable de sécurité. On vit le désagréable, on le vit pleinement. Il vient, il part et on s'épargne les deuxièmes flèches dont j'avais parlé dans le cours, les ruminations, tout ce qu'on y ajoute en fait. Donc on ne vit finalement que la part désagréable qui est inévitable.

Il y a une orientation différente aussi au plaisir. Et ça, c'est un grand travail aussi. Se mettre à l'abri des insatisfactions liées aux addictions, aux petites et grandes addictions, ou même aux addictions très subtiles. Parce qu'il ne s'agit pas de renoncer à du plaisir, mais d'obtenir une capacité plus grande à apprécier tout ce qui est bon et qui n'est pas sujet à dépendance.

Les plaisirs simples, et là, c'est un environnement, j'en parlais hier soir, ici, c'est un environnement idéal pour goûter à ces plaisirs-là. Le simple, la compagnie d'une poule, un plaisir dont on n'a pas assez parlé dans la littérature. Voilà, vous avez une poule à côté de vous, vous avez un coq qui vous regarde avec un œil soupçonneux, et vous êtes content d'être en compagnie de cet animal-là. C'est un plaisir gratuit, qui n'est pas sujet à dépendance, contrairement à d'autres.

Comme le dit Dipama, grande méditante, qui a une vie extraordinaire, d'ailleurs il y a une biographie de Dipama, une femme qui n'a pas eu de chance du tout, mais qui a transformé ce manque de chance en une aptitude à la méditation presque irréaliste. Dipama avait l'habitude de dire : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. » Parce que finalement, ce qui est là est suffisant à fabriquer du bonheur. Et c'est un petit peu ce qu'on goûte ici, en réalisant qu'on n'a pas besoin de beaucoup de choses qu'on a laissées derrière nous.

Donc une orientation aux difficultés où on est résilient. Une orientation au plaisir qui nous permet de ne pas nous laisser piéger par ce que certains plaisirs ont de piégeux et d'apprécier pleinement ce qui nous est donné d'agréable. Le contentement, l'émerveillement.

Une orientation aux autres aussi. Une orientation harmonieuse aux autres qui se manifeste par une éthique, j'y reviendrai, mais une très grande facilité d'accès à la bienveillance, à la compassion, à la gratitude, à la générosité, à la mudita, à la joie partagée. Comme le disait un grand lama : « J'essaye de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » C'est un peu un point culminant de cette relation aux autres.

L'idée dans cette direction qu'on prend, qui n'est pas un but, c'est en grande partie un retour à quelque chose qu'on a déjà connu. C'est se désencombrer des habitudes qu'on a développées très rapidement dans notre petite vie, puisque rien que la relation, par exemple, au plaisir. Le moment où on découvre qu'un bonbon, en plus de nous rendre heureux, ça peut servir à nous faire oublier qu'on est malheureux, je pense qu'on est jeune quand on fait cette découverte. D'ailleurs, les parents ne nous aident pas forcément.

« T'es triste ? Tiens, prends ça, tu verras, ça ira mieux. »

Donc on se désencombre d'habitudes qu'on a développées et on en revient à quelque chose d'essentiel et de simple qu'on avait perdu de vue.

Et vous vous en rendez peut-être compte quand vous méditez. Il y a des pensées un peu nulles qui remontent à la surface, des émotions, des réflexes, des ruminations, et au fil du temps, au fil des jours, des heures, des mois, des années, il y en a qui ne re-

viennent plus à la surface et qui se sont épuisées à force que vous les ayez regardées dans le blanc des yeux. « Ah oui, je te connais, ça fait un moment que je te connais en fait. » Et elles ne sont plus aussi impressionnantes, elles ont beau se dresser sur leurs pattes arrière et essayer de... elles ne vous font plus grand chose.

Ça m'est arrivé avec une émotion qui était très puissante pour moi : la honte. Je me rappelle très très bien, parce que c'était omniprésent dans mes premières retraites, où régulièrement il y avait : « Oh, t'aurais pas dû dire ça, t'aurais pas dû faire ça ! » Et des trucs en plus ridicules, parce que très anciens, se sentir honteux d'un truc qu'on a dit ou fait quand on avait dix ans. Évidemment ça ne remonte pas à la surface dans un environnement normal, mais dans un environnement de retraite, il y a des vieilles hontes qui ont l'espace pour remonter.

Et c'était à chaque fois une espèce de « Hum ! » de crispation. Plus le temps passait, alors pas à l'échelle d'une seule retraite, en tout cas pas de la première, mais au fil du temps, moins ça avait d'impact. Donc c'était toujours là, il y avait toujours ce petit « hum », mais à la place de « hum, tu n'aurais pas dû dire ça », c'était « ah ouais, non, c'était ouais, bah oui, bon. En même temps, tu étais jeune. » Une espèce d'acceptation, en tout cas, une capacité à laisser simplement ces états-là venir et passer.

Comment est-ce qu'on fait pour se rapprocher de ce bonheur-là ? Il y a une famille de moyens différents. Il m'a fallu beaucoup de temps dans ma carrière méditative pour tous les apprécier au même niveau, pour prendre conscience de leur importance.

J'ai vraiment commencé par la concentration. C'était le premier truc que j'ai découvert. L'attention à la respiration qui est un moyen d'avoir un esprit calme, d'être soulagé des pensées envahissantes. Et des trucs comme la bienveillance, ça m'était... Je ne peux pas dire que la bienveillance m'était étrangère, ce serait un peu dur. Mais ça ne me parlait pas du tout. Et l'importance de cultiver ces états-là pour être heureux ne me paraissait pas évidente.

Et petit à petit, en tout cas pour moi, plus le temps passe, plus c'est évident que tous ces moyens, toutes ces compétences méditatives se nourrissent l'une de l'autre, se complètent, se répondent, se parlent, et qu'en cultivant l'une, on a plus de facilité dans l'autre.

Alors, je vais aller dans l'ordre traditionnel pour une fois. C'est-à-dire commencer par la compétence que dans la culture, en tout cas médicale, psychothérapeutique occidentale, on considère le moins. C'est le rôle de l'éthique. Simplement parler, agir, gagner sa vie d'une manière qui ne nuise pas à autrui. Ou même d'une manière qui lui fasse du bien. Donc ce n'est pas seulement ce qu'on s'abstient de faire.

Il y a des listes traditionnelles assez évidentes qui sont les mêmes dans toutes les traditions religieuses. On évite de mentir, trahir, tuer, voler. La différence dans l'approche méditative traditionnelle, c'est que comme il n'y a pas de figure divine dans le bouddhisme et qu'il n'y a pas de jugement à proprement parler, c'est une éthique qui est là pour favoriser le bonheur présent et futur de la personne qui la pratique.

Donc ce n'est pas parce qu'on va être jugé pour ce qu'on fait, c'est parce qu'en pratiquant certaines actions et en évitant d'autres actions, on va s'éviter les ennuis, les ennuis intérieurs et extérieurs. Donc on ne va pas... En ne volant personne, on évite les conséquences désagréables de la personne qui réalise qu'on l'a volée. Et on évite remords, culpabilité, honte.

Et c'est très étonnant pour moi qu'on en parle en fait très peu en psychothérapie, je le dis souvent, mais c'est évident que bien se comporter, ça rend heureux. En tout cas, ça aide, ça facilite les choses. Et que mal se comporter, ça rend malheureux. Mais on n'en parle pas beaucoup comme un ingrédient du bonheur. C'est réservé au registre de la morale ou de la loi. Et ça a sa place dans la panoplie du développement personnel, c'est une évidence.

D'ailleurs, il y a des études qui le montrent, je ne veux pas m'étendre là-dessus, mais la générosité rend heureux, la culpabilité associée aux mauvaises actions rend malheureux, et c'est même étudié en laboratoire. Ça semblait évident.

Si on s'épargne par un comportement éthique les conséquences désagréables du manquement à l'éthique, on atteint, selon l'expression bouddhiste que j'adore, si vraiment on le fait très bien, l'extase de l'irréprochabilité. Cet état où on se lève le matin et on se dit « je n'ai absolument rien à me reprocher, au contraire, je suis une très bonne personne ». Et ça, c'est l'extase de l'irréprochabilité. Inaccessible.

Cette dimension éthique trouve sa résonance dans mille petits gestes qui ponctuent nos journées de retraite. Le simple fait de fermer soigneusement les portails pour éviter la fuite des animaux participe de ces actes éthiques du quotidien qui tissent notre pratique.

Il y a également ces mouvements spontanés de générosité, particulièrement manifestes durant nos périodes de travail communautaire. C'est un grand moment de générosité, d'ailleurs, et je ne sais pas si vous y pensez – moi-même je n'y ai pas songé ce matin – mais il est parfois agréable de prendre conscience que nous sommes en train d'accomplir notre part, de le vivre comme tel, de sentir que nous faisons du bien aux personnes qui partagent cette expérience avec nous.

Évidemment, et c'est peut-être pour cela que nous sommes réticents à lier éthique et bonheur, cette approche soulève d'autres questions. Dans les catégories traditionnelles, nous trouvons la juste parole, la juste intention, la juste action – une progression tout à fait logique. Le bouddhisme divise toujours les choses avec une précision remarquable.

Il y a la juste intention, car nous commençons par penser à ce que nous allons faire, puis cela se manifeste dans la juste parole ou la juste action. Il y a ce que nous pensons et ce que nous faisons sur la base de nos pensées. Et il y a le juste mode de vie.

C'est une question que nous pouvons nous poser quand nous prenons l'éthique comme facteur de bonheur au sérieux : peut-on être heureux si l'on travaille pour une entreprise qui vend des bazookas à des pays en guerre, même si l'on œuvre dans la division comptabilité ? Une fois que nous ouvrons ce chapitre, c'est vertigineux, car cela nous incite à nous demander : pourrais-je être plus heureux si j'étais certain que mon activité professionnelle contribue au bonheur et non au malheur des autres ?

La deuxième compétence – l'éthique étant en quelque sorte la compétence de base, la plus accessible techniquement parce que nous savons la mettre en œuvre – c'est la bienveillance et tous ces états d'esprit qui l'accompagnent : la compassion, la joie partagée, la gratitude.

Nous demeurons dans cette recherche d'harmonie avec le monde. Car l'éthique apporte une harmonie sociale, et la bienveillance constitue la cerise sur le gâteau. C'est également un état d'esprit prosocial qui nourrit nos relations.

Cela dit, nous n'avons pas besoin de concevoir la bienveillance comme nécessitant d'être vécue en relation avec quelqu'un. C'est un état d'esprit que nous cultivons avant tout – et c'est normalement dans cet ordre que nous procédons – pour nous-mêmes, puis pour les autres. Elle n'a pas besoin d'être inspirée par autrui.

Cela fut pour moi une de mes grandes découvertes méditatives : le jour où j'ai réalisé que cette bienveillance, dont je pensais que certaines personnes me l'inspiraient et qu'elle naissait en moi parce qu'elles me l'inspiraient, je pouvais en fait la cultiver, y compris envers des personnes dont je pensais a priori qu'elles ne la méritaient pas. C'était vraiment quelque chose que je pouvais générer moi-même, de façon autonome, sans attendre que quelqu'un la fasse naître chez moi.

On peut être sa propre flamme et se réchauffer d'abord soi-même, puis les autres. Au final, on peut même ne pas la diriger vers qui que ce soit en particulier, ou plutôt vers tout le monde. Il y a cette idée qu'on peut cultiver une bienveillance qui rayonne à partir de nous dans toutes les directions, un état d'esprit qui se manifeste sans même que nous pensions à quelqu'un de particulier.

Ici, nous pratiquerons des méditations formelles de bienveillance, de gratitude. Nous pouvons aussi apprécier ces états d'esprit quand ils se manifestent spontanément pour les personnes que nous croisons, pour les animaux que nous rencontrons. Comme nous sommes un peu plus à l'écoute et conscients de ce qui se passe, nous nous disons : « Ah, une bouffée de bienveillance pour le coq ! » Ce moment où vous ressentez ce « mais oui, tu es beau », cet attendrissement fugace – savourez cet instant.

Je rappelle que la bienveillance a une grande sœur, sérieuse, grave mais très bienveillante, qui s'appelle la compassion, que nous cultiverons peut-être aussi et dont nous reparlerons, ainsi qu'une petite sœur espiègle et insouciante qui s'appelle la joie partagée.

Si vous voulez expérimenter la bienveillance vis-à-vis des objets, vous pouvez le faire, par exemple avec les portes. Quand vous ouvrez une porte, traitez-la comme une créature délicate, digne d'égards, fermez-la délicatement. J'ai pratiqué cela pendant une demi-journée lors d'une retraite et je trouvais cela très satisfaisant, de traiter les portes avec bienveillance. Ou votre tasse de thé.

Puis il y a ce qu'on appelle la concentration, qui relève davantage de l'unification, de la stabilité, du calme. C'est une compétence étroitement liée à la pleine conscience – la dernière de notre série – et qui se mélange un peu dans notre pratique. Il y a toujours ces deux compétences présentes.

Quand vous prenez conscience de la respiration, c'est de la concentration. Quand vous faites face à une distraction, c'est la pleine conscience qui prend le relais. La curiosité pour ce qui émerge spontanément, c'est la pleine conscience. La concentration continue sur un objet que nous avons choisi d'observer, c'est la concentration.

La concentration, c'est l'art de fabriquer du calme et de la stabilité. Plus nous la pratiquons et mieux nous savons la développer, plus il devient facile de l'atteindre et plus nous obtenons rapidement au moins un peu de cette stabilité et de ce calme.

Dans cette retraite, nous travaillerons bien sûr avec la respiration, mais encore une fois, la marche – la marche est une méditation, par excellence une méditation de concentration. Vous avez un objet facile à percevoir : le corps en mouvement est beaucoup plus aisé à appréhender que le corps immobile. Vous pouvez vraiment cultiver une continuité sans interruption.

Le pas qui se pose, l'autre pas qui commence. Partez à la recherche des trous dans la continuité, car dans la marche, il y a peut-être un moment que vous ne considérez pas faire partie de la marche. Par exemple, cela peut être entre deux pas, quand un pied s'est posé et qu'il y a une espèce de blanc dans votre continuité.

Ces espaces de blanc entre les pas révèlent souvent où notre attention s'évade subrepticement. C'est précisément là qu'il devient fructueux d'enquêter : que fait mon attention dans cet intervalle qui semble appartenir à un no man's land de la conscience ? De même, lors des demi-tours aux extrémités de votre parcours, observez si l'esprit ne profite pas de cette transition corporelle pour vagabonder ailleurs, pendant que le corps pivote mécaniquement.

La concentration consiste donc à fabriquer du calme et de la stabilité. Et enfin, last but not least, la pleine conscience.

Cette traduction de l'anglais "mindfulness" ne rend qu'imparfaitement la richesse du concept originel. Dans la tradition bouddhiste, on trouve des traductions comme "vision claire", "vision lucide" ou "vision pénétrante". L'idée fondamentale dépasse la simple conscience attentive pour embrasser une perception authentique des phénomènes, débarrassée des voiles de l'illusion et des biais perceptuels qui déforment ordinairement notre relation au réel.

La pleine conscience consiste à prendre conscience de ce qui est présent instant après instant - toutes nos perceptions sensorielles, les cinq sens plus les pensées, qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes. Jusqu'ici, il s'agit simplement d'être conscient. Mais nous ajoutons une dimension cruciale : prendre conscience de la nature impermanente et désidentifiée de l'expérience.

Observer instant après instant ce qui émerge dans tous les canaux sensoriels, y compris les pensées, et entrer en relation avec ces phénomènes pour percevoir qu'ils vont changer et passer, et qu'ils ne constituent pas qui nous sommes. Cette résilience face aux difficultés dont je parlais s'appuie précisément sur cette capacité à percevoir une émotion très désagréable dans sa vérité : oui, elle est très désagréable, mais je sens qu'elle se manifeste quelque part dans mon corps - une anxiété peut-être ressentie comme une boule dans la gorge. Cette sensation de boule dans la gorge est en train de changer, elle va passer, et c'est quelque chose qui m'arrive sans pour autant définir qui je suis.

L'impermanence : cela aussi va passer. Tout ce qui m'arrive va changer, passer. L'impatience est une vague sur laquelle on peut surfer, monter et redescendre avec elle.

La désidentification : il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux. Ce qui est présent dans mon attention n'est pas qui je suis, ne fait pas partie de mon identité, et va passer.

En réalité, ces deux compétences se soutiennent mutuellement. Percevoir clairement l'impermanence de quelque chose, c'est forcément aussi percevoir que ce n'est pas qui nous sommes. Et reconnaître que quelque chose est présent sans pour autant nous définir constitue une amorce pour percevoir son impermanence.

Pendant la retraite, nous mettons cela en pratique chaque fois que nous sommes confrontés à une distraction ou à une émotion difficile. C'est plus aisé de faire ce travail activement - percevoir l'impermanence - quand c'est quelque chose qui nous gêne, parce que nous le remarquons, cela attire notre attention. Nous le faisons aussi en attention ouverte, évidemment.

C'est le travail le plus subtil, le plus intéressant et le plus délicat aussi dans une retraite. Cette qualité que vous devez appliquer chaque fois que vous êtes habités par quelque chose qui trouble votre bien-être.

Vous pouvez vous poser la question : est-ce que je l'ai déjà vécu et était-ce déplaisant ou non ? Permettez-moi de vous donner une petite liste : somnolence, agitation, ennui, impatience, furieuse envie de quelque chose qui n'est pas là, frustration - par exemple frustration face à la présence d'un inconfort -, doute sur vos compétences, autodénigrement, tristesse, confusion, anxiété, colère.

Ce sont des visiteurs déplaisants, mais ce ne sont pas des visiteurs problématiques. Ils ne deviennent problématiques que lorsque deux choses se produisent - et même une seule suffit.

Premièrement : quand ils apparaissent, vous ne les remarquez pas. Vous n'en faites pas un objet de méditation. Vous ne tournez pas votre attention vers eux. Avec des émotions ou des états d'esprit auxquels nous sommes si habitués que nous les considérons comme faisant partie de nous, il peut nous arriver de simplement ne pas les voir, ne pas les percevoir. Ils font tellement partie du paysage que lorsqu'ils apparaissent, nous ne remarquons pas qu'ils sont apparus, que c'est quelque chose que nous pourrions observer. Ils nous font croire qu'ils sont objectifs et importants.

Maintenant que vous êtes des méditants expérimentés, des vétérans, des sages, cela ne vous touche plus. Mais il y a souvent cette phase très instructive à observer dans les cours de huit semaines, où soudain quelqu'un réalise qu'un phénomène est observable et que ce n'est pas une fatalité. Je le vois souvent avec l'impatience ou avec l'ennui. Des personnes me demandent régulièrement pendant trois semaines : "Mais c'est normal qu'elle soit longue ? C'est comme ça ces méditations ? Moi je me demande si pour moi ce ne serait pas mieux des méditations un peu plus courtes. Quarante-cinq minutes, c'est quand même long, et moi je me dis qu'en vingt minutes, je peux peut-être..."

Puis soudain, il y a le déclic où, pendant trois semaines, l'impatience ou l'ennui - cela peut être l'un ou l'autre - faisaient complètement partie de la réalité objective. C'était comme ça. Il y avait les méditations trop courtes, juste comme il faut, et trop longues. Et celles que Pierre propose appartenaient à la catégorie "trop longues". C'était la réalité objective des choses.

Puis après trois semaines, parfois c'est lors de la quatrième séance que surviennent les changements, soudain on va me parler de l'impatience : "Mon impatience cette semaine s'est manifestée un peu moins, ou elle passait plus vite, et j'ai réussi de temps en temps à la nommer." Ce n'est plus que "c'est trop long", mais "il y a de l'impatience".

C'est quelque chose qui nous arrive tout au long de notre carrière méditative.

où il y a des moments où l'on réalise soudain : « Ah, mais cela aussi, je peux l'observer ! » L'impatience et l'ennui font partie de ces phénomènes qui peuvent se révéler assez rapidement, car ils se manifestent promptement durant la méditation. Cette contrainte temporelle génère naturellement de l'ennui et de l'impatience.

Mais nous avons affaire à des pensées bien plus subtiles. L'autodénigrement, par exemple – on peut passer vingt années de méditation à se répéter régulièrement que notre pratique n'est pas correcte, que notre manière de procéder est défailante, sans réaliser que ce jugement n'est qu'une pensée, une émotion que l'on pourrait nommer, observer et laisser passer. Car c'est naturel : quand nous percevons nos actions comme inadéquates, nous nous disons que c'est nul. Et puisque c'est objectivement nul... Voici de nouveau ce problème de l'objectivité.

Puis soudain, nous réalisons : « Ah non, en fait il y a ce phénomène que je pourrais appeler autodénigrement. Non seulement je peux le nommer, mais parce que je peux le nommer et le reconnaître, je peux aussi le saisir au vol quand il se manifeste, quand il vient me rendre visite, je peux l'observer. » Et développer progressivement – non pas du recul – mais une relation de plus en plus lucide avec cette pensée-là.

Le doute aussi est redoutable. Ces différents doutes concernant la méditation, notre manière de la pratiquer, son efficacité réelle – doutes légitimes une fois la méditation terminée, mais pas durant la pratique elle-même. En pleine séance, ils font partie de ce que nous observons.

Première difficulté donc : nous ne les remarquons simplement pas. Et ceci vaut aussi pour les phénomènes agréables. Je dois le signaler car c'est un grand piège. Il est possible de passer énormément d'années de méditation à laisser certaines pensées plaisantes comme étant des éléments qu'on ne peut observer – des désirs auxquels nous songeons. Et quand ils surgissent, plutôt que de noter « Tiens, voilà cette envie », nous

laissons la pensée se développer et perdons notre attention à la respiration. Il est naturellement plus difficile d'être motivé à observer quelque chose d'objectivement agréable à vivre mentalement.

La somnolence peut également faire partie de ces phénomènes que nous ne remarquons pas ou que nous hésitons à observer, parce qu'elle n'est pas déplaisante, parce que nous la vivons peut-être comme une fatalité, comme un processus corporel plutôt que comme quelque chose d'observable. Pourtant, observer la somnolence s'avère très intéressant – cela évite souvent qu'elle nous submerge, et c'est agréable. Voici ce qu'il y a de merveilleux avec la somnolence : c'est un état agréable à observer. Si nous lui résistons, c'est pénible, mais si nous l'observons, c'est plaisant.

Deuxième difficulté : nous les observons, mais nous n'établissons pas avec eux une relation qui permette de révéler leur impermanence et leur nature désidentifiée. Cela se produit dans ces situations où nous sommes submergés par quelque chose et y réagissons par le rejet ou la fuite, plutôt que par l'observation.

Comment établir cette relation ? Il est important de le rappeler à chaque retraite car il existe un mode d'emploi – que nous ne sommes pas obligés de suivre, qui reste purement indicatif – mais comportant des étapes numérotées.

Si nous sommes visités par quelque chose qui nous submerge, que nous vivons comme problématique et que nous ne sommes donc pas en train d'observer en pleine conscience pour révéler son impermanence et sa nature non-personnelle :

Premièrement, nous identifions et nommons. Le nommage n'est pas obligatoire, mais aide considérablement face à ce qui nous dépasse un peu. « Ah, anxiété, d'accord. Honte. »

Deuxièmement, nous abandonnons la dimension mentale de ce qui est présent – les pensées, ruminations, ce que nous nous racontons ou visualisons – et saisissons l'émotion dans le corps, dans sa manifestation corporelle. Pour l'anxiété, nous délaissions le récit mental et nous concentrons sur la boule dans la gorge ou le nœud à l'estomac.

Pourquoi procéder ainsi ? Parce que cela nous aide pour les deux qualités que nous voulons révéler. Une sensation permet bien plus facilement de percevoir qu'elle est changeante, donc impermanente. Et une sensation permet bien plus aisément de percevoir qu'elle n'est pas qui nous sommes. Car, à tort ou à raison, nous associons davantage notre identité à notre monde mental qu'à notre monde physique. Observer une sensation facilite donc la réalisation qu'elle ne fait pas partie de nous, quel que soit ce « nous ».

Le corps est moins identifié, le corps évoluera forcément, changera, et la sensation passera. Et il demeure dans l'instant présent, tandis que nos pensées bondissent vers le futur ou le passé.

Nous nommons donc, oublions les histoires, délaissions le contenu mental et nous concentrons sur le ressenti physique. Ce ressenti physique devient notre objet de méditation – nous observons son impermanence, et l'on peut utilement s'appuyer sur la respiration comme guide. À l'inspiration, l'intensité peut augmenter ; à l'expiration, elle diminue. Cela change de forme, se répartit différemment dans l'espace. Donc cela évolue, n'est pas solide, va passer, n'est pas aussi menaçant et submergeant que nous le pensions. Nous pouvons même attendre que cela passe, puisque cela passera – si nous demeurons présents et revenons au ressenti corporel à chaque fois.

Car les pensées peuvent se renouveler indéfiniment. Il existe ce terme très élégant dans la philosophie et la psychologie bouddhiste...

Papañca, qui se traduit par la capacité à la prolifération qu'ont les pensées. Une pensée va très vite faire une structure en arbre qui va conduire à quantité d'autres pensées et ruminer dans toutes les directions. Heureusement, le corps ne papañchise pas. À partir du moment où on se saisit d'une sensation et qu'on y reste, qu'on y revient, elle va passer. Les sensations font ça, elles passent.

Notre anxiété peut papañchiser énormément au niveau mental, nous donnant l'impression illusoire qu'elle ne passe jamais, parce qu'une pensée anxieuse suscite une autre pensée anxieuse qui suscite encore une autre pensée anxieuse. Il devient plus difficile de percevoir que c'est une succession de petites pensées distinctes, et même si on le perçoit, il reste plus difficile d'en être soulagé. Alors que le ressenti corporel, dès qu'on perçoit qu'il est impermanent, nous soulage immédiatement.

C'est un travail utile, qui n'est pas indispensable. Parfois, simplement remarquer qu'il y a de l'anxiété et avoir une prudente confiance dans le fait qu'elle va passer suffit amplement. Et quand vous faites ça, vous vous retrouvez sur votre petite embarcation, votre refuge. Vous étiez plongé dans une vilaine vague d'anxiété et tout à coup, en observant l'anxiété, vous avez un bateau. Vous sortez de l'eau, vous ne vous confondez plus avec les flots tempétueux et vous pouvez laisser la vague monter et redescendre à l'abri de votre embarcation.

Évidemment, quand on réalise que ce qu'on observe est impermanent et n'est pas qui nous sommes, en creux, cela nous fait aussi réaliser que ce qui observe est peut-être un peu plus permanent et un peu plus qui nous sommes. On peut voir ça comme un processus de relocalisation. On était avec l'anxiété, on se confondait avec l'anxiété, et

on déménage vers l'observateur, l'observation de l'anxiété. On réalise que cette observation a une grande constance, qu'elle est toujours là, qu'on peut toujours aller la chercher. Et elle est intimement liée à notre identité parce que cette capacité à observer est toujours présente, ce qui n'est pas le cas de l'anxiété.

C'est aussi la pleine conscience qui, appliquée à ce qui est agréable, ne nous empêche pas du tout d'en profiter, même en sachant que c'est impermanent. Je trouvais absurde cette idée que l'impermanence impliquait de moins profiter des choses agréables parce qu'on sait qu'elles vont passer. C'est exactement le contraire, évidemment.

La mousse au chocolat, qui est toujours servie dans les restaurants dans de tout petits bols – c'est un souvenir d'enfance, c'est ce qui me faisait choisir plutôt la coupe Danemark quand j'étais enfant – la mousse au chocolat, disais-je, si on a pleinement conscience qu'elle est impermanente, on va savourer beaucoup plus chaque bouchée. Dit celui qui jusqu'à présent a dû se passer pas mal de desserts qui contenaient des noisettes, mais ça n'a rien à voir.

Donc on peut profiter pleinement de ce qui est agréable, en appréciant que ce n'est pas qui nous sommes, mais peu importe, on peut quand même en profiter et accepter que ça va passer. Les animaux, les arbres, les repas, le ciel étoilé – fichu citadin que je suis, qu'est-ce que je goûte au ciel étoilé ici ? Je ne sais pas pour vous, peut-être que vous avez la chance d'habiter au milieu de nulle part, sans lampadaire juste à côté de chez vous. Mais à chaque fois, c'est un de mes plaisirs, le ciel étoilé ici.

Comme le disait aussi Dipa Ma, tout est frais et nouveau tout le temps. Chaque moment est neuf. Et ça, c'est ce genre d'affirmations qui peuvent ne pas nous faire grand-chose au premier abord. Mais dans une retraite, je me suis pris dans les gencives la vérité de ce qu'elle disait. En fait, quand on est vraiment bien dans cette disposition de pleine conscience et qu'on accueille ce qui vient, l'ennui n'existe plus. Parce qu'on a une qualité d'attention tellement vive que tout ce qu'on observe, tout ce qu'on goûte, tout ce qu'on sent est frais. Il y a une qualité de fraîcheur, de nouveauté, tout est intéressant.

Alors ça ne dure pas, cette qualité-là de pleine conscience, mais même quand elle n'a pas cette intensité, on peut apprécier que des choses qui nous sembleraient ordinaires chez nous, ici on les goûte davantage, ne serait-ce que la nourriture. Mais avec quand même cette petite idée derrière la tête que ça pourrait être le cas pour tout, que vous pourriez imaginer que tout ce qui vous arrive soit frais, nouveau, intéressant, que rien ne soit jamais ennuyeux. Ce n'est pas impossible. C'est peut-être impossible de vivre ça tout le temps, mais ce n'est pas impossible de le vivre de plus en plus souvent.

Et c'est quelque chose... à chaque fois qu'on me dit ce genre de choses, il faut faire attention. Je ne dis pas qu'il faut que vous fassiez ce que j'ai fait, ni ne me présente en modèle. Et tout ça n'a rien à voir avec le fait que mon arrière-grand-père gérait un foyer de la Croix Bleue – la Croix Bleue, pour les personnes qui ne connaîtraient pas cette ancienne institution, c'était un foyer pour alcooliques.

Mais un jour, pas parce que j'étais alcoolique, j'ai tout à coup réalisé que je n'avais plus du tout envie de boire de l'alcool, alors que j'aimais le goût, j'aime toujours – tu entends une gorgée de bière, je la goûte – alors que le goût me plaisait et l'ivresse, en fait, je trouvais ça sympa. Mais un jour, totalement lié à la méditation, au retour d'une retraite, quelques semaines plus tard, je me suis dit : mais en fait, je n'ai plus vraiment le même plaisir parce que la réalité est déjà intoxicante en elle-même. En fait, la réalité est déjà tellement intéressante que je ne peux que la gâcher en mettant un peu de psychotropes dans ma réalité.

Comme si c'était du sucre en trop. Vous avez un fruit qui est déjà mûr et quelqu'un vous rajoute du sucre : ce n'est pas bon. C'est la même chose qui m'est arrivée tout à coup. Je ne buvais pas beaucoup, mais j'avais du plaisir à le faire. Mais en fait, c'est écœurant, c'est trop. La réalité est déjà tellement bien que je n'ai pas envie de plus.

Et encore une fois, c'est comme ça que ça s'est manifesté chez moi. Il y a peut-être des raisons pour que ça se soit manifesté comme ça chez moi. Je ne vous encourage pas à arrêter de boire la bière que vous aimez boire, surtout quand on a envie de quelque chose de frais.

Ce plaisir qu'on a à goûter les choses simples peut concerner absolument tout ce qu'on apprécie, pas seulement l'alcool. Mais réaliser que c'est suffisant, ça renvoie au contentement : les choses sont suffisamment belles, riches, et on a moins besoin de rajouter qu'on le pensait.

La direction qu'on prend, c'est donc une direction où on est de plus en plus, avec l'éthique et la bienveillance, en paix avec le monde et avec les gens, habité de plus en plus facilement, de plus en plus souvent, par les états d'esprit qui nous font du bien, capable de fabriquer des moments de calme. Dépendre de moins en moins des plaisirs les plus fragiles ou les plus addictogènes et savourer de plus en plus les autres. Ainsi que les plaisirs addictogènes, mais sans subir les désavantages. Être plus résilient face aux émotions difficiles.

Globalement, c'est vraiment la direction d'un bonheur qui n'a pas besoin que les circonstances soient favorables pour exister. Ça ne veut pas dire qu'on prend la direction d'un bonheur constant, même quand c'est horrible, mais à ce moment-là, c'est une résilience, une solidité, une confiance dans le fait que ça va passer et que ce n'est pas nous.

Plus que bonheur, pour moi, la direction qu'on prend, c'est une direction vers toujours plus de liberté, moins de fatalité psychologique. Quand on a une pensée ou une émotion, une situation qui provoquerait d'habitude quelque chose, prendre conscience qu'on a une marge de manœuvre. On revit la même chose, c'est le même collègue insupportable que d'habitude, mais les émotions ne prennent pas la même direction. On a la même bouffée d'anxiété qui monte, mais elle ne reste pas aussi longtemps, elle passe plus vite. Elle nous menace, on se sent moins menacé par elle.

Liberté, grande, grande, grande sécurité. Quoi qu'il arrive, un sentiment de sécurité et une robuste résilience face à ce que la vie va nous balancer.

J'espère que ce dépliant publicitaire vous aura fait envie. Ça, c'est le chemin. Et puis, à partir de demain, on parlera un peu plus de ce qu'on rencontre en chemin, notamment des facteurs facilitants et moins facilitants que vous allez croiser pendant la retraite.

S'installer en retraite — intentions et repères

Pierre Gallaz · 46 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie d'ouverture de retraite, Pierre Gallaz distingue la méditation de la psychothérapie en présentant l'idéal méditatif : un bonheur extraordinaire, indépendant des circonstances. Il explore les quatre piliers de la pratique : l'éthique (sīla) comme base du bien-être, la concentration (samādhi) pour stabiliser l'esprit, la bienveillance (mettā) et les brahmavihāra pour cultiver des états d'esprit bénéfiques, et enfin la pleine conscience (sati) pour observer l'impermanence (anicca) et se désidentifier des phénomènes mentaux. L'enseignant aborde avec franchise les obstacles rencontrés en retraite - somnolence, agitation, doutes - et propose des méthodes concrètes pour les transformer en objets de méditation. Il cite Mae Chi Kiu pour illustrer l'idéal de reconnaissance totale des phénomènes sans identification, révélant cette présence observatrice stable qui constitue notre nature profonde. Une introduction complète aux enjeux et méthodes de la pratique intensive.

Je voulais vous parler ce soir d'un titre pas très attrayant parce que je veux rentrer plus dans les détails les jours suivants en fonction de l'évolution de la retraite. Mais la direction qu'on prend avec une retraite comme celle-ci, les moyens dont on a besoin et les obstacles qu'on va rencontrer.

Pour revenir un peu à la définition, en tout cas pour moi, de la pratique méditative qui est différente de la psychothérapie. Une différence avec la psychothérapie, il y en a plein, mais une différence qui est vraiment importante pour moi, c'est qu'on ne cherche pas seulement à rétablir la normale. En médecine et en psychologie, on a la définition de quelqu'un de raisonnablement adapté et heureux, et quand ça va moins bien, on cherche à revenir à un état normal.

Dans la perspective méditative, qui a évidemment été inspirée et façonnée par la philosophie bouddhiste, on a un idéal de plus que le bonheur ordinaire. Ce n'est pas juste de rétablir une normale, quelque chose de satisfaisant, c'est d'être encore plus heureux qu'on ne le serait normalement. Et c'est un bonheur extraordinaire qui, pour

moi, ce qu'il a vraiment de particulier, c'est que c'est un bonheur qui est indépendant des circonstances. Donc que ça aille mal dans notre vie ou que ça aille bien, c'est un bonheur qui nous permet d'être raisonnablement bien.

C'est-à-dire de ne pas être submergé par ce qui nous arrive de difficile quand ça nous arrive, même si on en souffre, évidemment. Sinon, ce ne serait même pas souhaitable comme catégorie de bonheur. Mais une forme de résilience face à la souffrance psychique et en même temps une capacité à apprécier le bonheur qu'on a.

Cette idée date d'il y a longtemps, parce que j'aime beaucoup la citation d'Épictète : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. » Et c'est exactement la même idée en matière de méditation. Les circonstances ne sont pas le problème fondamental, c'est la relation qu'on a avec elles qui va vraiment nous rendre malheureux. Oui, il y a des moments difficiles, très difficiles, mais au final, c'est toujours comment on les vivra qui déterminera vraiment la durée et l'intensité de notre souffrance psychologique.

Donc face aux difficultés, ça dessine une résilience, un sentiment durable de sécurité. On sait que même dans une tempête très difficile, oui, ce sera dur, mais ça va aller, parce qu'on a cette capacité à ne pas être submergé par ce qui nous arrive. La vague monte et on sait qu'elle va passer, qu'elle va redescendre. Ce qu'on évite, c'est ce qu'on a appelé dans le MBSR la réaction, la réactivité, la deuxième flèche, c'est notre réaction à l'émotion qui apparaît et cette réaction va rallonger, aggraver la souffrance psychologique.

Ce n'est pas seulement un bonheur qui se manifeste face aux difficultés, c'est aussi une orientation particulière par rapport aux sources de plaisir. Profiter de ce qui est agréable en évitant l'insatisfaction liée aux addictions, au circuit de la récompense, au piège du circuit de la récompense, c'est-à-dire la dépendance, l'abus, et la perte terrible, graduelle de plaisir.

On parle toujours, on pense toujours quand on parle des addictions de l'abus et de la dépendance. Mais la perte de plaisir de quelque chose qui nous en donnait avant, c'est moins grave, mais c'est quelque chose qu'on connaît probablement tous. Suivant la façon dont on mange quelque chose qu'on a déjà souvent mangé, si on ne prend pas la peine de savourer à nouveau comme si c'était la première fois, on aura beaucoup moins de plaisir. Et on a démontré que le millième like sur Facebook apporte moins de satisfaction que le dixième like. Il y a cette incapacité à se satisfaire de ce qui nous satisfaisait avant. Je suis désolé d'avoir pris Facebook comme exemple, pour dire que c'est universel.

C'est aussi, évidemment, dans l'orientation face au plaisir, une capacité à apprécier les bonnes choses de la vie sans avoir besoin de plus. Ce qu'on peut appeler le contentement, une capacité, j'aime beaucoup le mot émerveillement, une capacité à s'émerveiller, à se ré-émerveiller, à ré-enchanter les choses émerveillantes qui nous paraissent acquises alors qu'on peut leur retrouver du merveilleux.

Je pense toujours aux enfants qui voient pour la première fois une sauterelle ou je me rappelle de ma fille avec une grenouille. Il y a un plaisir et une fascination et quelques mois plus tard, quand l'enfant voit une grenouille, c'est possible qu'il dise « tiens, une grenouille ». Et ce qu'on fait, nous, en tant que méditants, c'est reconquérir ce plaisir, cet émerveillement qu'on a la première fois qu'on découvre quelque chose.

Et les fois où on arrive à le faire, c'est assez miraculeux. Quand vous mangez une bouchée de quelque chose que vous auriez mangé ailleurs qu'en retraite méditative avec moins de plaisir, et que vous vous dites « Mais qu'est-ce que je profite de ce que je suis en train de manger ! » C'est un moment où vous avez réenchauté ce qu'il y a dans votre assiette.

Comme le disait Dipama, une méditante légendaire pour sa capacité de concentration, qui avait une vie très compliquée et qui s'était jetée dans la méditation pour être heureuse et qui avait réussi. Comme le dit Dipama, qui était une femme de peu de paroles : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. » Simplement. Et quand elle le dit, c'est vrai, en tout cas pour elle.

C'est aussi un idéal d'une relation aux autres qui est harmonieuse et ça se manifeste par une grande facilité d'accès à la bienveillance, à la gratitude, à la compassion, à la joie, à la mitfreude, la joie empathique, capacité de se réjouir du bonheur des autres.

J'aime beaucoup cette phrase du Dalai Lama que je cite souvent : « J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » Ça peut être exprimé comme ça, un idéal de manifestation de bienveillance, de ne pas faire de différence et finalement de rencontrer tout le monde comme si c'était quelqu'un de cher.

Mais c'est une grande ambition. Là, je suis en train de vous parler de l'idéal, ne vous inquiétez pas, on va parler du chemin difficile qui nous conduit à peut-être s'en rapprocher. Et déjà, pour commencer à relativiser, ce n'est pas un but qu'on doit atteindre.

Et pour ça, j'ai toujours trouvé que le mot nirvana, dans la perspective bouddhiste, peut tendre un piège aux méditants, parce qu'il indique un but et quelque chose de binaire : on l'a atteint ou on ne l'a pas atteint. Et c'est vrai pour la pleine conscience laïque et c'est vrai pour la pleine conscience bouddhiste aussi. Le bonheur va croissant au fur et à mesure qu'on développe la pratique.

Finalement, oui, il y a peut-être quelque chose comme un but ultime tout au bout du chemin. Mais on n'a pas besoin de l'atteindre parce que le simple fait de continuer sur ce chemin méditatif va nous rendre plus heureux petit à petit. C'est la direction qui compte, pas le but. Pour peu qu'on ait un but, ce qu'on n'a pas forcément dans une tradition laïque.

Une idée que j'aime beaucoup aussi dans la tradition bouddhiste, qui sonne vraiment juste, intuitivement – je ne peux pas vous expliquer pourquoi, mais je trouve qu'elle correspond à quelque chose que je ressens – c'est que ce qu'on cherche, c'est plutôt de retrouver un état naturel qui a toujours été en nous et qu'on a perdu de vue, qui a été obscurci par les habitudes mentales qu'on a prises au fil des années.

Je trouve que c'est assez juste. Quand je parlais tout à l'heure de réenchanter ou de redécouvrir le plaisir qu'on avait quand on a vu quelque chose pour la première fois, c'est vrai qu'il y a beaucoup de dispositifs psychologiques qu'on met en place au fil des années. Les spécialistes des traumatismes parlent aussi de tout ce qu'on peut construire pour se protéger, qui sur le moment est tout à fait adaptatif, et puis qui des années plus tard ne l'est plus, mais est toujours là.

Donc il y a beaucoup de choses, d'habitudes, de pensées qu'on construit, et dont on n'a plus besoin, mais dont on n'arrive plus forcément à se débarrasser, parce qu'à un moment, il y a très longtemps, elles nous ont été utiles. Et l'idée est de revenir à quelque chose de plus simple.

J'aime beaucoup cette idée, cette image – vous connaissez peut-être l'empreinte de l'ange – que les bébés à la naissance sont très sages, savent tout, sont parfaitement heureux, et qu'un ange leur pose le doigt ici pour leur dire de se taire, de ne pas tout révéler et qu'ils oublient tout. C'est pour ça qu'on a cette marque. C'est un peu cette idée.

Il y a quelque chose qu'on peut reconquérir qui s'est compliqué à force qu'on y ajoute des couches et des couches de complexité psychologique et d'habitude de penser, de façon de réfléchir, nos façons à nous de réfléchir. Revenir à quelque chose qui était là avant et qui est toujours là, mais dissimulé.

Bon, c'est très attrayant tout ça. Passons au travail. On a agité du rêve mais on sait que c'est sacrément compliqué de prendre cette direction là et puis de continuer à la suivre. Quels sont les moyens qu'on utilise et comment est-ce qu'on va les utiliser dans la retraite ?

Il y a un pilier éthique, et je peux commencer par là, parce que traditionnellement, c'est la première chose dont on parle, mais dans le cas d'une retraite, ce ne sera pas le plus important. Et il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre que, venant comme

je viens d'une tradition à la fois judéo-chrétienne et je dirais psycho-médicale, l'idée qu'être une bonne personne, se bien comporter, faire le bien et éviter de faire le mal, éviter certaines actions qu'on pourrait regretter et en faire d'autres qu'on ne regrettera pas d'avoir faites, que ça pouvait avoir un rapport avec le bonheur... Alors pourquoi pas, mais ce n'était pas du tout évident pour moi.

Parce que dans la tradition religieuse d'où je viens, finalement la morale, c'est aussi l'obéissance à une volonté divine ou à une volonté, si on parle des lois, aussi une volonté démocratique. Et on parle rarement de l'éthique comme moyen d'être heureux. Et en psychothérapie on en parle peu aussi. Il y a des études qui montrent que par exemple la générosité provoque du bien-être, c'est documenté, c'est quelque chose qui existe, mais c'est pas quelque chose dont on parle beaucoup parce qu'on a tendance justement à le laisser au domaine religieux, au domaine philosophique, moral ou légal.

Et je suis convaincu que faire le bien rend heureux. De façon très pragmatique, et c'est ça qu'il m'a fallu un moment pour assimiler, c'est qu'en fait, il y a des conséquences déplaisantes pour nous quand on fait quelque chose qu'on regrettera d'avoir fait. Le remords en premier lieu, la culpabilité, la honte, qui sont des choses déplaisantes. Et je ne sais pas si ça vous arrive aussi, mais moi je suis souvent visité – en fait je dis souvent, de moins en moins souvent maintenant que j'y pense – mais j'ai beaucoup été visité par de vieilles hontes, un truc que j'avais fait quand j'avais 10 ans ou 11 ans, qui remontait à la surface, et de réaliser que 20 ans plus tard, je pouvais encore penser à ça. Donc ça rend malheureux de faire les choses qu'on regrette d'avoir faites.

Et évidemment, très pragmatiquement aussi, on peut avoir des ennemis parce qu'on leur a causé du tort, donc c'est aussi un risque sur notre bien-être quand on se met des gens à dos, parce qu'on a dit des choses qu'on n'aurait pas dû dire, on fait des choses qu'on n'aurait pas dû faire.

Et à l'inverse, il y a toute cette chaîne de générosité. On sait, quand on fait cet exercice de gratitude, qu'on fera certainement cette semaine, on sait que les gens qui ont été généreux, gentils, bienveillants envers nous, qui ont fait preuve de générosité, nous ont fait beaucoup de bien. Et quand on pense à eux, l'expression de cette gratitude, c'est déjà le signe que ça nous fait du bien, ça nous a fait du bien et ça nous fait encore du bien de sentir la gratitude qu'on a pour ces personnes-là.

Et de la même manière, quand on fait preuve de générosité, de gentillesse, on a le bénéfice pour nous de se sentir bien, ce fameux petit plaisir qui a été mesuré en laboratoire après des actes de générosité. Et on a aussi l'amitié des gens qui en ont bénéficié et

leur gratitude. S'ils ne sont pas d'abominables ingrats. Pour le cas où certaines personnes auraient, je ne sais pas, des adolescents de 13 à 19 à la maison. Ça reviendra plus tard. Il ne faut pas désespérer.

Dans une retraite, en fait, on est un peu préservé. Il y a beaucoup de choses qu'on ne peut pas faire. Donc, dire un truc que vous allez regretter d'avoir dit, c'est voilà, on se préserve de ce risque-là. Et de la même manière, finalement, il y a plein de petits gestes de générosité qu'on peut faire, mais c'est un cadre qui est limité sur le plan de tout ce qu'on peut exprimer éthiquement de terrible ou de très bien.

Mais vous pouvez quand même sentir la satisfaction que vous avez en faisant quelque chose de très simple. Ça va paraître totalement nul, mais voilà. J'ai vu qu'il y avait une pile d'assiettes très lourde sur un des deux plateaux, et aucune sur l'autre plateau, et j'ai pensé aux gens qui allaient le débarrasser, je me suis dit je vais le faire, je vais répartir mieux les deux piles d'assiettes sur les deux plateaux, et c'est une micro bonne action de rien du tout, ridicule, mais ça fait quand même plaisir de la faire.

Donc tous les petits gestes, le soin qu'on prend à fermer le portail derrière nous par exemple, en pensant qu'on le fait pour éviter que des animaux s'échappent, on peut, dans les circonstances d'une retraite, sentir le tout petit peu de satisfaction que ça nous apporte, même si ce n'est pas la bonne action qui nous ouvrira les portes du paradis, mais bon, elle est plaisante quand même, et apprécier ce côté plaisant.

Ça c'est la base, la base éthique, c'est-à-dire qu'il vaut mieux éviter certaines choses et en faire d'autres pour être heureux.

Une autre compétence, c'est ce qu'on appelle la concentration — stabiliser l'esprit, le calmer, cette fabrication de calme. Une respiration après l'autre, si vous choisissez la respiration, ou si vous choisissez les sons, instant après instant, construire une continuité, un calme.

C'est la première compétence qui m'a aidé, celle qui m'a fait réaliser que la méditation servait à quelque chose. J'étais insomniaque, comme je l'ai beaucoup raconté. J'étais un jeune adulte insomniaque. Et j'ai réalisé que je pouvais méditer en attendant de m'endormir, en acceptant que je ne m'endormirais peut-être pas, que je méditerais peut-être toute la nuit — ce qui arrivait rarement — et que chaque respiration dont j'avais pleinement conscience était un moment de calme, même si juste après, j'avais une pensée anxieuse par exemple. Mais cette respiration-là, c'était du calme. Et si j'arrivais à en enchaîner deux, c'était deux respirations de calme. Et ainsi de suite.

Petit à petit, à ce petit jeu, j'ai réalisé que c'était possible de fabriquer du calme, que les angoisses nocturnes que j'avais pouvaient être écartées par la concentration sur la respiration. Et c'est vraiment simple, ça n'implique pas un travail de pleine conscience de "qu'est-ce que c'est que cette anxiété ?" — j'en étais pas à ce stade-là. Juste penser à autre chose que ce qui ne me fait pas du bien dans mon lit en attendant de m'endormir. Et ça marche.

En fait, il y a beaucoup de choses qu'on peut faire uniquement avec cette compétence-là, avec la concentration. Ça peut aussi être un plaisir. Je ne sais pas si ça vous est arrivé — sûrement — par moments on est vraiment bien dedans, on a une conscience assez continue de l'objet qu'on est en train d'observer. Et on réalise que ça nous fait nous sentir bien, que c'est agréable d'être dans cette espèce de continuité où on n'est pas distrait. Ça va revenir, mais d'avoir un de ces moments où on est pleinement absorbé par l'objet de méditation, même bref...

Alors évidemment, dans la retraite, ça s'exprime dans la marche et l'attention à la respiration. Et les distractions, quand on est dans une perspective de concentration, on ne s'y intéresse pas beaucoup, juste un petit peu. Et si on a l'impression qu'il y en a beaucoup et qu'elles nous gênent, une façon de les voir qui, moi, m'aide toujours, c'est de me dire que ce sont des bulles qui remontent à la surface ou c'est du sable qui se dépose au fond — un processus de sédimentation qui fait que l'eau sera de plus en plus claire au fil du temps. On parle parfois dans les traditions méditatives de processus de purification avec les distractions qu'on observe et qu'on laisse apparaître et disparaître sans y réagir.

Et c'est quelque chose que j'observe parfois et que vous observez sûrement aussi : si vous commencez à méditer et que vous avez des pensées très intenses sur un sujet précis et qu'à chaque fois vous revenez à votre respiration, vous revenez à votre respiration... quarante minutes plus tard, ce ne sont plus du tout les mêmes pensées. Ce sont des sujets peut-être plus subtils, moins grossiers. Ce n'est plus ce que vous a dit votre collègue de travail qui vous a énervé ce matin, ce sont des choses un peu plus profondes ou un peu plus anciennes ou un peu plus riches.

Donc je pense que par la concentration, on arrive à nettoyer un petit peu les pensées du jour et à faire de la place pour les pensées plus intéressantes. Je pense aussi qu'à force de dire "oui, je t'ai vu, je reviens à ma respiration", "oui, je t'ai vu, je reviens à ma respiration", le potentiel de nuisance d'une pensée va petit à petit diminuer. Je pense que vous l'avez parfois observé — j'ai beaucoup observé — que la cent cinquantième fois qu'on revient d'une pensée anxieuse et que c'est toujours la même, elle n'a plus la même force que la première fois.

Donc on peut avoir une vision valorisante de tous ces moments où on est distrait, quand on aimerait rester centré sur la respiration. Ce sont les moments où on allège un petit peu, on se débarrasse un peu, on contribue à ce que ses pensées s'épuisent, qu'elles n'aient au final plus d'énergie et qu'elles n'aient plus besoin de se présenter à nous. Ce n'est pas juste un constat d'échec, que vous n'avez pas pu rester concentré sur la respiration. Ça fait partie de la méditation, c'est un processus de nettoyage.

Il y a la bienveillance. La bienveillance qu'on travaillera tout à l'heure. Ce qui est pour moi super intéressant dans la bienveillance — en tout cas ce qui m'a vraiment frappé quand j'en ai pris conscience —, ce n'est pas une méditation avec laquelle j'avais beaucoup d'atomes crochus du tout au début. Et c'est un peu on-off : il y a des gens qui tout de suite adorent la bienveillance et il y a des gens qui ont beaucoup de mal. Je faisais plutôt partie de la deuxième catégorie.

Il y avait des raisons à ça, je ne vais pas revenir là-dessus, mais petit à petit je l'ai apprivoisée et à un moment j'ai compris à quel point c'était miraculeux de pouvoir produire un état d'esprit dont je pensais qu'il devait m'être inspiré par les autres. J'avais toujours finalement pensé, sans y réfléchir, que j'étais bienveillant envers telle ou telle personne, ou j'éprouvais de la bienveillance parce que cette personne me l'inspirait. Et c'est vrai aussi.

Mais avec la méditation de bienveillance, c'est vraiment une petite flamme qu'on peut fabriquer soi-même et qui réchauffe ce qu'il y a autour d'elle. Pas forcément les personnes méritantes seulement, pas forcément seulement celles qu'on aime ou qui nous inspirent cette émotion-là. Et, ne pas oublier, on peut aussi penser que la bienveillance nous est forcément donnée par les autres. Et avec la méditation de bienveillance, on peut se la donner à soi-même aussi. On peut se souhaiter du bien.

Alors, vous aurez des moments de méditation formelle de bienveillance. L'idée c'est aussi d'apprécier ces états quand ils se manifestent spontanément, de cueillir un moment de bienveillance quand vous sentez qu'il est là, et d'en cultiver de petits. Pour vous donner deux exemples qui nous sont offerts par le cadre de la retraite... parce que ça se savoure vraiment comme — je ne bois plus d'alcool, mais — comme un bon vin. Une petite bouffée, une petite bouchée de bienveillance ou de compassion, de joie empathique.

La chienne qui nous aboie dessus. Vous avez sûrement senti le même changement en vous, parce que quand vous êtes arrivé, c'était ce chien peut-être énervant, peut-être agressif qui aboie. Et puis quand Patrick nous a dit qu'elle avait été maltraitée et qu'elle se méfiait des gens, tout à coup, le jugement s'atténue et la compassion démarre. Et ça

change complètement la façon dont on va réagir et c'est aussi là qu'on voit la force de ces états d'esprit-là : ça peut complètement changer notre relation à un événement. Un chien qui aboie. Aujourd'hui, moins. Depuis la deuxième moitié de la journée, moins.

Ce matin, il aboyait encore quand je passais. Et je ne me sens absolument pas agressé. Je me dis : « Mais la pauvre, oui, je sais, tu te méfies un peu. » Et ce que je ressens, c'est exclusivement de la compassion. C'est une pauvre, elle a peur de moi.

On peut imaginer, si on fait plus de place pour ces états d'esprit-là, ce que ça peut changer dans notre vie. Parce qu'on a beaucoup de chiens qui aboient parce qu'ils ont été maltraités dans nos vies. Beaucoup, beaucoup, beaucoup. Et parfois on réagit plus au fait qu'ils aboient qu'au fait qu'ils aient été maltraités, souvent parce qu'on ne sait pas et parce que la compassion n'est pas accessible.

Mais qu'est-ce qui se passerait pour nous si elle l'était ? Si à chaque fois que quelqu'un était agressif, on pouvait sentir aussi la souffrance derrière et réagir aussi à ça ? Ça ne veut pas dire ne pas se défendre, mais peut-être que ça laisserait moins de place à la colère dans nos échanges.

Joie empathique : j'ai vu le petit chat qui s'appelle Kung Fu, parce qu'il est fou. Et je l'ai vu qui s'agrippait, je pense à la queue de sa maman, qui l'embêtait et qui avait l'air d'adorer ça. J'ai eu une bouffée de ce qu'on appelle la joie empathique, parce que les petits chats c'est génial. Les petits animaux d'une manière générale, c'est les machines à produire de la joie empathique. On est content pour eux, j'étais content pour lui. Il avait la joie complètement contagieuse.

Je vous encourage à cultiver cet état d'esprit-là, mais aussi à apprécier. Les animaux sont parfaits pour ça, les gens aussi, mais vous avez presque plus d'interaction avec les animaux qu'avec les gens à certains moments de vos journées. Tous les prétextes sont bons pour savourer les moments de bienveillance, de compassion ou de joie empathique.

Et il y a la pleine conscience, comme dernière compétence de la liste. C'est-à-dire prendre conscience de ce qui est présent, que ce soit plaisant ou déplaisant, en prenant conscience de la nature impermanente et désidentifiée de ce qu'on observe.

L'impermanence, c'est ce qui s'exprime par la phrase « ça aussi, ça va passer ». Tout ce qui nous arrive va changer d'abord et passer ensuite. On observe ce qui est présent de façon à percevoir l'impermanence de ce qui est présent. La pleine conscience, c'est observer dans l'instant présent en reconnaissant ces caractéristiques-là – en tout cas

c'est comme ça qu'elle fonctionne le mieux – en reconnaissant l'impermanence, en reconnaissant que l'émotion qui est présente maintenant, elle est déjà en train de changer, donc elle va passer.

Et en s'en désidentifiant. La phrase « il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux » résume le mieux ce qu'on fait. C'est tout à coup, on se dit : « Ah tiens, il y a de l'anxiété. Mais moi, je ne suis pas anxieux, c'est juste qu'il y a de l'anxiété. Et je peux l'observer. » Ce qui est présent dans mon attention n'est pas qui je suis et ne fait pas partie de moi non plus.

Toute la retraite est prétexte à ça. Tout ce qui vous arrive... Face à une distraction quand vous méditez, quand on pratiquera des moments d'attention ouverte ensemble, évidemment on ne fait que ça dans ces moments-là : observer ce qui apparaît puis change et qui n'est pas qui nous sommes.

C'est le travail le plus compliqué, c'est pour ça que j'ai placé la pleine conscience à la fin, parce que c'est cette compétence-là dont on a le plus besoin quand on rencontre une difficulté.

Par exemple, dans le cadre d'une retraite, petite liste – désolé si elle est démoralisante – de ce que vous rencontrerez peut-être. Vous pouvez compter combien vous en avez déjà rencontré. On est quoi, au deuxième jour ? Premier jour vraiment, premier jour et demi.

Somnolence. Agitation. Ennui. Impatience. Envie de quelque chose qui n'est pas là. Frustration. Doutes sur vos compétences méditatives, doutes sur la façon dont vous faites les choses. Autodénigrement. Tristesse. Confusion. Anxiété. Colère. Honte. Culpabilité.

Quelques-unes ? Peut-être pas toutes, heureusement, mais probablement un échantillon. On reviendra sur le détail, peut-être aussi dans les questions que vous poserez par post-it ou en entretien, sur comment on aborde ces différents visiteurs-là. Mais le grand principe, c'est qu'ils ne vont vraiment nous poser problème que quand on ne les remarque pas ou quand on n'en fait pas un objet de pleine conscience.

Typiquement, parce qu'on est dans l'illusion qu'ils sont objectifs et importants. Pour vous donner l'exemple qui pour moi est le plus évident, mais c'est la même chose pour tous : si vous avez de l'impatience et que le dialogue intérieur vous dit que le problème, c'est que c'est trop long, c'est que l'impatience fait partie de vous puisqu'elle parle à votre place, puisqu'elle vous fait dire ce qui est vrai de sa perspective d'émotion.

L'impatience vous dit objectivement : il y a les méditations acceptablement longues et les méditations trop longues. Celle-ci, elle est complètement – et ça c'est scientifique – dans la catégorie beaucoup trop longue. Et c'est pour ça que tu ne te sens pas bien et c'est pour ça qu'il faudrait que tu te lèves et que tu sortes. Objectivement, c'est scientifique, c'est mesuré, c'est trop long.

Donc quand vous êtes dans cet état d'esprit-là, il y a deux problèmes. Vous n'avez pas remarqué que c'était quelque chose qui vous arrivait, donc vous n'êtes pas dans la désidentification. Vous portez vraiment le drapeau, les couleurs de l'émotion. Vous parlez pour elle, ou elle parle à travers vous. Donc il n'y a pas de désidentification, et généralement, parce qu'il n'y a pas de désidentification – les deux choses voyagent toujours ensemble – il n'y a pas d'impermanence non plus. Vous avez l'impression qu'elle est là, et que plus vous allez attendre, pire ce sera.

J'aime bien l'impatience parce que c'est tellement évident qu'instantanément elle peut passer. Le moment où on dit « ah oui c'est de l'impatience et je sens une tension ici », tout à coup elle était insurmontable, c'était beaucoup trop long, c'était horrible et en fait ça va. Et peut-être qu'après c'est de nouveau horrible, entendons-nous. Mais c'est une de ces émotions qui peut partir comme elle est arrivée, et on réalise à ce moment-là à quel point on s'est fait temporairement posséder par cette croyance que c'était vrai, que c'était ça la réalité, que c'était beaucoup trop long, ou beaucoup trop ennuyeux. L'ennui fait un peu la même chose.

Et c'est le travail de toute une vie. Je pense à ma fille qui a des anxiétés nocturnes, et qui, à chaque fois, vient me dire que le problème, c'est qu'elle n'est pas sûre d'avoir fermé le box d'un poney au manège où elle va faire du poney. Et que du coup, il pourrait sortir et qu'il pourrait aller sur la route et qu'il pourrait se faire écraser. Et puis, le lendemain, ce sera peut-être qu'elle a peur d'avoir écrasé un insecte en posant son verre à côté de son lit. Oui, elle aime beaucoup les animaux.

Et à chaque fois, je lui signale : « Et ça, c'est quoi ? » « Ben c'est de la peur, mais j'ai vraiment peut-être pas fermé la porte. » Et c'est un travail pour tous les âges. On est toujours par moments sous l'emprise des émotions et on pense que le problème c'est qu'on a peut-être pas fermé la porte. Et oui, alors ça n'empêche pas que ça en est peut-être un, mais elle la ferme toujours. Mais ce qu'on a immédiatement en nous, c'est de la peur. Et c'est ça qu'on observe en méditation. Donc ce n'est pas une invitation à la passivité. Bien sûr que s'il y a quelque chose qu'on peut faire, parce qu'il y a des vrais problèmes, on le fait, mais on considère l'émotion comme étant une émotion, pas le reflet de la réalité.

Concrètement, techniquement, je rappelle qu'une méthode – parce que ce n'est pas un passage obligé – une méthode qui marche bien, c'est de nommer, par exemple, l'émotion : impatience. Et le simple fait de la nommer, c'est déjà de la désidentification, donc on est déjà en train de déclarer « Ah, impatience, c'est la chose que j'observe, je ne suis pas cette chose-là, puisque je viens de la nommer. » C'est comme si on la pointait du doigt et qu'on la désignait. Donc on s'en distingue, on s'en désidentifie simplement en la nommant.

Et sentir les données brutes, le ressenti physique qui correspond à l'émotion : si c'est de la chaleur, si c'est un cœur qui bat un peu plus vite, si c'est quelque part dans le corps, un estomac qui est serré. Et une fois qu'on s'est saisi de la sensation, qu'on entre en relation avec l'émotion au travers du ressenti physique, c'est comme ça qu'on l'attrape méditativement.

Et quand on l'attrape, on reste un moment avec elle – ça peut être très court ou très long – et on observe comment ce ressenti va évoluer. Et en n'observant que le ressenti, en laissant l'histoire justement, ce « t'as pas fermé le box » ou ce « c'est beaucoup trop long », laissant l'histoire de côté et en s'intéressant à ce qu'on sent dans le corps en lien avec l'émotion. Et quand on le fait, on réalise que ça change. C'est pas toujours la même sensation, elle a pas toujours la même intensité, le ressenti émotionnel reste pas toujours le même. Et quand on réalise que ça change, on réalise aussi, on prend aussi conscience que ça va passer, que ce qui change va passer. Et souvent, on peut le sentir passer.

Quand on n'établit pas cette relation, quand on n'applique pas notre pleine conscience à une émotion difficile, on va souvent y réagir. Alors il y a mille manières d'y réagir. On peut remettre de l'huile sur le feu, on peut argumenter. Je vous avais fait toute une liste à l'époque lointaine de votre cours MBSR de toutes les façons dont on peut prolonger une émotion désagréable. Il y en a beaucoup.

Mais si on veut vraiment prendre les plus courantes, on va réagir par du rejet : « Je n'aime pas cette émotion. Elle n'a pas le droit d'être là. Elle m'énerve. Elle est le signe que je ne vais pas en tant que personne. »

Elle devrait partir. Qu'est-ce que je peux faire pour la faire partir ? Nous sortons nos armes pour essayer de faire fuir une émotion ou nous la blâmer. C'est cette réaction générale de rejet.

On peut aussi réagir par la fuite dans quelque chose d'agréable. Et ne pensez pas que cela ne vous arrive pas ici, même s'il n'y a pas le chocolat ou le téléphone portable à portée de main. Dans la méditation, c'est quelque chose que j'ai souvent observé : face à

une pensée désagréable ou une sensation désagréable dans le corps, je peux réagir parfois par une recherche de quelque chose de gratifiant, de satisfaisant, peu importe quoi en fait. Penser à quelque chose d'agréable qui me fait partir encore plus loin, qui me fait perdre encore plus le fil, et cela ne marche pas. Parce que cela m'anesthésie, mais très temporairement. Et quand je reprends mes esprits, la douleur est toujours là, ou l'insatisfaction est toujours là.

Il y a aussi l'anesthésie, plus subtile mais intéressante à observer dans une retraite méditative. On déconnecte. Il y a une pensée qui vous gêne et qui revient souvent, ou une sensation qui vous gêne et qui revient souvent, une émotion, et vous partez dans la brume. Parfois, c'est un début de torpeur, mais ce n'est pas du sommeil. C'est d'être dans la ouate, comme on dit par chez moi. C'est intéressant de le noter parce que cela peut tout à fait être le signe que vous n'avez pas bien dormi, évidemment. Mais cela peut aussi être une de ces réactions face à quelque chose de déplaisant : je déconnecte. C'est une réaction classique aussi.

Et ces réactions aussi, on les observe. Si vous êtes en plein en train de vous énerver contre une émotion ou de vous juger parce qu'elle est là, la priorité c'est déjà de noter et de remarquer le jugement. Ce n'est pas de remarquer que vous avez eu de l'anxiété et maintenant vous vous jugez parce que vous avez eu de l'anxiété. C'est ce qui est présent maintenant que vous observez, donc c'est cette réaction de jugement ou cette fuite dans une expérience agréable.

Quand vous prenez conscience de l'impermanence, quand vous prenez conscience de la désidentification – que ce n'est pas qui vous êtes, que cela va changer, que cela va passer – c'est comme si vous étiez dans une mer agitée, en train de ne pas très bien vous en sortir, parce que vous êtes dans l'eau, vous êtes dedans. Et au moment où vous avez cette capacité de prendre conscience – ah, c'est de l'impatience, je la sens là, c'est une chose que je peux saisir avec mon attention, que je peux observer – tout à coup, vous avez un bateau.

Et vous pouvez voguer sur la vague émotionnelle parce que vous ne vous confondez plus, vous n'êtes plus dans l'eau. Vous êtes sur le bateau de la pleine conscience – parce que je suis poétique – et vous pouvez sentir la vague monter, puis redescendre, dans la sécurité de ce bateau. C'est un petit peu une safe place portative. En tout cas, moi, je la vis comme cela. La tempête va passer. Mais on perçoit beaucoup mieux qu'elle passe quand on est sur un bateau. Curieusement.

Évidemment, ce que vous réaliserez peut-être, c'est que parce que ce que vous observez n'est pas qui vous êtes et parce que ce que vous observez est impermanent, ce qui observe est peut-être un petit peu plus qui vous êtes et un petit peu plus permanent

aussi. Cela révèle qu'il y a un quelque chose en vous – peu importe le nom qu'on lui donne, une présence observatrice, une faculté à observer – qui est toujours disponible, qui est toujours là, qui fait clairement partie de vous, parce qu'elle n'est jamais pas là, à part quand on dort, et qui ne change pas.

La pleine conscience ne sert pas qu'à faire avec les émotions difficiles, elle sert aussi à apprécier ce qu'il y a de bon et de beau, davantage, comme j'en parlais tout à l'heure, à reconquérir cette capacité à s'émerveiller. Des gens, des animaux, des arbres, des repas, du ciel étoilé du matin...

Dipama toujours, femme de peu de mots, qui décrit sa relation à la vie : "Tout est frais et nouveau tout le temps. Chaque moment est neuf." Et là aussi, quand elle le dit, j'y crois. Moi, j'ai un petit faible pour Dipama.

Cela signifie que la pleine conscience, parce que justement elle prend conscience sans le filtre intellectuel – de la même manière qu'il n'y a plus le filtre des ruminations autour des émotions – il n'y a plus le filtre de "tiens c'est une sauterelle, on dit ah voilà ce que c'est qu'une sauterelle". Donc tout est frais en effet, tout redevient frais. On n'est pas au stade où tout l'est tout le temps, mais là on a un bon terrain d'entraînement pour observer avec un regard neuf tout ce qu'on peut voir et tout ce qu'on peut apprécier ici.

Une causerie du samedi ne serait pas complète sans ma citation de Mae Chi Kaew, que je prononce toujours probablement faux, mais avec de plus en plus d'assurance. Une nonne thaïlandaise, reconnue comme très accomplie dans sa pratique méditative, qui décrit ce que c'est pour elle, ce qu'elle vit :

"Absolument tout est reconnu : le corps, le ressenti émotionnel, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, et 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.

Ce qu'elle décrit correspond exactement à ce qu'on pourrait appeler un idéal de pleine conscience. Elle reconnaît tous ces phénomènes tels qu'ils existent à leur état naturel, sans le filtre des ruminations et des habitudes mentales. La colère, c'est de la colère - elle la voit comme étant de la colère, elle l'aperçoit simplement ainsi. Et même

si elle est intense, elle n'a pas d'impact sur elle, car elle peut observer que cela va apparaître puis disparaître, plus facilement et probablement plus rapidement que nous, débutants.

Cette même intuition révèle que si tout ce que nous observons est changeant et n'est pas qui nous sommes, peut-être que cette présence observatrice est particulièrement proche de qui nous sommes vraiment. C'est quelque chose qui, du coup, ne change pas.

Il serait difficile d'imaginer qu'on puisse observer que tout est changeant à partir d'une capacité qui serait elle-même changeante. Il faut bien qu'il y ait quelque chose de stable dans cette histoire, du moins selon ma compréhension limitée des choses. J'ai l'impression que la pleine conscience est toujours là, mais que nous perdons souvent le contact avec elle.

C'est comme si elle était notre nature profonde, mais que nous l'oublions, distraits par le flux incessant des expériences. La pratique de la méditation nous permet de retrouver ce contact, de nous rappeler ce que nous sommes vraiment - cette présence consciente et stable qui peut tout accueillir sans être perturbée.

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.

Trois fruits du chemin : lucidité, liberté, chaleur

Pierre Gallaz · 53 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde et accessible, Pierre Gallaz dévoile les trois dimensions essentielles du chemin méditatif bouddhiste. Il commence par explorer la nature du bonheur méditatif - un bien-être indépendant des circonstances extérieures, contrairement au bonheur conditionnel habituel. Cette "nature lumineuse de l'esprit" se révèle graduellement en nous allégeant plutôt qu'en ajoutant.

La première compétence abordée est samādhi - la capacité de rassembler et stabiliser l'esprit, particulièrement à travers l'observation de la respiration. Gallaz partage le secret de ne jamais se concentrer sur plus d'une demi-respiration à la fois pour rester dans l'instant présent. Cette stabilité mentale procure un plaisir indépendant de toute stimulation extérieure.

La deuxième dimension concerne vipassanā - la capacité de se désidentifier de nos expériences. À travers l'histoire touchante de Bahia et l'enseignement du Bouddha, il explique comment observer nos pensées, émotions et sensations comme des phénomènes changeants qui ne nous définissent pas. Cette perspective libère de la souffrance en révélant notre capacité d'observation comme refuge inconditionnel. Enfin, il explore les brahmavihāra - bienveillance, compassion et joie empathique - comme qualités à cultiver indépendamment des circonstances, transformant notre rapport au monde avec chaleur et ouverture.

Que faisons-nous là ? Que faites-vous là ? Et qu'est-ce que je fais là ?

Je ne peux parler que pour moi, mais je me rapproche de quelque chose. Et de quoi se rapproche-t-on ? Pour moi, c'est une forme de bonheur. J'aime beaucoup cette phrase d'un enseignant de méditation anonyme qui avait eu la bonne idée de la prononcer : « Le bonheur arrive toujours par accident, mais la méditation est une activité qui augmente considérablement le risque d'accident. » C'est un peu comme ça qu'on peut le voir, en tout cas comme ça que je le vois.

Le bonheur méditatif est particulier, parce que c'est un bonheur qui est indépendant des circonstances. C'est un autre bonheur que le bonheur traditionnel qui consiste finalement à obtenir la bonne santé, le bon couple, la bonne famille, les bons amis, le bon travail, les bonnes circonstances de vie, le bon appartement. Il y a un bonheur tout à fait légitime et extrêmement important qui est lié aux circonstances, et ce bonheur-là est généralement le bonheur central de nos vies.

Mais le bonheur méditatif, c'est ce bonheur qui est présent indépendamment des circonstances et qui permet que même dans les circonstances contraires à notre épanouissement ou à notre bien-être, on puisse avoir une aise relative, un bien-être, une sérénité malgré tout. Parce qu'on travaille sur une qualité d'esprit, on peut avoir un esprit stable, calme, serein, chaleureux, même dans un contexte qui ne nous rend pas la tâche facile.

C'est un travail graduel, ce travail méditatif, où on se rapproche de quelque chose dont on se rapproche plus en enlevant des éléments, en s'allégeant de certaines choses, qu'en ajoutant. Il y a une phrase dans un sutta bouddhiste : « La nature de l'esprit est lumineuse, mais cette lumière est obscurcie par des perturbations temporaires. » Cette phrase renvoie à l'idée qu'on se débarrasse de certaines choses, qu'on renonce à certaines habitudes qui se sont installées, qu'on en revient à quelque chose de plus central, de plus fondamental.

J'aime beaucoup l'image de la boule souvenir en verre avec de la neige qu'on ramène d'une destination touristique. On la secoue et d'abord il y a beaucoup de neige, et après petit à petit elle se dépose, elle se sédimente au fond. Pour moi, le processus de la méditation c'est exactement ça. On peut avoir beaucoup de neige au début, on s'assied pour méditer et il y a de la neige. Après un certain temps de méditation, on sent que quelque chose s'est déposé et qu'il y a un peu plus de clarté, un peu plus de lucidité, plus de calme, un peu moins d'encombrement dans notre esprit.

Ça peut se manifester par la détente, du calme ou simplement une impression de lucidité. J'aime beaucoup ce mot. Après une demi-heure, quarante minutes de méditation, quel que soit notre état, on aura probablement plus de lucidité que quand on a commencé. C'est quelque chose qu'on observe. Donc cette nature de l'esprit lumineuse, c'est tout un programme. J'aimerais beaucoup y croire, en tout cas.

Alors concrètement, comment est-ce qu'on se rapproche de ce bonheur-là ? Comment est-ce qu'on révèle cette nature de l'esprit lumineuse ?

Il y a la compétence de concentrer, de rassembler notre esprit, de le tranquilliser sur quelque chose qui apporte plus de calme et plus de lucidité, typiquement ce qu'on fait quand on observe la respiration.

Il y a cette compétence qu'on cultive beaucoup dans l'attention ouverte : observer ce qui nous arrive d'une façon qui nous permette de réaliser que ce n'est pas qui nous sommes et que c'est quelque chose de changeant qui va passer, plutôt que quelque chose de fixe, de stable, qui fait partie de qui nous sommes. Cette compétence-là conduit à plus de liberté et plus de sécurité.

Et puis, il y a les pratiques de bienveillance, de compassion et tous les voisins de palier de ces qualités-là qui conduisent à une forme de chaleur, une forme d'amour au sens le plus large du terme, d'une émotion chaleureuse qui est plus à disposition qu'elle ne l'est habituellement, plus on pratique ces méditations-là.

Alors, plus de calme et de lucidité, cette capacité de concentration. Je n'aime pas tellement le mot « concentration », ça évoque un effort qui ne correspond pas à la réalité de ce qu'on fait quand on observe la respiration. On peut parler d'un esprit qui est rassemblé, qui est stabilisé, qui est tranquilisé. Le contraire de disperser, en fait.

La méditation sur la respiration est un outil absolument fantastique pour ça. Pour certaines personnes, les sons marchent mieux pour fabriquer cette continuité, cette stabilité. Mais je pense que pour une majorité de personnes, la respiration est probablement la méditation qui développe le plus cette capacité-là.

C'était ma première grande découverte méditative, avec l'anxiété que je ressentais quand je n'arrivais pas à dormir, en me disant finalement : voilà une respiration que l'anxiété n'aura pas. Le temps d'une respiration, je pouvais être seulement centré sur la respiration. Et ensuite, peut-être, avec un peu de chance, la suivante aussi. Petit à petit, il y a un effet cumulatif de ces respirations-là. On construit un certain nombre de moments qui parfois se suivent, parfois pas, de contact avec le corps, de stabilité. Et ces moments comptent. Ils s'accumulent et ils finissent par changer la qualité de notre état d'esprit. C'est le cas pour tous les objets de méditation qu'on peut choisir. C'est une compétence qui est super utile.

Si vous êtes simplement en train de travailler sur quelque chose et que vous voulez ne pas ouvrir un onglet pour surfer sur les sites de vacances et de voyages toutes les deux minutes alors que vous devez finir cet email, la concentration vous aidera pour quelque chose d'aussi simple que ça. Cette stabilité, finalement, est mobilisée à chaque fois qu'on veut rester attentif à ce qu'on est en train de faire.

Alors, cela nous permet de rester concentré sur une tâche à effectuer, mais aussi de rester pleinement impliqué dans un moment agréable. Si vous vivez quelque chose d'agréable, si vous jouez avec votre petite fille de six ans par exemple, et que vous avez la possibilité de penser à plein d'autres choses de préoccupation du moment, c'est cette capacité à revenir qui compte. "Mais non, je suis en train de jouer au dragon-chevaux-Lego. Donc je reviens au dragon-chevaux-Lego." Comme je reviens à la respiration, ce n'est pas une compétence différente. Quand on vit quelque chose d'agréable, cela permet de s'assurer qu'on en profite vraiment, parce qu'on se recentre sur ce qu'on a envie de vivre, plutôt que de se laisser envahir par les autres propositions d'un esprit hyper-actif.

C'est aussi la compétence qui permet de trouver du calme dans un moment de stress, comme pour l'anxiété, dans mes insomnies, et toute autre émotion qui nous perturbe.

Et ce qu'il y a de très intéressant, c'est que ce n'est pas neutre. Quand on est concentré, on pourrait imaginer que émotionnellement ce serait quelque chose de neutre. Et ce n'est pas vraiment neutre. Si vous êtes pendant longtemps centré sur la respiration, si vous êtes pendant longtemps dans l'écoute des sons, il y a un moment où peut-être vous vous ferez le commentaire : "Mais en fait c'est agréable. Je me sens bien de n'être concentré que sur la respiration pendant un certain temps, de sentir que cet esprit qui se dispersait commence à se rassembler par moments sur quelque chose."

Et c'est un plaisir qui est vraiment indépendant de toute stimulation extérieure, donc c'est un plaisir qui a pas mal de valeur. Parce que le plaisir qu'on trouve dans le calme, dans la stabilité, on peut vraiment le fabriquer seul, quelles que soient les circonstances.

Il y a un secret – un secret que j'ai déjà révélé je crois, je ne sais pas si c'est un secret pour tout le monde, mais je sais que beaucoup d'enseignants de méditation pensent comme moi que c'est un élément important. Quand on est concentré sur la respiration, le secret c'est de ne jamais se concentrer sur plus qu'une demi-respiration à la fois.

Une inspiration – et c'est déjà beaucoup de travail en fait – de prendre conscience du début de l'inspiration et de suivre cette sensation jusqu'à la fin. Et ensuite, on prend contact avec le début de l'expiration, on suit cette sensation jusqu'à la fin. On prend contact avec la pause.

À partir du moment où on veut faire plus, où on se dit "Maintenant je me recentre, les dix prochaines respirations je vais être complètement là" – parce que vous n'êtes plus dans l'instant présent. Si vous commencez à vouloir embrasser une dizaine de res-

pirations d'un coup, si vous avez cette visée-là, cette ambition-là, vous êtes dans une projection dans le futur. Vous êtes dans une ambition dans le futur. Et vous n'êtes déjà plus vraiment dans la respiration qui a lieu maintenant.

Pour moi, c'est quelque chose à quoi je me raccroche quand je suis dans un état de confusion et que je décroche très rapidement de la respiration : me rappeler, même si pendant un moment ça va me donner l'impression que peut-être ma respiration est un peu hachée parce que je la découpe en quelque sorte, mais me contenter d'avoir conscience d'une inspiration. Ok, ça s'est fait. Maintenant, une expiration. Ok. Maintenant, la pause. Ok, la prochaine inspiration.

Dès que vous sentez que vous avez retrouvé une forme de confiance dans votre capacité à observer plusieurs respirations de suite, vous pouvez relâcher cette attitude de demi-respiration. Mais elle peut vraiment rendre service dans un premier temps.

Plus de liberté et plus de sécurité avec la capacité à se désidentifier de ce qu'on est en train de vivre : à observer le contenu de notre expérience comme n'étant pas nous, comme n'étant pas qui nous sommes, et comme n'étant pas permanent. C'est ce qu'on fait beaucoup en attention ouverte, mais c'est aussi ce qu'on fait à chaque fois qu'on a une distraction. On a la possibilité d'observer que cette pensée-là n'est pas qui nous sommes, et puis qu'elle va passer, qu'elle va changer.

Et je ne résiste pas parce que que serait une retraite à chemin sans cette histoire ? Il était une fois une reine. Et cette reine avait malheureusement pour elle tendance à être un peu maniaque-dépressive. Quand elle était heureuse, elle dépensait l'argent du royaume sans compter pour des frivolités, elle était exaltée. Et quand elle était malheureuse, elle déprimait, ne sortait plus de sa tour.

Les médecins du royaume étaient perplexes. Ils avaient tout essayé – millepertuis, xanax, lithium – rien n'avait fonctionné. Et ils demandèrent à tous les habitants du royaume de les aider. Chacun proposa sa recette, mais personne n'avait la solution.

Jusqu'au jour où une petite fille, toute petite fille qui avait commencé à méditer il n'y a pas longtemps, s'est approchée de la grille du palais et a demandé à voir la reine. Elle lui a dit : "Votre majesté, pour vous sentir mieux en toutes circonstances, voilà le secret que je vous révèle. Ça aussi, ça va passer. Et quand vous serez pleine de joie, gardez à l'esprit que ça va passer. Et quand vous serez pleine de tristesse, gardez à l'esprit que ça aussi, ça va passer. Et vous verrez que votre vie et vos humeurs vont s'équilibrer d'elles-mêmes."

Voilà, à chaque fois je trouverai une façon différente de la raconter. Et cette phrase est aussi magique, c'est aussi un truc. Il suffit parfois de la prononcer pour que ça nous rappelle que c'est la réalité de notre expérience.

Une émotion ne dure que 90 secondes si on ne la nourrit pas. Même la plus profonde vague anxieuse ne dure que 90 secondes en tant qu'émotion pure. Donc ça passe, tout passe. Même si ce n'est pas 90 secondes mais un peu plus, ça va passer.

Mais ce n'est pas toujours suffisant de se dire « ça va passer, ça va passer, ça va passer ». Parfois, on ne peut pas forcément observer que ça passe. En fait, on peut observer que ça change, et c'est la première étape. C'est pour ça que si on vit une émotion désagréable comme de la colère ou de l'anxiété, on va commencer par observer sa manifestation corporelle, les sensations qui sont présentes. Et en observant les sensations, on va réaliser que ces sensations changent, qu'elles évoluent, qu'elles ne sont pas à chaque instant les mêmes, qu'elles ne sont pas pareilles à l'inspiration, pas pareilles à l'expiration.

D'avoir pu observer que ça changeait permet aussi de réaliser que c'est fluide, que ce n'est pas solide. Et le changement, c'est la première étape avant que ça puisse passer. À partir du moment où on observe que ça change, on observera un moment ou un autre que ça aura passé ou que ça passera. Tout passe et avant que tout passe, tout change. Et c'est vrai autant pour les douleurs physiques que pour les douleurs psychologiques. Et c'est vrai pour les bonheurs psychologiques et les bonheurs physiques aussi.

Si vous avez eu la chance de déjà expérimenter au cours de cette première journée une douleur quelque part, c'est une des choses qu'on peut faire quand on a une douleur, quand on n'a pas le pouvoir de la faire disparaître. Quand on a la possibilité de faire quelque chose pour la faire disparaître, évidemment qu'on va le faire. Mais quand ce n'est pas possible, on peut porter son attention sur la douleur et l'observer en tant que pure sensation, sans le filtre des émotions qu'elle nous inspire, vraiment les données sensorielles.

Observer ce qui change, et en particulier ce qui change pendant l'inspiration et pendant l'expiration. Parce que si vous expirez et inspirez avec une douleur que vous percevez dans le corps, cette douleur changera. Entre ces deux phases de la respiration, ce n'est jamais exactement la même qualité de sensation qu'on observe. Et de l'observer changer, parfois ça permet de se recentrer sur la respiration, ou en restant encore un peu plus longtemps dans l'observation de la douleur, d'observer que finalement elle prend moins de place, qu'elle est toujours présente, mais qu'elle n'a pas le même impact sur nous qu'avant.

Alors le confort est une chose qui va changer pendant cette retraite puisque vous aurez des moments de grand, grand confort qui vont passer. Et vous aurez des moments d'inconfort qui vont passer. Et vous aurez des moments de merveilleuse concentration qui passeront. Des moments de confusion et de déconcentration absolue qui passeront. Des moments de somnolence qui passeront comme les moments de lucidité, des moments d'agitation, des moments de calme, des moments de rejet furieux de ce que vous êtes en train de vivre qui passeront, des moments d'acceptation béate de ce que vous êtes en train de vivre qui passeront, des moments de doute, de confiance qui passeront.

Des moments d'envie d'aller vivre en Birmanie dans un monastère qui passeront. Des moments de prendre la voiture au milieu de la nuit, de rouler à toute vitesse et d'aller boire un gin tonic qui passeront. Enfin, d'habitude. Il y a une participante qui s'était enfuie de la retraite pour aller manger une glace au bord du lac. Parfois ça ne passe pas, mais d'habitude ça passe. Ayez confiance dans le fait qu'en attendant un peu plus longtemps, ça passera.

Et ça, c'est un élément de cette qualité qu'on porte à ce qu'on vit : tout change et tout passe. L'autre élément important, c'est que ce n'est pas qui nous sommes. Ça ne nous constitue pas en tant que personnes. Vous n'êtes pas vos pensées et vous n'êtes pas vos sensations. Vous n'êtes pas vos émotions, vous n'êtes pas vos sons.

Curieusement, vous remarquerez que c'est plus facile avec certaines données sensorielles qu'avec d'autres. Par exemple, et c'est important de le remarquer parce que c'est pourtant exactement la même chose : si vous avez un voisin qui a une souffleuse à feuilles – j'ai une relation particulière avec les souffleuses à feuilles, mon Dieu, est-ce que je déteste ces objets, mais ça facilite quand même beaucoup le travail – votre voisin a une souffleuse à feuilles et il adore sa souffleuse à feuilles. Donc, il a un petit jardin, mais il la fait tourner longtemps parce que les feuilles ne sont jamais suffisamment dans tous les coins.

Il ne vous viendrait pas à l'idée de vous dire : « Mais pourquoi je suis en train d'entendre une souffleuse à feuilles ? Et pourquoi je suis toujours ce genre de personne qui entend des souffleuses à feuilles ? Est-ce qu'un jour dans ma vie, je n'entendrai plus de souffleuses à feuilles ? Qu'est-ce que j'ai fait de faux ? Est-ce que c'est à cause de mes parents que j'entends cette souffleuse à feuilles ? »

Alors que, si tout à coup vous avez une pensée anxieuse, il y a des risques que vous vous disiez : « Mais pourquoi j'ai une pensée anxieuse ? Pourquoi j'ai toujours des pensées anxieuses ? Mais pourquoi ça n'arrive qu'à moi d'en avoir autant ? Est-ce que c'est la faute de mes parents, de mon éducation, de mon passé ? Qu'est-ce que j'ai fait ? »

Vous me direz, c'est différent, mais en fait, pas tellement. Sur le plan méditatif, on admet qu'on n'a pas le contrôle de nos pensées, comme on n'a pas le contrôle des sons, des sensations qui nous parviennent. Finalement, on situe notre identité avec nos pensées et avec nos émotions. C'est complètement arbitraire, mais on décide que notre identité, notre nous-même, il est là. Et du coup, quand on a de l'anxiété ou de la colère, on se dit que c'est nous, et donc c'est notre faute, et qu'est-ce qu'on a fait, qu'est-ce qu'on pourrait faire, et pourquoi ça nous arrive, alors qu'on ne se le dit pas avec la souffleuse à feuilles, et généralement pas non plus avec la douleur au genou, à part si vraiment on a fait quelque chose qui l'a provoquée.

Cette désidentification, elle est fondamentale.

plus difficile avec les pensées et les émotions, elle demande plus de travail.

Elle se manifeste comment quand elle est présente ?

J'aime beaucoup cette anecdote, et pardon à toutes les personnes qui l'ont déjà entendue soixante-six fois. J'ai quarante et un ans, j'ai de l'arthrose, et je commence à répéter les mêmes anecdotes.

Un enseignant de méditation qui s'appelait Munindra-ji, déjà assez âgé, faisait un pèlerinage sur des lieux saints du bouddhisme en Inde, accompagné de certains de ses élèves occidentaux. Ils se sont tous retrouvés dans une gare routière indienne. Si certaines personnes parmi vous ont déjà voyagé en Inde, les gares routières indiennes, quand on n'est pas encore familier avec le concept, ça peut être un choc. Et même pour quelqu'un qui les connaît bien, comme c'était le cas de Munindra-ji, là c'était un peu un choc parce que leur bus ne venait pas, qu'il faisait horriblement chaud, qu'il y avait beaucoup de bruit, beaucoup de gaz d'échappement, et que l'atmosphère devenait un peu tendue.

Certains des élèves sont venus vers Munindra-ji, le frêle monsieur qui était assis tranquillement dans un coin, et lui ont dit : "Mais est-ce que tout va bien, maître ?" Et sa réponse était : "Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la colère, mais je ne suis pas en colère."

En imaginant que c'était vrai, c'est la manifestation accomplie de cette capacité à se désidentifier des émotions qui sont présentes. Il était capable de reconnaître et d'affirmer tout ce qui se passait dans son expérience, mais ça ne le constituait pas en tant que personne. Il avait la capacité d'observer ces émotions-là plutôt que de se confondre avec elles.

De façon plus condensée, je ne sais pas si vous aviez vu ce documentaire à aller voir avec un énorme paquet de mouchoirs sur des enfants qui ont des maladies graves, chroniques, et sur la façon dont ils vivent avec, même des maladies très graves pour la plupart d'entre eux, qui s'appelait "Les Mistral Gagnants", avec Renaud justement dans la bande-son. À un moment, on demande à une petite fille qui doit avoir sept ou huit ans, qui a un grave problème au cœur, comment elle va. Et elle dit avec un peu d'impatience : "Ah mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas."

C'est exactement ça. Ce qu'elle fait avec sa réponse, c'est qu'elle se désidentifie de son problème de santé et qu'elle refuse d'être assimilée à son problème de santé. Elle va très bien, elle a juste un cœur qui ne va pas bien.

Méditativement, il y a une citation d'un sutta bouddhiste qui est ma citation favorite, donc je vais vous la lire. Un ermite qui avait un haut niveau méditatif mais qui n'avait pas atteint l'éveil, la libération - qui était loin, pour le traduire en termes laïcs, de ce bonheur complètement indépendant des circonstances, malgré sa capacité extrême à se focaliser - était allé voir le Bouddha pour lui demander conseil.

Dans l'histoire, il arrive au mauvais moment parce que Gautama est en train de faire la tournée avec son bol, d'aller de maison en maison pour demander à manger. Et il lui dit : "Alors enseigne-moi, il faut absolument que tu m'enseignes." Gautama lui répond : "Je n'ai pas le temps, je suis en train de demander à manger, reviens plus tard." "C'est pas possible. Plus tard, si ça se trouve, je serai mort, tu seras mort. Il faut m'enseigner tout de suite."

Il lui dit non une fois, il lui dit non deux fois, il lui dit non trois fois. Je crois que la troisième fois, soit il en a marre, soit il finit par s'attendrir, mais il lui répond d'une façon condensée, autant pour tenir compte du peu de temps qu'il avait à disposition que pour tenir compte du fait que c'est un ascète qui avait beaucoup médité, donc qui avait déjà une base extrêmement solide de pratiques méditatives.

L'ascète en question s'appelait Bahiya. "Alors Bahiya, c'est comme ça que tu devrais t'entraîner : en ce qui concerne le vu, il n'y a que ce qui est vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y a que ce qui est entendu. En ce qui concerne le ressenti - sensation, odeur, goût -, il n'y a que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y a que ce qui est pensé. C'est comme ça que tu devrais t'entraîner.

Et quand pour toi, il y aura seulement le vu en référence au vu, seulement l'entendu en référence à l'entendu, seulement le ressenti en référence au ressenti, seulement le pensé en référence au pensé, alors il n'y a plus de toi en lien avec ça. Et quand il n'y a

plus de toi en lien avec ça, il n'y a plus de toi là. Et quand il n'y a plus de toi là, tu n'es ni là, ni de l'autre côté, ni entre les deux. Et ça, simplement ça, c'est la libération de la souffrance, la fin du stress."

Normalement, si quelqu'un parmi vous est aussi accompli que Bahiya, il y a une personne qui potentiellement vient d'atteindre la libération.

Qu'est-ce que ça veut dire ? En tout cas, la façon dont je peux le comprendre est la raison pour laquelle j'aime beaucoup cette citation. En observant les pensées, les sons et le reste comme n'étant que des pensées, que des sons, il lui dit qu'il n'est ni là, ni de l'autre côté, ni entre les deux. Ça veut dire que pour quelqu'un qui - prenons un exemple récent - éprouve de la colère vis-à-vis de son voisin qui fait marcher la souffleuse à feuilles, en observant l'émotion, en observant le ressenti de la colère en tant que simple ressenti, en tant que sensation dans le corps, dans cette qualité d'observation, on n'est ni la personne en colère, ni la colère elle-même, ni la souffleuse à feuilles. Donc, ni le sujet, ni l'objet, ni la relation entre les deux.

Ce qui signifie que dans cette qualité d'attention, elle est complètement indépendante de ce qu'on est en train de vivre. On est avec notre capacité d'observation et du coup, on peut observer de la colère, mais l'observation de la colère n'est pas colérique. On peut observer de l'anxiété, mais l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Cette qualité d'observation n'est pas contaminée par ce qu'elle observe. Elle est indépendante de ce qu'elle observe.

Alors ça semble très théorique, mais par moments, c'est vraiment ce qu'on peut observer. Il y a des instants où l'on observe la somnolence d'une façon lucide, où l'on observe la colère d'une façon sereine, où l'on observe l'anxiété d'une façon tranquille. Et c'est très surprenant de le réaliser.

Pour moi, cela confirme le fait qu'en effet, quand nous avons le sentiment de haïr nos émotions, nous nous trompons. Car, en tout cas, notre capacité d'observation, elle, n'est pas directement atteinte ou concernée par une émotion même très intense.

Et évidemment, dans cette perspective, cette capacité d'observation constitue une espèce de refuge, parce que c'est un lieu en nous, une qualité d'attention en nous, à travers laquelle nous serons toujours en quelque sorte en sécurité, quel que soit ce que nous sommes en train de vivre.

L'exemple le plus extrême que j'ai trouvé de cette sécurité ou de cette intégrité de la capacité d'observation, c'est cette histoire d'un méditant psychologue atteint de la maladie d'Alzheimer qui devait donner une causerie dans un centre de retraite. Il était au premier stade de la maladie, mais il avait déjà été diagnostiqué. Il a commencé à parler

et il a eu une absence – il ne pouvait plus rien dire. Un blanc complet. Je ne sais pas ce que c'est, mais je peux imaginer que c'est extrêmement angoissant quand on en émerge et qu'on souffre de cette maladie.

Après un long silence gêné, tandis que les personnes autour de lui commençaient peut-être à lui demander si ça allait, il a fermé les yeux et il a commencé à nommer tout ce qu'il observait, tout ce qu'il ressentait, tout ce qui passait dans le champ de sa conscience. Anxiété, peur, honte, confusion, anxiété, douleur, et ainsi de suite.

Toutes les personnes qui étaient présentes ont dit ensuite que c'était le moment de la causerie et le moment de la retraite qui leur avaient apporté le plus, parce que finalement c'était la démonstration pratique que dans les circonstances où l'intégrité, ce qui nous définit comme personne, est menacée, cette partie en nous qui peut observer ce qui se passe est toujours mobilisable, toujours présente.

C'était quelque chose qu'il lui était possible de faire, y compris dans un moment à la fois extrêmement angoissant et où l'on peut avoir l'impression de se résumer à sa maladie, à son trouble, à ce qu'on incarne et qui nous définit en tant que personne. Il a montré qu'il n'était pas défini en tant que personne par ce trouble, et qu'il n'était pas non plus défini par les émotions que cela lui inspirait.

Pour moi, c'est rassurant. Car je ne peux pas imaginer beaucoup de situations plus périlleuses pour l'intégrité que celle-ci. Et finalement, cette capacité de désidentification est toujours là. Elle est là. Elle est toujours avec nous.

Parfois, et je vais y répondre par anticipation, quand je raconte cette histoire de Bahiya, avec le côté un peu abstrait ou philosophique qu'elle peut avoir, même si j'essaie de la ramener au concret, cela fait émerger de grandes questions existentielles. « Mais alors, si nous ne sommes pas nos émotions ou nos pensées ? Nous ne sommes ni la personne, ni la colère, ni la souffleuse à feuilles. Qui sommes-nous ? »

La grande réponse en deux points : un, je n'en ai pas la moindre idée. Et deux, cela n'a aucune espèce d'importance. Car finalement, en tout cas pour moi, cela n'en a pas. Je sais qu'il y a beaucoup de gens pour lesquels cela en a, probablement, mais voilà.

C'est un truc pour nous rendre heureux. Si ce truc pour nous rendre heureux – penser que nous avons une capacité d'observation qui est distincte de nos pensées et distincte de nos émotions –, si ce truc-là marche, nous le gardons. Nous pouvons remettre les questions métaphysiques existentielles à plus tard. Quand nous serons très, très, très heureux, à force d'avoir pratiqué cette idée, nous pourrons nous attaquer à la résolution des questions métaphysiques.

Mais il y a des scientifiques qui y travaillent et ils sèchent. De grands neuroscientifiques qui ont travaillé pendant des dizaines d'années sur ce que c'est que la conscience et qui nous sommes vraiment, et nous ne savons pas, ils ne savent pas. Alors voilà, nous verrons. Laissons-les travailler, laissons-leur encore quelques décennies.

Ce regard sur les choses comme n'étant pas nous, et comme n'étant pas non plus permanentes, il est grandement favorisé par une curiosité, un émerveillement, ce que les bouddhistes zen appellent l'esprit du débutant. C'est-à-dire cette capacité que nous avons, en observant quelque chose, à nous dire : « C'est la première fois que je l'observe. Qu'est-ce que c'est vraiment qu'une respiration ? Comment est cette respiration-là ? À quoi ressemble-t-elle vraiment ? En quoi est-elle différente de la précédente, de la suivante ? »

Je ne sais pas si cela vous arrive, mais j'ai des moments où je suis blasé de la méditation centrée sur la respiration. Il y a une respiration qui ne ressemble à rien d'autre qu'aux huit précédentes et aux huit suivantes. Je connais la respiration, j'en ai déjà fait le tour.

Et en fait, c'est toujours faux. Quand nous avons cette pensée-là, c'est le signe que nous sommes probablement déjà moins attentifs. Car si nous sommes complètement attentifs, cette respiration-là est très spéciale. Elle est très différente des précédentes. Il n'y en a pas deux qui soient pareilles, en fait.

C'est jamais exactement au même endroit qu'on va la ressentir. C'est jamais complètement la même sensation, complètement la même durée, complètement la même intensité.

Cet esprit du débutant, c'est avoir un regard d'enfant qui observe pour la première fois une sauterelle et qui s'émerveille de ce mécanisme qui lui permet de bondir si haut, et ne pas devenir l'enfant qui, trois jours plus tard, ne s'intéresse plus du tout aux sauterelles. C'est ce qu'on fait avec la plupart des expériences. On a un moment d'émerveillement la première fois, puis on la classe dans une catégorie, on met une étiquette « sauterelle », et on ne s'émerveille plus. On dit « Ah tiens, une sauterelle ! » Parfois, après, on peut se ré-émerveiller. Et c'est ce qu'on cherche à faire aussi avec la respiration, et avec tout ce qui nous arrive finalement.

Si vous avez une bouffée d'anxiété, une bonne façon de vous en saisir de manière méditative, c'est de vous demander : « Mais qu'est-ce que c'est vraiment que ce truc qui me fait un tel effet ? » Et toujours en commençant par le ressenti physique, pour avoir plus de facilité à rester dans l'instant présent. Qu'est-ce que c'est vraiment que cette sensation que je trouve tellement désagréable ? Et comment se manifeste-t-elle ? Est-ce

que ça pique ? Est-ce que ça brûle ? Est-ce que ça se crispe ? Et où est-ce que ça se passe dans le corps ? Comment est-ce pendant l'inspiration ? Comment est-ce pendant l'expiration ? Vous êtes cet enfant qui observe avec fascination ce spécimen animal qu'est l'anxiété dans son milieu naturel pour la première fois et qui a de grands yeux.

Avec ce qui est difficile, la désidentification consiste aussi par moment à percevoir ce qui nous arrive de difficile comme étant le reflet de quelque chose d'humain qu'on partage avec tous les autres humains. Quand on ressent quelque chose de déplaisant, et surtout avec un problème ou une difficulté chronique, il y a un moment où on a l'impression que ça nous rend différent, que ça nous distingue des autres personnes, qu'on est la seule personne à être dans cette situation. Et évidemment, ça augmente la souffrance psychologique ou le sentiment d'injustice, alors que ce qu'on ressent fait partie de la panoplie humaine des émotions et des sensations que les humains peuvent ressentir. On n'est objectivement probablement pas la seule personne à être dans ce genre de situation.

Il n'y a pas de truc pour éviter d'être confronté à notre vulnérabilité humaine. Je trouve que la philosophie bouddhiste est une fois encore assez bien synthétique : la souffrance humaine, c'est être associé avec quelque chose de déplaisant, être séparé de quelque chose de plaisant, être malade, vieillir, mourir, être frappé de chagrin. Ils ajoutent « naître », ce qui m'a toujours laissé un peu sceptique. Mais peut-être, on ne s'en rappelle pas en tout cas. C'est aussi, je pense, dans une logique de réincarnation qu'ils voient la naissance comme une souffrance aussi.

Cette vulnérabilité humaine, beaucoup ont cherché, mais personne n'a trouvé un moyen d'y échapper. Et par moments, on oublie que c'est universel et on oublie que tout le monde est concerné et qu'on n'est pas la seule personne à l'être. Et là aussi, ça renvoie à cette attitude de transformer ce qu'on vit de désagréable en un problème qu'on va chercher à résoudre, à atténuer, à contrôler. Et évidemment, c'est légitime de faire ce qu'on peut faire, mais souvent, ça continue au-delà de ce qu'on peut vraiment faire.

La sagesse enfantine du documentaire va de nouveau m'être utile pour illustrer cela. Je crois que c'est un petit garçon auquel on posait la question : « Mais toi, qu'est-ce que tu fais quand tu es triste ? » Et sa réponse : « Je pleure. »

Et je trouve que c'est génial, parce que n'importe quel adulte vous dira : « Alors bon, parfois j'appelle des amis, il y a aussi un mélange bien dosé Xanax-whisky qui marche assez bien, je vais courir, voilà. » Et bien voilà, quand on est triste, on pleure. Ça ne veut pas dire que les autres choses qu'on peut faire ne soient pas indiquées – à part peut-être le mélange whisky-Xanax – mais ça souligne que ces enfants sont encore capables peut-être de faire quelque chose qu'on perd en cours de route, qui est d'admettre que la ré-

volte active contre ce qui nous tombe dessus nous mange beaucoup d'énergie et ne va pas toujours nous aider réellement, en tout cas pas sur le long terme avec un problème dont on ne peut pas se débarrasser volontairement.

Alors, calme et stabilité, liberté. Et la troisième compétence, c'est plus de chaleur, plus de qualité émotionnelle, comme la bienveillance, la compassion, la joie empathique, la générosité, la gratitude, le contentement.

Et là aussi, il y a une subtilité méditative qui est en fait un très grand changement de perspective, en tout cas pour moi, parce que je n'avais jamais vu les choses comme ça avant de commencer à méditer. Là aussi, c'est indépendant des circonstances. Alors que traditionnellement, la bienveillance qu'on éprouve pour quelqu'un, c'est quelqu'un qui nous l'inspire et les qualités et les actions propres à cette personne vont nous inspirer de la bienveillance. La compassion aussi, on va se réjouir du bonheur de certaines personnes parce qu'on a une relation avec elles qui nous donne envie de nous réjouir de leur bonheur. La gratitude aussi est liée à ce que quelqu'un nous apporte.

Tous ces états sont souvent perçus comme étant liés aux circonstances et plus une réaction que nous inspire ce qui nous arrive dans la vie que quelque chose qu'on peut développer indépendamment des circonstances. Et dans la pratique méditative, c'est ce qu'on fait. On cultive ces états pour qu'ils se manifestent plus facilement quand ils ont des raisons de se manifester, mais aussi pour qu'ils se manifestent plus facilement tout court, même en l'absence d'une stimulation.

On peut exprimer de la bienveillance, comme on le fait dans la méditation de bienveillance, à plein de gens, sans raison particulière, la principale raison étant qu'on aime bien faire ça et que ça nous fait du bien, et ça occupe notre esprit avec une qualité qui va nous faire du bien. Et même si on n'est pas tout le temps en état de bienveillance, il suffit de l'être de temps en temps dans la méditation de bienveillance pour que ce temps en temps ait de la valeur et nous apporte quelque chose.

Le développement de cette capacité-là, si on imagine ce que ça peut donner, c'est extrêmement séduisant. Le Dalai Lama, qui est censé être un champion du monde de ces qualités-là, qui n'est pas forcément dans le monde bouddhiste un grand méditant - il a eu toutes ces responsabilités gouvernementales pendant des années, alors que d'autres ont peut-être vécu vingt-quatre heures sur vingt-quatre à méditer pendant des dizaines d'années - mais généralement il est reconnu comme étant très fort pour cette qualité de chaleur de bienveillance. Il le résumait d'une manière que je trouve très jolie et tout à fait inspirante : j'essaie de traiter toutes les personnes que je rencontre comme de vieux amis.

Imaginez, pour peu que ce soit vraiment un horizon réaliste et pour peu qu'on puisse s'en rapprocher. Ce serait extrêmement intéressant d'avoir en termes de ressenti et d'attitude une qualité de bienveillance pour toutes les personnes qu'on rencontre, équivalente à celle qu'on aurait pour un vieil ami. Ce serait intéressant que ce soit possible.

Et pareil finalement pour la compassion. La compassion étant notre capacité à avoir conscience de la souffrance de quelqu'un et à souhaiter que cette souffrance s'allège, que ça s'améliore. Si toutes les personnes proches ou moins proches qui vivent quelque chose de difficile nous inspirent de la compassion - peut-être une grande compassion pour quelqu'un de proche, une petite compassion pour le collègue de travail un peu énervant qui vient de se casser le bras en faisant du ski - mais au niveau psychologique c'est assez agréable d'être occupé par ce genre d'état d'esprit là, c'est assez reposant pour nous, sans parler des conséquences autour de nous.

Pareil pour la joie empathique. Imaginez que vous puissiez vous réjouir des moments de bonheur d'absolument n'importe qui. C'est génial. Le Dalai Lama, toujours expert en la matière, disait que ça offrait huit milliards de possibilités d'être heureux, autant qu'il y a d'êtres humains sur Terre.

Je ne sais pas si vous avez remarqué, d'ailleurs, pour vous, mais plus on développe ces qualités et plus on s'interroge sur leur existence, sur leur présence, sur leur absence, même plus on en parle, finalement, plus elles peuvent prendre de la place spontanément. Je ne suis pas un grand méditant de bienveillance. Ça reste pour moi une pratique mineure dans ce que je fais. J'y consacre quelques minutes, mais je continue d'être très attaché à l'attention ouverte et à la respiration.

Mais malgré tout, au fil des années, ces états d'esprit, pour quelqu'un qui était extrêmement sceptique à la base, ont pris de plus en plus d'ampleur et ça me surprend parfois à quel point ils sont plus à ma disposition qu'avant. Quand quelqu'un souffre, je sens une vague de compassion que je n'aurais pas sentie il y a quelques années. Et c'est très agréable, au-delà du fait que ça va me pousser probablement à être plus utile et plus proactif quand je suis face à quelqu'un qui rencontre des difficultés.

J'ai un souvenir complètement étonnant. Ma fille se passionne pour les chevaux. C'est affreux. Dieu préserve vos enfants de la passion des chevaux. Les aventures de Yakari, pour elle, sont devenues les aventures de Petit Tonnerre, sans cheval. À partir de là, c'était perdu. Maudit Yakari. Bref, elle se passionne pour les chevaux.

On est allé voir un concours hippique avec des enfants de son âge ou un peu plus âgés, qui faisaient, je pense, entre huit et dix ans, qui faisaient du saut, des tout petits sauts d'obstacles avec des ponettes. Et une fille qui devait avoir huit ans a fait un sans-faute dans le parcours. On a annoncé son sans-faute et on a annoncé qu'elle était première du classement.

Je ne l'avais jamais vue, je ne la connaissais pas. J'ai juste saisi l'instant sur son visage où elle écoutait les résultats et où elle découvrait qu'elle avait fait un sans-faute et qu'elle était première. Cette espèce de sourire radieux qu'elle a eu sur le visage. Et j'ai été extrêmement touché. Rien qu'en repenser, c'est étonnant. J'étais au bord des larmes simplement parce que je partageais son bonheur, parce que j'avais l'impression qu'elle me l'avait envoyé à distance.

Et je ne pense pas que c'est quelque chose que j'aurais pu ressentir avec quelqu'un de complètement inconnu, avec qui je n'ai pas la moindre relation, si je n'avais pas pris le temps de m'ouvrir cette possibilité-là en méditant sur la bienveillance, en appréciant simplement, quand je le ressens spontanément, ce que c'est que de le ressentir.

Donc on a une marge énorme de progression. Et c'est une progression très agréable, parce que c'est des états bonbons, c'est des états chocolat nougat, sucrés, ces états mentaux-là. Donc c'est des sucreries méditatives qu'on peut se permettre, qui sont bonnes pour les dents.

Je n'ai que trop parlé, alors je vous propose cinq minutes de pause et ensuite on fera une jolie méditation.

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.

Ne pas confondre le doigt et la lune

Pierre Gallaz · 23 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz propose une approche ambitieuse de la méditation laïque : développer un bien-être stable quelles que soient les circonstances, plutôt que de simplement réduire le stress. Il présente trois compétences méditatives fondamentales : la concentration sur un objet (samadhi), la cultivation d'états d'esprit bénéfiques comme la bienveillance et la compassion, et l'observation en pleine conscience.

L'enseignement se concentre particulièrement sur deux concepts clés pour la pratique : l'impermanence (anicca) et la désidentification. À travers une histoire illustrative, Pierre explique comment reconnaître que toute expérience - agréable ou désagréable - est temporaire et changeante. Il détaille comment observer le changement des sensations corporelles pour développer la confiance dans l'impermanence des états émotionnels.

La désidentification est présentée comme la capacité à observer nos expériences sans s'y identifier : "ceci n'est pas moi, n'est pas à moi, n'est pas en moi". Pierre propose des outils pratiques comme le noting (notation mentale) pour faciliter cette prise de distance. Ces deux compétences forment selon lui le "kit de survie" du méditant, permettant de cultiver une stabilité intérieure - cet "œil du cyclone" qui observe avec sérénité les tempêtes émotionnelles qui passent.

Une fois n'est pas coutume pour cette journée de pleine conscience un peu particulière, je vais commencer par une petite causerie, en espérant que cela vous permette de commencer cette série d'un, deux ou trois jours dans d'aussi bonnes conditions que possible.

Quand on compare notre expérience entre les personnes qui méditent dans le cadre du MBSR, dans un cadre laïc, et les personnes qui méditent dans un cadre spirituel, il y a toujours un moment où on peut avoir des complexes. Le méditant bouddhiste va venir vers vous et vous dire : « Alors moi, je médite parce que j'aspire au nirvana, à l'éveil, à la libération de toute la souffrance humaine. Et toi ? » Et c'est là que vous répondez : « La réduction du stress. » Et légitimement, on peut se sentir un peu complexé.

Je pense que sans sortir du cadre laïque qui a été posé, on peut faire un peu plus ambitieux que réduire un truc comme direction qu'on donne à la pratique. Je ne veux pas parler de but, j'aime beaucoup le mot direction. La direction que je trouve la plus inspirante en tout cas pour moi, c'est d'être heureux, quelles que soient les circonstances, d'être, en tout cas, dans un état de sérénité, de bien-être relatif, quelles que soient les circonstances, indépendamment des circonstances.

À l'opposé de la quête des circonstances parfaites : être une personne parfaite qui a un travail parfait, tout va bien dans le couple, la famille est merveilleuse, les amis sont géniaux, mon appartement, je l'adore. C'est épuisant, parfois, de faire dépendre son bonheur de circonstances extérieures qu'on ne contrôle de toute façon que très partiellement, avec toutes les tuiles qui peuvent nous tomber dessus. Je n'ai pas encore abordé tous les problèmes de santé et les problèmes relationnels qui peuvent nous arriver. Donc, un relatif bien-être, quelles que soient les circonstances.

Alors comment fait-on ? Et là aussi, dans une logique méditative, finalement c'est assez simple, parce que notre vie est une succession d'instant. Et chaque instant peut être vécu d'une manière qui nous permettra de conserver, de cultiver cette sérénité ou ce bien-être. Si on considère qu'instant après instant, on a une marge de manœuvre dans la façon dont on va accueillir chacun de ces instants.

Mais évidemment, c'est possible à deux conditions. La première condition, c'est qu'il faut déjà être conscient d'autant d'instant que possible, parce que quand on n'en est pas conscient, notre réaction nous échappe complètement. Elle se passe de façon automatique, et généralement suivant des habitudes qu'on a acquises avant. Donc la première condition, c'est déjà de cultiver une conscience de l'instant présent, plutôt que d'être projeté dans le passé ou dans le futur. Ça, c'est la compétence de base d'absolument toutes les pratiques méditatives : être, occuper, habiter l'instant présent.

Et quand on a conscience d'un instant, il reste à choisir comment est-ce qu'on le vit, quelle est la meilleure façon de vivre cet instant-là. Dans la panoplie méditative, on a en tout cas trois directions différentes, trois pratiques différentes qu'on peut utiliser pour rencontrer un instant dans de bonnes conditions.

Il y a la centration sur un objet qui va nous permettre de cultiver de la stabilité ou de la sérénité, ce qu'on peut vraiment appeler la concentration, quand on est centré sur la respiration et rien d'autre. Et parfois, c'est la meilleure chose à faire face à un instant particulièrement désagréable à vivre : se centrer sur un objet qui nous permettra de trouver du calme. Parfois aussi, cet état de concentration, on peut l'appliquer à ce qu'on est en train de faire. Si vous êtes en train d'éplucher des pommes de terre, probable-

ment que la meilleure chose que vous puissiez faire de votre attention, c'est de vous concentrer sur l'acte d'éplucher des pommes de terre. Il n'y a probablement rien de plus adéquat et de plus satisfaisant.

La deuxième compétence, c'est de cultiver un état d'esprit spécifique qui nous fera du bien, comme la bienveillance, comme la compassion, comme la gratitude, le contentement, la joie empathique, cette capacité à se réjouir du bonheur de quelqu'un d'autre. Donc si dans cet instant on a la conscience que quelqu'un d'autre vit quelque chose d'agréable, la façon la plus agréable d'habiter cet instant-là, c'est de cultiver une joie empathique, une capacité à nous réjouir, à être heureux pour le bonheur de cette personne, par exemple. Après la concentration, ce qu'on pourrait appeler cultiver une forme de chaleur affective, émotionnelle.

Et la troisième compétence, c'est cette observation de ce qui nous arrive en pleine conscience, sans nous concentrer sur quelque chose de particulier, en laissant venir ce qu'on pratique beaucoup dans l'attention ouverte.

Plus on cultive ces compétences méditatives, plus ça devient facile de les utiliser quand on en a besoin. C'est vraiment un instant où j'ai besoin de bienveillance, je fais appel à la bienveillance. Ou un autre instant où j'ai besoin d'être concentré sur ce que je fais ou sur la respiration, je fais appel à cette ressource-là.

La concentration, la stabilisation sur un objet, et la chaleur au travers de la bienveillance ou des autres compétences du même genre, sont des compétences assez simples à appréhender. J'aimerais m'attarder un tout petit peu plus sur ce rapport à l'expérience quand on a choisi d'observer ce qu'on est en train de vivre en pleine conscience, plutôt que de nous centrer sur quelque chose ou de cultiver un état spécifique.

Je vais vous en parler à l'aide d'une histoire que vous avez pour certains déjà entendue douze fois, mais je vous promets qu'il y aura du suspense et un rebondissement inattendu.

Il était une fois un roi, un roi qui avait fait fortune dans l'immobilier et qui malheureusement avait des difficultés de gestion de ses émotions assez conséquentes. Quand il vivait des moments heureux, il était extatique à n'en plus finir, il ne dormait plus tellement qu'il était heureux, il se rendait malade. Et quand il était malheureux ou en colère, surtout en colère, il tweetait, il tweetait message furibon sur message furibon sans aucune limite. Et clairement, il y avait une difficulté, un problème de mesure.

Ses conseillers, qu'il avait tendance à renvoyer régulièrement quand il était en colère d'ailleurs, étaient de plus en plus désespérés, ne savaient plus quoi faire. Ils avaient fait appel à tous les médecins du royaume, aucun n'avait de solution.

Jusqu'au jour où il buvait un gin tonic au sommet de sa tour, qui lui avait été servi par un barman qui faisait de la méditation. Et le barman lui a dit : « Mais en fait, monsieur, j'ai peut-être une idée. Quand vous vivez une émotion intensément désagréable comme de la colère, dites-vous simplement : ça aussi, ça va passer. De cette manière-là, vous prendrez conscience que ce n'est qu'un état temporaire qui vous quittera et vous pourrez vous recentrer sur vos affaires immobilières et la gestion du pays. Et quand vous vivrez une émotion agréable, dites-vous : ça aussi, ça va passer. Et comme ça, vous en profiterez pleinement, vous boirez quelques coupes de champagne et ensuite, vous pourrez vous recentrer. »

Et là, le roi a vécu une période de paix intérieure remarquable. Pendant plusieurs mois, il a appliqué cette double sagesse : d'abord reconnaître l'impermanence de ses états intérieurs, puis se désidentifier de ce qu'il vivait. Ses tweets sont devenus plus mesurés, sa gouvernance plus sereine, et le royaume a prospéré.

Mais un jour, alors qu'il contemplait son empire depuis sa tour dorée, une profonde mélancolie l'a envahi. Une tristesse si dense, si envahissante, qu'elle semblait faire partie de lui-même. Il a appliqué la formule : "Ceci n'est pas moi, n'est pas à moi, n'est pas en moi, et ça va passer." Mais cette fois, rien ne se passait. La mélancolie demeurait, tenace, comme enracinée dans son être.

Désemparé, il a fait appel une fois encore à son beau-fils méditant. "Écoute, ton remède ne fonctionne plus. Cette tristesse, je n'arrive pas à m'en débarrasser. J'ai beau me dire qu'elle n'est pas moi, elle colle à moi comme une seconde peau."

Le beau-fils l'a regardé avec compassion et lui a dit : "Votre Majesté, vous avez appris à observer l'impermanence et à vous désidentifier de vos états intérieurs. C'est magnifique. Mais il vous manque peut-être un troisième ingrédient : l'accueil bienveillant de ce que vous vivez."

"Que veux-tu dire ?"

"Au lieu de chercher à vous débarrasser de cette tristesse, au lieu de la rejeter ou de la combattre, pourriez-vous simplement lui faire de la place ? Comme vous feriez de la place à un invité inattendu mais que vous respectez ?"

Le roi a froncé les sourcils. "Tu veux dire... accepter d'être triste ?"

"Je veux dire reconnaître que la tristesse fait partie de l'expérience humaine. Qu'elle peut même avoir sa sagesse, sa beauté. Quand vous observez cette mélancolie avec curiosité plutôt qu'avec résistance, que se passe-t-il ?"

Le roi a fermé les yeux quelques instants. Puis il a souri légèrement. "C'est étrange... quand j'arrête de lutter contre elle, elle devient moins lourde. Comme si... comme si elle avait juste besoin d'être reconnue."

"Exactement, Votre Majesté. C'est ce qu'on appelle l'équanimité - cette capacité à accueillir avec la même sérénité les expériences agréables et désagréables, sans préférence, sans aversion."

Et c'est là que nous touchons au cœur de la pratique méditative. Car ces trois aspects - l'impermanence, la désidentification et l'accueil équanime - forment les piliers de ce que nous vivons ensemble durant ces journées de retraite.

L'impermanence nous enseigne que rien ne dure éternellement. Ni nos souffrances ni nos joies. Cette compréhension profonde nous libère de l'attachement aux états agréables et de l'aversion pour les états pénibles.

La désidentification nous révèle que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos sensations. Nous sommes la conscience qui les observe, cette présence stable au cœur du changement.

Et l'équanimité nous invite à développer cette qualité de cœur qui peut embrasser toute expérience avec la même tendresse, la même ouverture. Non pas l'indifférence, mais cette bienveillance inconditionnelle qui ne dépend pas de ce que nous vivons.

Cette histoire de maître coincé à l'arrêt de bus illustre parfaitement cette distinction fondamentale. 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 colère ici, mais je ne suis pas en colère. L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse.

Nous voici donc face à ces deux éléments essentiels : concevoir d'abord que ce que nous vivons va passer, va changer puis disparaître, et observer ensuite que ce que nous vivons n'est pas qui nous sommes, n'est même pas à nous, puisque la colère appartient à tous, l'anxiété appartient à tous. C'est une émotion qui apparaît et disparaîtra, qui n'est pas notre identité.

Là aussi, c'est bien beau, mais comment faire ? Il existe un petit truc qui n'est pas forcément suffisant, mais qui peut faciliter cette prise de conscience, cette désidentification : utiliser une note mentale, nommer ce que vous êtes en train de vivre. Si vous

nommez « anxiété » quand de l'anxiété apparaît, vous affirmez que vous êtes cette capacité d'observation en vous qui est en train d'observer l'anxiété. En disant « anxiété » intérieurement, vous vous êtes séparé de l'anxiété. Vous avez affirmé que vous étiez en train de l'observer.

Donc, nommer pour se désidentifier et observer comment ça change et comment ça passe. Parfois même, c'est particulièrement vrai pour certaines émotions ou pour la douleur, nommer « douleur » est moins habile que de nommer « sensation ». Et nommer « anxiété » est parfois moins habile que de nommer « émotion ». Car entre « émotion » et « mon anxiété insupportable », il y a un tout petit pas. Alors que si vous nommez « émotion » sans lui accorder plus de caractéristiques que cela, c'est parfois plus facile de rester avec le ressenti pur d'une émotion qui se manifeste dans le corps et dans le ressenti et qui n'a pas besoin d'avoir plus de forme que cela. Cela dépend des situations.

Si je vous ai parlé de ces deux éléments en début de journée, c'est parce que j'ai le sentiment qu'à chaque fois qu'on se sent bloqué dans une méditation, on a perdu de vue l'impermanence et la désidentification. C'est presque le problème unique qui nous arrive.

Pour vous donner quelques exemples : si vous dites intérieurement « cette journée est un échec », en affirmant cela, vous avez complètement perdu de vue l'impermanence. Il y a quelque chose de désagréable, et vous affirmez que cela concerne toute la journée. Cela ne va pas être une vague qui passera, cela concerne toute la journée.

Si vous dites intérieurement « je traverse une phase où je n'arrive plus à me concentrer depuis plusieurs semaines », là aussi, cette notion d'impermanence, vraisemblablement vous avez des moments de distraction, et vous en faites une phase. Donc l'idée que cela apparaît et passe, qui est la réalité méditative, est perdue de vue quand on parle de phase ou de période.

« Je suis une personne anxieuse, voilà tout. » Ici, on perd de vue la désidentification, on se colle une anxiété qui ne nous quittera plus.

« Encore cette fichue douleur à la hanche qui ne me lâche pas. » Là aussi, c'est beaucoup la notion d'impermanence qui est perdue, parce que quand on est face à une douleur, il y a toujours des hauts et des bas. Et quand on la fige dans notre dialogue intérieur, on en fait quelque chose qui est là même quand elle n'est pas là, ou même quand elle est moins présente. On construit une permanence d'une douleur qui aura toujours

différentes phases, surtout au fil d'une journée où, concentré sur la méditation, on observe de grands changements dans la perception des inconforts, autant psychologiques que physiques.

Donc à chaque fois qu'il y a ce sentiment que quelque chose cloche dans votre pratique méditative, l'invitation est de restaurer la conscience de l'impermanence et la conscience de la désidentification. Observer ce que vous êtes en train de vivre comme un ensemble de sensations, peut-être de pensées, de sons, qui n'est pas vous et qui va passer, qui va changer.

Pour moi, ces deux idées constituent le kit de survie pour un méditant. On peut vraiment s'y raccrocher à chaque fois qu'on en a besoin. Et plus on le fait, plus on construit un sentiment de sécurité intérieure, la présence d'une qualité d'attention en nous qui, quoi qu'on soit en train de vivre, nous permettra toujours de sentir une forme de sérénité et de stabilité. Cet œil du cyclone que j'évoquais tout à l'heure. Vous pouvez observer avec stabilité ce qui change, et vous pouvez observer sans vous y identifier tout ce qui se passe en vous.

Avec cet ingrédient supplémentaire d'avoir une très grande curiosité. Car finalement, c'est toujours une invitation à être curieux. Quand on dit « cette anxiété est en train de me gâcher ma journée », la curiosité invite à dire : « D'accord, mais qu'est-ce que c'est que cette anxiété qui me gâche la journée ? Elle est où ? Je la sens comment dans le corps ? Comment est-ce qu'elle est pendant l'inspiration ? Comment est-ce qu'elle est pendant l'expiration ? Est-ce qu'elle est plus intense, moins intense ? Combien de temps gardera-t-elle cette intensité ? »

À partir du moment où on réinjecte de la curiosité, et cette perspective d'impermanence, de désidentification, on est déjà un peu mieux, un peu plus en sécurité. Ce qu'on vit reste désagréable, mais la façon dont on le vit est beaucoup plus sécurisante, beaucoup plus confortable.

Et les moments agréables, parce qu'on n'en parle pas assez, sont aussi d'autant plus appréciés que, plutôt que de perdre du temps à en faire quelque chose qui est censé durer, qui est censé nous appartenir - un moment d'extase qui est à moi, qui va revenir quand je le voudrai -, de simplement prendre conscience du plaisir qu'on a à vivre, des sensations agréables, des émotions agréables, tant qu'elles sont là, sans chercher à en faire quelque chose qui nous appartient ou quelque chose qui restera tout le temps. C'est beaucoup plus plaisant, on vit ces moments d'autant plus facilement et on en profite d'autant plus longtemps.

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 samādhi

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 (samādhi). 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.

L'art de la tranquillité intérieure

Pierre Gallaz · 56 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore les fondements de la concentration méditative (samādhi) dans la tradition bouddhiste, en distinguant cette qualité de tranquillité de notre conception habituelle de la « concentration ». Il explique pourquoi observer la respiration au niveau des narines favorise davantage le développement de samādhi que l'observation abdominale, cette dernière offrant un meilleur équilibre entre stabilité et conscience des émotions.

L'enseignant détaille les concepts pāli de vitakka (prise de contact avec l'objet) et vicāra (maintien de l'attention), utilisant la métaphore du rapace qui plane pour illustrer cette alternance naturelle. Il souligne que samādhi se cultive dans la détente, le bonheur et l'appréciation plutôt que dans l'effort crispé, et explore les différents objets de méditation propices à la concentration : flamme, marche méditative, bienveillance.

La causerie aborde également la relation subtile au temps dans la pratique concentrative, l'importance de reconnaître nos patterns de distraction habituels, et les bénéfices durables du développement de cette stabilité mentale pour l'ensemble de notre pratique méditative et notre vie quotidienne.

Je vous expliquerai pourquoi je vous ai proposé de changer de lieu où on observe la respiration, d'essayer de le faire dans la région des narines plutôt que dans la région abdominale comme d'habitude.

Ça m'intéresserait d'avoir peut-être quelques commentaires sur la différence entre l'observation de la respiration dans ces deux zones. Est-ce que vous avez remarqué une différence ? Il n'y a pas de mauvaise réponse.

Je trouve qu'on est plus proche du cerveau et de la tête. C'est vrai qu'il y a moins de chemin entre la conscience et l'endroit où tu situes ton attention, une plus grande facilité, une moins grande distance. D'autres personnes se reconnaissent un peu là-dedans ?

J'ai l'impression que c'est plus naturel, la respiration. Quand je me sens sur l'abdominal, j'ai envie de plus contrôler. Là, c'est presque plus naturel.

Ça peut aller dans les deux sens, parce que parfois c'est le contraire. Il y a des personnes qui disent qu'elles ne sentent presque rien là, donc elles se forcent un peu plus pour avoir une sensation. D'autres choses ?

Peut-être plus facile, mais moins profond.

Dans quel sens, moins profond ?

J'ai l'impression que quand on observe au niveau des abdominaux, là on est vraiment dans le corps.

Oui, ça va dans le sens de la raison pour laquelle c'est plus souvent prescrit comme méditation de concentration.

En fait, on a deux directions de pratique qui correspondent aussi à ce qu'on veut développer. On peut avoir des pratiques qui vont plus développer la stabilité de l'attention et d'autres qui vont plus développer notre capacité à reconnaître ce qui se passe en nous. C'est vraiment une espèce de spectre.

On a des méditations, par exemple - pour prendre un cas extrême - si vous répétez un mantra qui n'a pas de signification, vous répétez une phrase en boucle, là ça a une bonne capacité à stabiliser votre attention. Ça occupe l'espace, ça occupe même l'espace de votre parole intérieure. Donc ça favorise l'établissement d'une stabilité dans l'attention.

Par contre, c'est compliqué d'observer ce qui émerge spontanément parce qu'il n'y a plus grand-chose qui émerge spontanément. De temps en temps, vous allez perdre votre attention, mais vous n'aurez pas la possibilité d'observer l'émergence d'une pensée ou l'émergence de quelque chose. Donc ça développe plus de stabilité, mais moins d'observation de ce qui se produit spontanément en nous.

À l'autre extrême, vous avez une méditation comme l'attention ouverte, où on se focalise sur rien et on laisse venir les pensées, les émotions, les sensations. Là on est complètement dans la recherche de cette capacité à observer ce qui vient en nous.

La raison pour laquelle dans la tradition du MBSR et les traditions bouddhistes qui l'ont inspiré, on se sent sur la respiration abdominale, c'est que c'est une espèce de compromis. Parce que oui, ça nous offre un endroit assez précis où on peut stabiliser notre attention, trouver de la concentration, mais on sent très bien la vie émotionnelle aussi dans cette région-là. Donc si tout à coup il y a une émotion qui survient, elle affectera la respiration telle qu'on la sent là et on remarquera « ah tiens, anxiété » ou « ah tiens,

colère ». Donc on est à la fois dans une méditation qui permet de cultiver la concentration et une méditation qui permet de cultiver cette relation à ce qui émerge spontanément.

Si on veut plus se centrer sur la concentration, observer dans la région des narines est intéressant parce que c'est plus abstrait, c'est plus détaché de la vie émotionnelle et c'est un point plus précis aussi, vraiment cette espèce de laser pointé à un endroit précis. Donc ça permet plus de cultiver la concentration et un petit peu moins cette capacité à observer ce qui émerge.

Alors, la concentration, c'est un mot qui est très mal choisi. C'est le mot qui a été conservé pour décrire cette chose-là dans la langue anglaise, française. Mais si on en revient aux origines bouddhistes, le mot qui correspond à concentration, c'est samadhi dans la langue pali. Et dans samadhi, il y a l'idée de tranquillité, l'idée d'un esprit qui est rassemblé plutôt que dispersé. On parle souvent des méditations, dans certaines traditions, on traduit vraiment ça par tranquillité, les méditations de tranquillité. Donc une harmonie, un rassemblement, le contraire de la dispersion et de l'agitation.

C'est une qualité méditative. Elle est toujours présente. Même dans l'attention ouverte, elle est présente, tout comme la pleine conscience est présente aussi.

La pleine conscience, ça renvoie au terme sati chez les bouddhistes, et c'est le rapport qu'on a à notre expérience. Ça veut dire qu'on est dans l'instant présent, on observe notre expérience dans l'instant présent, et on prend conscience qu'elle est impermanente, qu'elle va changer, qu'elle va passer, et on prend conscience qu'elle n'est pas nous, mais qu'elle est juste quelque chose qui nous arrive et qu'on peut observer. La pleine conscience, cette capacité-là qu'on développe en méditant.

Si on ne pense à rien, ce n'est pas la méditation. En méditation, on pense généralement à quelque chose. Mais c'est super intéressant à chaque fois que vous vous dites « je ne pense à rien ». Ok, il se passe quoi ? Ce que j'appelle penser à rien, concrètement, il se passe quoi ? Est-ce qu'il y a une nuance où j'écoute le silence ? Est-ce qu'il y a une nuance où je regarde le vide ? Généralement, il y en a une. On est généralement dans une modalité sensorielle quand même.

Et la concentration, c'est cette autre compétence.

Donc les deux travaillent ensemble. On observe ce qui est présent dans l'instant présent, et on cherche à cultiver une stabilité dans cette observation. C'est cela la concentration : la stabilité, la force, l'intensité de notre attention à l'instant présent.

Cela renvoie au développement, quand on affine cette compétence, d'une notion du temps qui devient plus fine. C'est comme si vous passiez d'une observation du temps qui se découpe en secondes à une observation du temps qui se découpe en millisecondes.

Dans vos méditations, vous vivez peut-être ce passage. Il y a un moment où c'est assez grossier, et puis par moment, vous avez vraiment l'impression que c'est chaque instant de la respiration que vous percevez. Les tout petits moments où votre pensée se transforme en son tout à coup, en attention ouverte, ou quand après le son, c'est soudain une sensation qui attire votre attention.

Il y a des moments où notre concentration est moins forte, et dans ces moments-là, nous avons une notion du temps qui est plus grossièrement découpée. "Ah, j'étais attentif, et là je ne le suis plus. Mais je ne sais pas très bien ce qui s'est passé entre les deux."

Cette idée de stabilité, de force de l'attention, est un peu plus quantitative dans la concentration, tandis que la pleine conscience est un peu plus qualitative - c'est le genre de rapport qu'on entretient à notre expérience. Conscient de ce qui est là, sachant que ça change, que ça passe, et que ce n'est pas qui nous sommes.

Nous avons toujours besoin de concentration et nous avons toujours besoin de pleine conscience. Dans les méditations de concentration, nous avons de la pleine conscience. Dans les méditations de pleine conscience, d'attention ouverte, nous avons de la concentration.

Cette idée de stabilité peut s'exercer face à un objet unique, comme la respiration. Vous restez tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration, entre deux respirations. Vous êtes toujours au même endroit, toujours en conscience de ce qui se passe.

Mais vous pouvez aussi avoir une concentration très stable en attention ouverte. Vous sentez un fourmillement dans le pied et vous étiez jusqu'au dernier instant avec ce fourmillement, et tout à coup il y a un son qui apparaît et il n'y a pas pour vous de temps mort entre les deux. Vous êtes passé de la conscience du fourmillement dans le pied à un son que vous écoutez. C'est un bon niveau de concentration dans cet instant-là parce que vous sentez vraiment la continuité du temps qui s'écoule consciemment pour vous et il n'y a pas d'interruption, il n'y a pas de blanc, il n'y a pas de trou.

Par contre, il y a une différence dans ces deux compétences. La pleine conscience est un petit peu comme le vélo. Quand vous avez goûté à la pleine conscience - ça peut commencer dès votre premier cours de MBSR, l'exercice du raisin, vous dites "Ah tiens, cette façon-là de sentir exactement le goût du raisin après chaque morse, ça c'est être en pleine conscience du raisin" - eh bien, vous ne le perdez pas trop. Vous le perdez

chaque jour régulièrement, mais vous savez comment le retrouver. Une fois que vous avez appris à pédaler, c'est bon. Et vous ne perdez jamais non plus la conscience de quand vous n'êtes pas en pleine conscience et de quand vous y êtes de nouveau. On le perd un peu, mais pas beaucoup.

Par contre, la concentration est très variable. On peut faire une retraite - ça m'est arrivé des dizaines de fois - je médite mes quatorze heures par jour, j'ai des moments où ma stabilité, donc ma concentration, est vraiment très bonne et je me dis "maintenant j'ai chopé le truc, je vais revenir à la vie quotidienne et je vais être présent à chaque instant depuis le moment où je me lève jusqu'au soir, mes méditations vont changer de qualité."

Et c'est un petit peu vrai. Il y a quand même quelque chose. Ne serait-ce que la confiance dans le fait que c'est possible d'avoir un certain niveau de concentration. Et probablement que c'est plus facile de le retrouver. Mais ça se perd vite.

C'est tout à fait quelque chose que si vous avez médité tous les jours pendant plusieurs mois après votre cours MBSR et que tout à coup vous avez arrêté pendant deux mois, ce que vous sentirez en premier, c'est que la concentration n'est plus aussi bonne qu'avant. Vous saurez encore ce que c'est parce que la pleine conscience, vous ne l'avez pas oubliée. Mais par contre, il y aura beaucoup d'interruptions. Après deux respirations, vous penserez déjà à complètement autre chose.

C'est ce qui est un peu démoralisant par moments avec la concentration. Qu'est-ce qui la favorise ? Je trouve cela intéressant parce que les facteurs qui la favorisent nous permettent de comprendre ce que c'est et ce que ça n'est pas. Parce que justement, le mot concentration évoque un peu les sourcils qui se froncent.

Alors que ce qui favorise la concentration, le samadhi, c'est le bonheur. Être heureux : c'est plus facile d'être concentré quand on est heureux. La détente corporelle : c'est plus facile quand on est détendu. Une forme de zèle, de bonne volonté, de détermination et de la curiosité. Une capacité aussi à apprécier l'objet, à apprécier la respiration. "Tiens, j'aime bien cette respiration, j'aime bien la sentir, c'est une sensation qui est intéressante, qui est agréable, qui est riche, qui n'est jamais exactement pareille d'une respiration à l'autre."

Cela dessine le portrait d'une compétence qui n'exige pas de se torturer de douleur ou de froncer les sourcils, mais plutôt d'être dans l'appréciation, dans la détente. C'est quelque chose d'intrinsèquement agréable.

Quels objets utilise-t-on pour développer cette concentration ? Nous avons expérimenté la respiration, objet typique, mais il en existe bien d'autres. Si vous avez l'envie d'explorer, la flamme d'une bougie constitue traditionnellement un support de concentration particulièrement puissant. On fixe la flamme jusqu'à obtenir l'image négative – cette flamme bleue qui apparaît quand on a fixé une flamme orange. Une fois cette image négative obtenue, on ferme les yeux et l'on continue de voir la flamme bleue. Cette flamme devient alors notre objet de méditation. Nous continuons, les yeux fermés, à la regarder aussi longtemps que possible. Avec un peu de pratique, nous continuons à percevoir cette flamme bleue longtemps après qu'elle aurait normalement disparu, nos yeux s'étant réaccommodés à l'obscurité.

Les objets visuels sont fréquemment utilisés pour les méditations de concentration. Cela peut être n'importe quelle sensation corporelle, les sons... Une excellente méditation pour développer la concentration est la marche. Il y a vraiment cette idée de continuité : un micro-mouvement après l'autre, nous sentons chaque détail de chaque pas.

Pour les sensations corporelles, nous pouvons pratiquer une méditation où nous passons d'un point de contact à un autre. Généralement, nous évoluons entre le pied gauche, le pied droit en contact avec le sol – pour moi, ce serait toute la partie qui touche le sol à droite – le bassin, la main droite, la main gauche. Puis nous recommençons : pied droit, pied gauche... Nous cyclons autour de toutes les parties du corps qui touchent le sol, le coussin ou les cuisses pour les mains. C'est une méditation efficace pour établir la concentration.

La bienveillance constitue une excellente méditation de concentration. Cette phrase stabilise et occupe bien l'esprit. La bienveillance elle-même, comme état d'esprit, comme intention, cette gentillesse que nous pouvons ressentir et manifester intérieurement, peut devenir un objet de concentration remarquable. C'est d'ailleurs extraordinaire en termes de satisfaction. Si vous demeurez longtemps dans cet état, c'est extrêmement plaisant.

Il arrive un moment – cela vous est peut-être arrivé avec la méditation de bienveillance – où vous éprouvez une bienveillance sans objet. Vous commencez par penser aux gens, vous leur adressez des pensées bienveillantes, vous le faites pour vous-même. Puis, sans avoir besoin de mots, cet état de bienveillance demeure et continue à brûler comme une braise. Vous ne savez plus très bien qui vous aimez, mais vous êtes dans l'amour. Et c'est remarquable.

Il m'est arrivé en retraite de réaliser que j'aimais la porte que j'ouvrais, que j'aimais ma tasse de tisane. À l'époque du Bouddha, je crois qu'il avait fait le constat qu'il ne voyait aucun désavantage à demeurer longtemps dans cet état. Cela ne rend pas dépendant pour autant, et c'est profondément agréable.

Il existe une notion que les bouddhistes appellent le juste effort. Pour construire une qualité de concentration appropriée, nous utilisons souvent la métaphore de la guitare : si la corde est trop tendue, elle sonne faux ; si elle est trop détendue, elle sonne faux également. Il en va de même pour la tension méditative. Si nous fronçons trop les sourcils, cela ne fonctionne pas car la tension rend l'expérience désagréable, ce qui crée ce qu'on appelle techniquement du rejet, de l'aversion – une émotion déplaisante qui devient une distraction. Si nous sommes trop relâchés, la somnolence s'installe, il manque quelque chose de tonique, et là aussi nous perdons cette concentration.

On compare souvent cela à l'éducation d'un petit chiot adorable que vous aimez tendrement : avec beaucoup de patience, vous ramenez votre attention. "Non, ce n'est pas là. Voilà, oui... non, non, toujours pas." Il y a cette attitude bienveillante envers votre propre attention, cette douceur, cette absence de tension inutile, mais également une détermination. Nous n'allons pas laisser le chiot faire autre chose que ce que nous souhaitons lui enseigner.

Dans la tradition bouddhiste, on distingue deux étapes dans la relation à l'objet de méditation. Il y a d'abord ce qu'on appelle vitaka. Vitaka consiste à prendre contact avec l'objet de méditation. Lorsque vous observez la respiration, vous vous dites : "Ah, c'est cette sensation dans cette région-là", vous l'identifiez.

Et après, je me rends compte qu'une respiration est passée sans que je m'en aperçoive, et je reviens à la suivante.

Donc identifier ces trous, c'est précisément là où il faut porter l'effort. C'est entre les respirations que je dois maintenir ma présence. Ou alors, si c'est au début de l'inspiration que systématiquement je pars dans mes pensées, c'est là qu'il faut que je renforce ma vigilance.

Il y a cette qualité d'investigation qui fait partie intégrante de la pratique de concentration. On observe nos patterns, nos habitudes de distraction, comme un scientifique qui étudie le comportement de son esprit.

Dans les textes, ils parlent aussi de ce qu'ils appellent la « souplesse » de l'attention. Pali : mudutā. C'est cette capacité de l'attention à s'adapter à ce qui se présente, sans rigidité. Comme de l'eau qui épouse parfaitement la forme du récipient qui la contient.

Si la respiration devient très subtile, l'attention devient subtile avec elle. Si elle est plus grossière, plus évidente, l'attention s'ajuste naturellement. Il n'y a pas cette crispation de vouloir maintenir une intensité fixe d'attention, mais plutôt cette intelligence de savoir moduler l'effort selon ce qui est approprié au moment présent.

Et c'est là qu'on commence à comprendre que la concentration n'est pas du tout un état de tension ou de contraction mentale. Au contraire, plus elle se raffine, plus il y a cette qualité de détente alerte, cette présence détendue mais précise.

Il y a une différence fondamentale entre l'attention et la concentration. L'attention, c'est pointer vers quelque chose. La concentration, c'est demeurer avec ce vers quoi on a pointé. Et cette demeure, plus elle se stabilise, plus elle devient naturellement joyeuse.

Parce qu'il y a quelque chose de profondément satisfaisant pour l'esprit à ne pas être ballotté dans tous les sens. À ne pas être constamment tiré vers le passé par les souvenirs, vers l'avenir par les projets, vers les côtés par toutes sortes de stimuli.

Il y a un apaisement qui vient naturellement quand l'esprit trouve son centre de gravité dans le présent. Et cet apaisement n'est pas une absence d'énergie. C'est plutôt comme si toute l'énergie qui était dispersée se rassemblait en un point. Il y a plus d'énergie disponible, mais elle est unifiée, cohérente.

Dans la tradition, ils décrivent cinq facteurs qui caractérisent les états de jhāna, ces états de concentration profonde. Et le premier, c'est précisément ce vitakka dont on parlait, cette capacité à diriger l'attention vers l'objet choisi. Le second, c'est vicāra, cette capacité à maintenir le contact avec cet objet.

J'ai inspiré, j'ai expiré. Et à la fin de l'expiration, il ne se passe pas grand-chose. Ce n'est pas très stimulant. Dans la région abdominale, c'est un peu calme. Donc, c'est hyper tentant dans ce calme de se dire « Et si je pensais brièvement à autre chose ? »

Souvent, il y a des zones dans la continuité du temps qui sont plus à risque qu'on perde notre pleine conscience que d'autres. Ça peut être aussi après avoir fait un pas typiquement. Vous avez levé, placé, posé le pied, et là c'est fait. Et il y a cette espèce de moment un peu délicat où vous allez quitter un côté pour centrer de nouveau un peu plus votre attention sur l'autre côté du corps, et c'est facile de penser à autre chose à ce moment-là.

Dans cette relation au temps, compter, utiliser la note mentale peuvent nous aider. Et parfois aussi de se mettre un petit peu au défi, de vous dire combien de temps, à partir de maintenant, je peux rester en pleine conscience de façon continue avant que je sois distrait. Et par quoi est-ce que je serai distrait ? Avec vraiment cette intention de rester là. C'est de nouveau une forme de vitaka, de se dire ça. Rétablir l'attention à l'objet.

La concentration implique aussi d'aller chercher au plus brut, au plus précis, ce qu'on est en train d'observer. Par exemple, une expression que j'utilise souvent : comme si c'était la première fois. On observe la respiration, chaque respiration comme si c'était votre première respiration, comme un enfant qui découvre ce que c'est, cette sensation-là.

Cette idée est importante parce que très vite notre cerveau conceptualise pour s'épargner des efforts. Donc à peine on a appris à méditer sur la respiration qu'on va dire « Ah oui je sais ce que c'est. Donc là j'observe l'inspiration, là j'observe l'expiration » et tout à coup subtilement on va s'éloigner de la perception de la sensation pour percevoir une représentation qu'on se fait de ce que c'est que la sensation de l'inspiration et de l'expiration.

Et quand on a cette relation-là, on a tendance à perdre plus facilement la concentration parce que ça devient un peu ennuyeux en fait. On observe à chaque fois la même chose. Il n'y a pas cet émerveillement pour chaque nouvelle respiration comme quelque chose de neuf, de différent, de nouveau. Donc forcément on pense à autre chose.

Donc on va toujours à la rencontre de la sensation brute, mais qu'est-ce que c'est vraiment cette sensation étrange ? Il y a quelque chose de musculaire qui se passe, il y a quelque chose de l'ordre de l'air qui entre et qui sort. Qu'est-ce que c'est que ces sensations-là vraiment ? Ce n'est pas juste « la respiration ». Et une pensée n'est pas juste « une pensée », ça pourrait être une parole intérieure, ça pourrait être une image, ça pourrait être un mélange des deux souvent. Donc toujours cette curiosité pour se demander exactement ce qu'on est en train d'observer. Quelque chose de frais à chaque fois.

Pour établir la concentration, avoir une relation lucide aux distractions aide aussi. Donc mieux on connaît ce qui vient nous éloigner de la respiration, mieux on l'observe et plus vite on revient aussi.

À force de cohabiter avec mon esprit, je commence à très bien connaître mes classiques, et ça facilite quand même beaucoup l'observation des pensées, parce que c'est souvent la même qualité de pensée, elles s'expriment souvent de la même manière, et il y a des émotions classiques. Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais ça fait partie des

charmes de la pratique méditative sur le long terme, c'est qu'au début vous vous dites « Ah ! Quelle horreur ! De la honte ! » Puis après dix ans de méditation, vous dites « ouais, ouais, ouais, c'est ça ». Et du coup, il y a moins de réactivité, donc vous êtes plus capable de juste dire « ah oui, de nouveau, j'ai honte parce qu'il y a vingt-deux ans, j'ai dit un truc que je n'aurais pas dû dire, ok, noté, je reviens ». Alors qu'au début, c'est beaucoup plus déstabilisant.

Donc bien connaître les distractions, les classiques : l'envie de quelque chose qui n'est pas là, le rejet de quelque chose qui est là, l'agitation, la somnolence, le doute, la rêverie. Et méfiez-vous en particulier des distractions qu'on a tendance à ne pas identifier comme distractions, c'est-à-dire toutes celles qui tournent autour de la pratique méditative.

C'est un truc qui s'observe assez souvent, où tout à coup vous avez une pensée « oui maintenant, là tu observes bien, là tu es bien dans la respiration », et c'est un peu votre pote le coach. Les autres pensées, je suis d'accord, c'est une distraction, mais moi je suis ton pote le coach méditatif, tu vois, et tu as besoin de moi, et je suis intégré à ta méditation, je ne suis pas un corps étranger, je suis ce pote qui te dit « là c'est bien, là c'est moins bien, là il faudrait peut-être faire ça comme ça ». Alors non, c'est un faux ami.

Et pareillement, cette pensée « je sais que je pourrais faire mieux parce que j'ai eu cette retraite il y a quelque temps où j'avais vraiment une bonne stabilité de l'attention, je sais que je peux faire mieux que ce que je vis maintenant », c'est une pensée nulle comme les autres. Ce n'est pas une pensée plus noble parce qu'elle fait référence à votre pratique méditative.

Il y a vraiment toutes les pensées qui tournent autour de la méditation elle-même. Elles se déguisent en pensées vertueuses pour vous arnaquer, et il ne faut pas se laisser avoir. Elles sont quelconques, insignifiantes, sans aucune espèce d'intérêt, comme la pensée « ai-je bien éteint mon four ». C'est du même niveau, pas plus haut, pas plus noble, pas plus spirituel.

Quels sont les bénéfices du développement de la concentration ? Alors un bénéfice immédiat, c'est le calme. Et c'est la première chose que j'ai appréciée avant même de comprendre comment marchait la pleine conscience. Le premier bénéfice concret que j'avais expérimenté, c'était le calme. J'étais insomniaque à l'époque, je méditais parce que j'étais insomniaque. J'étais dans mon lit à ne pas dormir, avec des pensées anxieuses.

Et après, je vois le tout début d'une image mentale qui apparaît. C'est encore très flou, comme une esquisse qui commence à prendre forme. À ce stade-là, c'est encore tout à fait gérable. Je peux observer cette émergence avec curiosité, sans me laisser happer. Mais si je ne suis pas vigilant, cette image va se préciser, devenir plus nette, et soudain je vais me retrouver en train de construire mentalement tout un scénario autour de cette image.

C'est une découverte fascinante que permet la concentration développée : percevoir la naissance d'une pensée dans ses étapes les plus précoces. Normalement, nous ne prenons conscience des pensées que lorsqu'elles sont déjà formées et actives. Mais avec une attention affinée, on peut observer leur genèse, leur processus d'émergence.

Cette capacité de perception fine transforme complètement notre rapport à la méditation. Au lieu de subir les pensées comme des événements qui nous tombent dessus de manière imprévisible, nous commençons à comprendre leur mécanique. Nous voyons qu'elles ne surgissent pas de nulle part, qu'il y a tout un processus subtil qui les précède.

C'est un peu comme si vous appreniez à reconnaître les signes avant-coureurs d'un orage météorologique. Au début, l'orage vous surprend toujours. Puis progressivement, vous apprenez à détecter les changements dans l'atmosphère, la direction du vent, la qualité de la lumière, et vous savez qu'un orage approche bien avant de voir les premiers éclairs.

Cette finesse de perception s'applique aussi aux émotions. Avec la pratique de la concentration, on peut commencer à sentir qu'une irritation est en train de naître avant même qu'elle ne devienne pleinement consciente. On peut détecter les premiers signes physiques d'une montée d'anxiété, observer comment l'attention commence à se disperser quand une inquiétude cherche à émerger.

Ces découvertes sont précieuses car elles nous donnent beaucoup plus de marge de manœuvre. Quand nous détectons une émotion ou une pensée à ses tout premiers stades, nous avons encore la possibilité de choisir comment nous voulons nous y rapporter. Une fois qu'elle est pleinement développée et qu'elle nous a emportés, il est beaucoup plus difficile de reprendre la main.

C'est pourquoi la concentration est si valorisée dans la tradition bouddhiste. Elle n'est pas une fin en soi, mais un outil qui affine notre capacité d'observation et nous donne accès à des dimensions plus subtiles de notre expérience. Sans cette stabilité de

l'attention, nous restons condamnés à ne percevoir que les manifestations grossières de nos processus mentaux, comme quelqu'un qui ne verrait que les vagues à la surface de l'océan sans jamais pouvoir explorer ses profondeurs.

les yeux fermés, mais je vois quelque chose qui se brouille un peu, comme une espèce de nuage, plutôt que le noir qu'on peut voir quand on ferme les yeux et qu'on regarde ce qu'on voit. Et mes yeux, je sens que je perds le focus. Même les yeux fermés, vous pouvez réaliser que vos pupilles seraient en train de se dilater, comme si vous commenciez à voir flou. Et là, la pensée survient. Et là, je perds mon état de pleine conscience.

Donc, comment vous glissez d'un moment où vous êtes complètement à votre affaire, en train d'observer : tiens, ça c'est une sensation, tiens, ça c'est un son, tiens, ça c'est de nouveau une sensation. Et tout à coup, il y a une pensée et vous partez. Et si vous avez un niveau de concentration élevé temporairement, par moment, vous pourrez vraiment sentir chaque étape qui vous a fait glisser là.

Le contraire de cette hypnose qui vous fait perdre complètement conscience de ce qui s'est passé. Et c'est extrêmement agréable quand ça arrive, parce qu'on comprend quelque chose. Et on comprend aussi quelles sont les sensations qui nécessitent peut-être d'être surveillées quand elles se manifestent.

J'ai réalisé à un moment que nommer « tête » quand j'avais conscience de ma tête ou nommer « visage » me permettait de m'assurer que quand cette sensation de conscience du visage arrivait, je restais en pleine conscience et je ne glissais pas vers ce monde des pensées où ça pouvait m'emmener.

Si vous réalisez que pour vous, dans les moments où vous avez une bonne stabilité de concentration, vous prenez conscience d'une espèce de schéma - quand je suis focalisé là-dessus, j'ai tendance ensuite à glisser et à perdre ma concentration - ça peut être aussi une douleur. Ça c'est un grand classique. Vous avez conscience d'une sensation douloureuse dans le corps et comme elle est désagréable, vous avez une pensée « ah là là, j'aimerais pas qu'elle soit là » et paf, vous commencez à partir en rumination.

Donc d'avoir conscience de ce qu'il y a dans ces glissements qui pour vous vous font passer d'un état de concentration à un état de perte de cette concentration.

Est-ce que quelqu'un a déjà observé que certaines perceptions avaient tendance à vous faire partir, à vous faire perdre votre stabilité ? C'est déjà un constat que vous avez fait ? Quoi par exemple ?

« Une douleur typiquement. »

« La fatigue. »

La fatigue. Dans quel sens ? Parce que c'est plaisant ou parce que c'est déplaisant ?

« Après, on est fatigué et puis du coup, c'est comme... on appelle ça la torpeur. »

Oui, tu sens le glissement.

« Oui, je sens le glissement. C'est plutôt plaisant. »

Oui, c'est plutôt plaisant.

« Moi, ça m'a plutôt fait peur. »

C'est toujours... on le vit toujours comme une chute depuis une montagne de cinq mille mètres à pic. Et généralement, ce que je vois moi, quand j'observe ce phénomène-là, c'est quelqu'un qui fait... Mais je sais que pour cette personne, c'est...

D'autres choses que vous avez remarquées ?

« Avant de retourner à la méditation, il y a cette petite permission de faire quelque chose que tu te donnes consciemment, pratiquement. »

Oui, je vais encore penser comment...

Alors ça aussi, cette pensée de permission, c'est un peu comme la personne au régime qui se dit « oui, mais bon, là, c'est spécial parce que c'est un produit bio-artisanal. D'ailleurs, c'est sucré qu'au miel. L'indice glycémique, c'est quand même un peu kéto. »

Il y a ce même genre de pensée dans les méditations où vous vous donnez une permission de penser à un truc et en fait, vous feriez mieux de ne pas le faire quand même.

Donc, attraper cette qualité de pensée qui vous fait vous dire « là, temporairement, c'est permis », ça peut être très utile aussi. Et ça peut être justement une douleur. Ça peut être une partie du corps que vous associez plus à votre âme, comme la tête ou comme le fait de regarder. Ça peut être ces pensées particulières. Ça peut être la somnolence.

Et là aussi, il y a un moment où vous êtes en train de faire ça et vous pourriez - c'est vitaka - vous pourriez donner un coup d'essuie-glace au moment où vous sentez que vous partez et ramener un petit peu de clarté parce que c'est en train de s'embrumer.

Là, c'est vraiment typiquement, la métaphore de l'essuie-glace est parfaite pour la somnolence. C'est vraiment ce qui se passe. C'est en train de s'embrumer, il y a de la buée sur la vitre. Et cette buée menace de vous faire partir dans un monde très agréable et rêveur. Et il faut donner un coup d'essuie-glace.

en disant « qu'est-ce que je faisais déjà ? » Je n'observais pas ce truc agréable, j'étais « ah oui, la respiration ! »

Pour développer, pour cultiver cette concentration, la pratique intensive est quand même assez miraculeuse. Que ce soit une retraite, ou que ce soit de temps en temps, si vous avez une pratique méditative importante, avec des périodes de vingt minutes, de trente minutes, de vous dire : tiens, une fois, je pourrais me mettre sur mon meilleur fauteuil, le fauteuil Eversteel, celui qui m'a coûté 2500 francs avec l'accoudoir réglable et tout. Mais je reste une heure et quart. Je reste une heure et demie. Et j'essaye de voir ce qui peut se passer en une heure et demie de différent par rapport à une méditation de vingt minutes.

Pour cultiver la concentration, de temps en temps, il faut se mettre un peu à l'épreuve. Comme pour l'endurance physique, de temps en temps, il faut courir un peu plus longtemps ou il faut faire une semaine de marche en montagne. C'est vraiment pareil, ça se développe de cette manière-là, en mettant la barre un peu plus haut de temps en temps pour passer des paliers. Et même si on les perd, puisque ce n'est pas comme le vélo, on aura fait l'expérience de certaines choses qui nourriront notre pratique méditative.

Je vous propose, comme le temps passe, et que c'était quand même très théorique tout ça, s'il n'y a pas de questions, de terminer par de la bienveillance. Est-ce qu'il y a une question ? Non ? Qui a retenu les termes techniques pali pour établir l'attention et la maintenir ? Vitaka, ça c'est établir. C'est pas mal. Vicara.

Je ris parce que je pense à ma gestuelle quand je fais ces causeries et je me rappelle d'un participant qui avait écrit dans le formulaire d'évaluation de fin de cours : « Tout était très bien, sa gestuelle était un peu énervante. » Merci !

Alors en appréciant à quel point votre corps est détendu, s'il ne l'est pas suffisamment, pour de la bienveillance c'est important qu'on prenne une petite minute pour s'accorder à chaque expiration, un peu plus de détente, un peu plus de relâchement.

Et en évoquant une personne qu'on aime beaucoup, à laquelle on n'aurait aucune difficulté à souhaiter du bien. En évoquant cette personne, on apprécie en imagination sa présence, on la laisse être présente. Et on lui souhaite ce qu'on a envie de lui souhai-

ter en choisissant quelque chose qu'on puisse souhaiter à n'importe qui d'autre quand même, mais quelque chose peut-être que cette personne nous inspire. Qu'est-ce que vous choisissez de lui souhaiter ?

En lui adressant cette phrase intérieurement vraiment d'une façon qui vous permette d'apprécier l'intention bienveillante que la phrase exprime, en laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que cette intention se manifeste aussi dans le silence, pour qu'elle résonne, répétant intérieurement.

Cette qualité de bienveillance, la laissant quelques instants s'exprimer dans le silence pour cette personne-là, mais prenant conscience des personnes autour de vous, des présences autour de vous. En adressant aux personnes autour de vous, et vous pouvez vous y inclure aussi, les mêmes mots, un « je vous souhaite » ou un « je nous souhaite », la même intention bienveillante.

Et cette qualité de bienveillance en la laissant s'exprimer silencieusement, intérieurement, une sensation, une expression sur le visage ou juste une intention silencieuse pour toutes les personnes autour de vous et au-delà, laissant rayonner cette bienveillance.

Vous m'êtes encore plus sympathiques. Je ne pensais pourtant pas ça possible.

Atelier pratique : techniques de concentration

Pierre Gallaz · 54 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie-atelier, Pierre Gallaz démystifie la notion de concentration méditative en explorant le terme pāli samādhi, qui évoque davantage l'unification mentale que l'effort tendu. Il souligne l'importance de la détente et du bonheur comme précurseurs naturels de la concentration, loin de toute idée de contrainte.

L'enseignement aborde les différents objets de méditation disponibles : la flamme d'une bougie, les sensations corporelles, les sons, la marche méditative, ou encore les phrases répétées. Pierre détaille particulièrement la respiration abdominale comme objet hybride permettant à la fois la concentration pure et l'observation en pleine conscience. Il propose également une méditation alternative sur les points de contact corporel, particulièrement utile pour les personnes trouvant la respiration trop chargée émotionnellement.

L'accent est mis sur l'attitude juste face à l'objet méditatif, illustrée par la métaphore de la corde de guitare - ni trop relâchée ni trop tendue. Pierre encourage une approche bienveillante, comparée au dressage d'un chiot avec fermeté mais amour. Il explore différentes techniques pour enrichir la relation à la respiration : cultiver l'appréciation, développer la curiosité, diviser l'attention par phases, et gérer les visiteurs mentaux comme l'ennui ou le doute. Cette approche pragmatique offre aux méditants des outils concrets pour développer samādhi avec équilibre et bienveillance.

Je voulais vous parler de la concentration dans ce qui s'apparente à une causerie, mais qui est aussi un atelier pratique. Nous sommes en plein dans ce travail, notamment à travers notre pratique de la respiration.

Le mot « concentration » n'est pas terrible. C'est là qu'on voit qu'on a un problème de culture. Aussi vrai que les Eskimos ont – c'est sûrement faux, mais voilà – vingt-trois mots pour décrire la neige sous ses différentes formes, dans les textes traditionnels bouddhistes, il y a plein de mots différents qui signifient concentration.

Celui qui correspond à ce qu'on appelle concentration se traduit plus souvent par « unification » – ce qui veut vraiment dire le contraire d'être dispersé, être rassemblé, être sur une seule chose plutôt que sur beaucoup. Quand on a essayé de traduire le vocabulaire des textes bouddhistes, lors de cette importation de la méditation, on a cherché ce qui correspondait le mieux au mot samadhi, qui signifie cette unification, cette absence de dispersion, cette tranquillité aussi. On a choisi « concentration » parce qu'on n'est pas un peuple d'Eskimos quand il s'agit des facteurs mentaux et on n'avait pas grand-chose de mieux.

Mais « concentration » évoque un peu l'effort, les sourcils qui se froncent. Et ce n'est vraiment pas ça, cette unification. D'ailleurs, il n'y a pas l'idée de forcer, de contraindre. Dans la pratique des méditations de concentration, il n'y a pas cette notion d'effort intense.

Pour établir ce qu'on va être obligé d'appeler la concentration, il y a des conditions facilitantes. Là aussi, ça va très à l'encontre de toute idée d'effort et de maîtrise. Dans les suttas bouddhistes, il est écrit quelque part qu'un précurseur de la concentration, c'est d'être heureux. Si on est heureux, si on est détendu, c'est plus facile, ça conduit naturellement à la concentration. C'est très différent de l'image qu'on peut s'en faire.

La détente est une condition facilitante. D'où l'importance de ce moment de détente en début de méditation. Si dans les méditations silencieuses vous avez la tentation de ne pas le faire – que j'ai aussi – de bondir directement sur la respiration, c'est probablement dommage. Ça vaut le coup de passer juste trois, quatre, cinq minutes à laisser le corps se détendre pour rendre l'établissement de la concentration plus simple.

Il y a beaucoup d'objets pour établir la concentration, et on en utilise très peu dans la liste de tous ceux qui existent dans les différentes traditions méditatives. La flamme d'une bougie est utilisée. On fixe la flamme jusqu'à ce qu'elle provoque une image négative qui sera bleue, je crois, quelque chose de complémentaire à la couleur de la flamme. Ensuite, on fixe cette image complémentaire en fermant les yeux, et on en fait notre objet de méditation. Mais on peut aussi simplement fixer la flamme.

Ça peut être différentes sensations dans le corps, évidemment la respiration, mais d'autres parties du corps aussi. On peut utiliser les sons et on peut utiliser le corps en mouvement comme on le fait dans la méditation marchée. On peut utiliser aussi une phrase qu'on répète, ce qu'on fait dans la méditation de bienveillance, c'est ce que font les gens qui méditent sur les mantras. Ils répètent en boucle une phrase et c'est leur objet de méditation.

Quand l'objet est extérieur au corps, comme la flamme de la bougie, les sons, ou peut-être pas la phrase qu'on répète, mais ça en prend un peu la direction, il y a un avantage et un inconvénient : on est moins en contact avec notre vie émotionnelle. Si on n'a justement pas envie d'être en contact avec notre vie émotionnelle, une flamme ou les sons, c'est extérieur à nous, ce n'est pas connecté à notre corps, ça permet un peu plus de se distraire de quelque chose qui nous submergerait, par exemple.

Alors que la respiration – et c'est son avantage aussi – elle nous met toujours en relation avec notre vie émotionnelle, parce qu'on va respirer plus fort, plus vite, si ça ne va pas bien, et on sentira ce qui se passe dans le corps, dans la même région, quand on a une émotion forte. En fonction de nos besoins, on peut s'orienter vers différents objets de concentration.

Avec la respiration dans la région abdominale, on a vraiment choisi un objet de méditation qui est un peu hybride parce qu'on peut se concentrer dessus pour en faire un objet de concentration, mais en même temps, ça nous permet tellement de rester en contact avec ce qui se passe dans le corps que c'est très facile aussi d'observer ce qui émerge comme émotion, comme contenu émotionnel. On est un peu entre la méditation de concentration et la méditation d'attention ouverte, de pleine conscience, d'observation de ce qui est présent, de ce qui émerge spontanément.

Avec des objets qui sont plus éloignés de notre vie émotionnelle, on est plus dans la pure concentration. Il n'y a pas de place pour l'observation de ce qui va émerger spontanément, ce sera juste une distraction et après on se recentre. Avec la respiration, on peut prendre quelques instants pour observer quelque chose qui a émergé avant de se recentrer et en faire une petite exploration en pleine conscience.

C'est pour ça qu'on peut jouer dans la respiration. Par moments, surtout si vous voulez établir votre concentration, vous allez revenir immédiatement à la respiration quand vous réalisez que vous êtes distrait. À d'autres moments, si des choses émergent qui posent problème, vous pourrez prendre le temps de les explorer pendant un moment avant de revenir à la respiration. C'est pour ça que c'est un objet de méditation hybride et qu'il n'est pas mal comme méthode unique de méditation. Certaines personnes n'utilisent que la respiration, ça permet de tout faire un petit peu : un peu de concentration et un peu d'attention ouverte aussi.

Il y a les objets de méditation qui sont dans le corps mais qui sont moins en rapport avec la vie émotionnelle, qui parfois conviennent mieux à certaines circonstances et à certaines personnes. Je réalise qu'on ne l'a jamais fait ensemble. Donc on va faire un test ensemble avec un objet de concentration qui est dans le corps. On dit parfois qu'il

est plus simple d'accès et que justement quand on a une vie émotionnelle intense et qu'elle est submergente, c'est plus facile d'utiliser cet objet-là que d'utiliser la respiration, même si on peut très bien s'en sortir avec la respiration aussi.

Dans une position confortable...

Est-ce que le corps est aussi détendu qu'il peut l'être ? À l'expiration, encore un peu plus de détente, là où elle est possible.

C'est une méditation très simple, c'est un cycle où on commence par prendre conscience du contact avec le sol du pied droit - cela peut être tout le pied droit. Quand vous avez pris conscience du contact du pied droit avec le sol, prenons conscience du contact du pied gauche avec le sol. Laissant le pied gauche pour prendre conscience du contact des fesses avec le coussin, le banc, la chaise, puis prenant conscience de la main gauche ou du contact de la main gauche là où elle repose, puis prenant conscience du contact de la main droite.

En recommençant le cycle : contact du pied droit, contact du pied gauche, contact avec le coussin, contact de la main gauche, contact de la main droite. Vous pouvez tout à fait le faire dans un autre ordre si un autre ordre correspond mieux à la posture que vous avez, en restant le temps que vous voulez - peut-être le temps d'avoir le sentiment d'avoir pleinement pris conscience de chacune des sensations avant de passer à la suivante.

En continuant à votre rythme, si vous voulez, vous pouvez ajouter un numéro de 1 à 5 pour chaque sensation, si cela vous aide à cultiver cette continuité, cette stabilité.

Sondage à main levée : à qui est-ce que cela convient plutôt bien ? À qui est-ce que cela convient plutôt pas bien ? Vous avez un outil de plus dans votre panoplie de méditant.

C'est un exercice qui a des racines traditionnelles et qui a été beaucoup utilisé maintenant dans la trauma sensitive mindfulness, la pleine conscience sensible au traumatisme, où il s'agit de trouver les exercices appropriés. Certaines personnes ont vraiment une association avec la respiration qui rend l'utilisation de cet objet-là très compliqué pour elles, en fonction de leur vie et de ce que cela évoque pour elles de se concentrer sur la respiration - quelque chose de trop lié à la vie émotionnelle. C'est un objet qui a quelque chose de plus neutre et de plus sécurisant pour certaines personnes aussi.

Donc c'est tout à fait une méditation que vous pouvez pratiquer. Évidemment, je ne recommande pas le saut d'un objet à un autre pendant une assise de 45 minutes, de faire un petit peu de ceci, ensuite un peu de respiration, ensuite un peu de cela. C'est

possible, mais c'est quand même plus intéressant si on ne fait qu'une seule chose, ou bien un bon moment d'une seule chose et ensuite on passe à l'autre et on en reste à l'autre. Il y a une logique de progression plutôt que de sauter de l'un à l'autre. Mais cela peut aussi être une solution de secours si la respiration ne vous convient pas pendant une assise.

Et un autre exercice, toujours par rapport à l'objet de méditation, mais en restant avec la respiration. Un exercice de focale, simplement pour explorer des manières différentes de faire toujours la même chose.

Prenant conscience de la respiration, et là où elle est la plus présente pour vous, déposant votre attention à cet endroit du corps, comme vous le feriez dans un body scan, où vous observez un endroit précis. Là où vous sentez le mieux la respiration, vous faites de cet endroit du corps votre objet de méditation. C'est votre objet de méditation pendant l'inspiration, pendant l'expiration, et quand vous ne sentez rien ou pas grand-chose, entre deux respirations.

Prenant maintenant conscience du corps entier depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, et en gardant conscience du corps entier, en découvrant à chaque respiration comment elle se manifestera dans le corps entier. Quelle sensation, à quel endroit - peut-être que vous ne la sentirez pas exactement au même endroit d'une respiration à l'autre. Votre objet de méditation reste le corps entier et vous y observez l'apparition de chaque respiration. Dans l'espace entre deux respirations, s'il y en a un, vous revenez à une conscience du corps entier en attendant la prochaine.

Qu'est-ce qui vous paraît le plus naturel ? De rester centré plutôt sur un endroit du corps assez circonscrit, qui est vraiment là où vous sentez la sensation de la respiration le plus intensément ou le mieux, ou bien d'avoir conscience du corps entier et puis de voir comment se manifeste la respiration dans le corps entier, à quel endroit, de quelle manière, d'une respiration à l'autre, mais en gardant le corps entier comme objet de méditation de référence ?

Pour qui est-ce plus naturel, plus simple de se focaliser à un endroit précis qui est là où la respiration est la plus nette, la plus présente ? Pour qui c'est plus naturel de se focaliser sur le corps entier ?

C'est très bien que vous choisissiez l'une ou l'autre direction. Les deux se font. On peut éventuellement imaginer qu'il y a plus cette notion de concentration si on choisit un endroit précis et qu'il y a plus la notion de pleine conscience, d'attention ouverte si on prend conscience du corps entier, mais c'est un détail. Parfois cela fait du bien de changer si on ne se sent pas à l'aise avec une manière de faire - une option de plus.

Alors une fois qu'on a pris le temps de se détendre, une fois qu'on a choisi un objet, il y a l'attitude face à l'objet, ce qu'on appelle dans les traditions bouddhistes le juste effort, c'est-à-dire ni trop relâché, ni trop serré. C'est comme la corde d'une guitare - on parle souvent de l'équilibre entre, d'un côté, il y aurait la paresse, l'absence d'effort suffisant, et puis de l'autre, il y aurait la tension trop importante. Dans les deux cas, c'est contre-productif. Si la corde est trop relâchée, cela ne marche pas. Si elle est trop serrée, cela ne marche pas. En tout cas, cela marche moins bien.

L'attitude entre les deux... Une image que j'aime bien, c'est peut-être à cause de tous les animaux du coin, c'est comme si vous étiez en train de dresser un chiot avec fermeté mais amour. "Non, ce n'est pas là, c'est là." Mais avec cette attitude bienveillante pour votre pauvre petite attention qui fait de son mieux, quand vous la ramenez à nouveau vers l'objet de méditation.

Je trouve que c'est assez juste - c'est-à-dire de ne pas se reprocher l'imperfection de notre attention, de ne pas s'énerver, de ne pas non plus être tellement cool avec le fait qu'on puisse être attentif ou pas attentif qu'il n'y a plus d'effort suffisant pour qu'on le soit, mais une exigence, une détermination, avec bienveillance et douceur.

C'est un peu pareil dans le rapport au corps. On dit souvent qu'on peut laisser le corps respirer.

Que ce soit vraiment la respiration naturelle, qu'il n'y ait pas d'effort ou de tentative de forcer la respiration. Et généralement, c'est vrai que c'est plus facile et c'est plus agréable comme ça, mais parfois, on n'est pas en position d'avoir une respiration spontanée, on la contrôle, et ce n'est pas un problème non plus. C'est peut-être source d'une tension supplémentaire, mais elle pourra se dissiper d'elle-même sans qu'on ait besoin de faire quoi que ce soit d'autre que de continuer à méditer.

Il y a dans cette relation à la respiration quelque chose qui peut nous aider, qui est une forme d'appréciation, de satisfaction, de percevoir la respiration comme étant un peu agréable, ou entre le neutre et l'agréable, ou si vous y arrivez, très agréable, mais ce n'est pas quelque chose d'intense, donc c'est rare qu'on l'aperçoive comme ça.

J'aimerais vous donner un petit exercice. En vous laissant respirer et en prenant conscience de la respiration, commençons simplement par nous rappeler ce qui se passe quand vous respirez. À l'inspiration, le corps prend ce dont il a besoin, il se nourrit. À l'expiration, il rejette ce dont il n'a pas besoin. Et à la fin de l'expiration, c'est le moment de la satisfaction du corps qui a pris ce dont il avait besoin, a rejeté ce dont il n'avait pas besoin.

Au moment de l'inspiration, prenons conscience de cette nuance de satisfaction physique du corps qui se nourrit. Ce n'est pas tellement différent que de boire de l'eau, et parfois on s'en rend vraiment compte si on nage par exemple et qu'on a le plaisir physique de prendre de l'air, si on fait une marche en altitude et qu'on a besoin de reprendre notre souffle et qu'on apprécie cet air qui nous nourrit.

Prenons conscience, avec chaque inspiration, de la possibilité de cette nuance, de quelque chose de physiquement satisfaisant que vous pouvez sentir, que le corps se nourrit, en observant comment ça peut se manifester pour vous.

Continuons à apprécier la présence de cette satisfaction du corps qui se nourrit à l'inspiration et ajoutons maintenant à l'expiration une conscience du corps qui se détend à l'expiration. Avec chaque expiration, le corps prend la direction de la détente. Corps qui se nourrit, corps qui se détend.

C'est parfois une façon de démarrer la méditation. Et puis parfois, si on réalise justement qu'il y a une insatisfaction en lien avec la respiration, c'est une façon de remettre un peu de satisfaction dans le rapport à cette sensation-là. Si on a la corde un peu trop tendue, par exemple.

Dans le rapport à l'objet de méditation, peut-être ce que je préfère comme moyen d'enrichir la relation à la respiration, c'est la curiosité. Il y a deux curiosités, une est plus évidente que l'autre.

En prenant conscience de la respiration et en faisant preuve de curiosité pour chaque respiration, en découvrant quelle sera sa durée et à quoi ressemblera exactement la sensation. Faisant comme si chaque respiration était la toute première respiration que vous observiez. À quoi va ressembler celle-là exactement ? Comme si vous vous posiez la question intérieurement avant le début de chaque respiration.

Et une autre curiosité : la curiosité pour le moment où va apparaître une distraction qui vous fera perdre cette attention à la respiration. En observant la respiration dans l'attente du moment où vous perdrez l'attention à la respiration. Et avec l'intention, même si c'est une intention pas toujours facile à réaliser, de prendre conscience de ce qui viendra vous détourner de votre objet de méditation. Quelle pensée, quelle sensation, qu'est-ce qui va se passer ? À quel moment, quelle distraction va venir détourner l'attention de la respiration qui est moins intéressante que les pensées.

Je présente toujours ça en disant que l'attention à la respiration est comme un film à suspense. On sait que notre attention à la respiration va être assassinée par une distraction. Mais pour connaître le visage de l'assassin, il faut être présent à chaque instant, faire une filature serrée pour savoir si c'est nos prochaines vacances, un jugement de soi, quel moment va assassiner notre attention.

Évidemment, un sursaut de curiosité dure jusqu'à ce qu'il ne dure plus, mais ça peut être une façon de remettre un peu d'énergie, et justement d'une manière qui correspond à la définition du juste effort : une énergie qui n'est pas une source de tension. Ce n'est pas « il faut que j'y arrive », c'est « voyons voir à quel moment je ne vais plus y arriver ». Ça désamorce cette notion de réussite et d'échec.

On module aussi cet effort avec la détente. Si on sent qu'on est trop tendu autour de notre objet de méditation, on laisse le corps se détendre. Et s'il n'y a pas assez de tension, de tonus, on peut utiliser la note mentale par exemple, ou le comptage, ce sont des outils qu'on utilise souvent.

Un rappel pour la note mentale : on dit qu'on consacre 5% de notre attention à la note et 95% à la sensation. C'est une façon de dire que c'est vraiment un accompagnement et que le centre de ce qu'on fait doit rester la sensation.

Et il y a la respiration perçue comme étant trop superficielle ou trop profonde. Là aussi, on peut simplement accepter ce qui est là. La respiration n'a pas besoin d'être parfaite pour être un bon objet de méditation. Elle n'a même pas besoin d'être naturelle. Si elle devient artificielle parce qu'on l'observe, c'est encore la respiration. On peut observer une respiration artificielle avec autant de profit qu'une respiration naturelle.

Il y a aussi le visiteur qui nous dit que notre respiration n'est pas assez intéressante, qu'il faudrait quelque chose de plus subtil, de plus raffiné. C'est souvent le signe qu'on commence à bien maîtriser cette pratique et que l'ego voudrait passer à quelque chose de plus sophistiqué. Mais la respiration reste un objet extraordinaire, même après des années de pratique. On peut toujours y découvrir de nouvelles nuances, de nouvelles qualités.

Et puis il y a tous ces moments où on se dit qu'on devrait observer autre chose que la respiration, que ce serait mieux de faire de la méditation sur les sons, ou sur les sensations du corps, ou de la méditation marchée. Là encore, on peut noter cette envie de changement et revenir doucement à ce qu'on avait choisi de faire.

Tous ces visiteurs ont en commun qu'ils nous éloignent de la simplicité de ce qui est là. La respiration est là, disponible, constante. Elle n'a pas besoin qu'on la rende plus intéressante ou différente. Elle a juste besoin qu'on soit présent avec elle, telle qu'elle est.

Et quand on arrive à cette simplicité-là, quelque chose d'assez magique peut se produire. On découvre que l'attention elle-même devient de plus en plus stable, de plus en plus naturelle. On n'a plus besoin de faire tant d'efforts pour rester concentré. L'esprit commence à apprécier cette qualité de présence, cette intimité avec l'instant présent.

C'est comme si on apprenait à l'esprit qu'il peut se reposer dans l'instant au lieu de toujours chercher ailleurs. Et progressivement, cette capacité de présence s'étend aussi dans la vie quotidienne. On devient plus disponible aux personnes qu'on rencontre, aux activités qu'on fait, aux paysages qu'on traverse.

» Parce que ce n'est pas très intéressant, il n'y a rien d'autre à en faire, il faut juste le reconnaître. Ça nous parasite l'esprit, ça ne nous apporte pas grand-chose. Et une fois qu'on l'a vu et nommé, on en est un peu libéré. Donc, c'est juste du doute. Ce n'est pas qu'il faut que je résolve une question essentielle par rapport à la respiration.

Il y a aussi la respiration qui est désagréable, en soi, la sensation est vécue comme étant désagréable, et là c'est du rejet, c'est de l'aversion, c'est quelque chose de cet ordre-là qu'on peut aussi nommer quand on le reconnaît. Alors on peut nommer et on peut peut-être laisser le corps se détendre, prendre conscience de ce qu'il y a d'agréable dans l'inspiration, l'expiration. Tout ce qui peut nous rendre la respiration qu'on est en train de percevoir comme étant désagréable un peu plus agréable.

Et parfois, parfois, parfois tout va bien. Après avoir abordé tous les problèmes que vous pouvez rencontrer, il y a une aisance que je décrirais comme l'impression que la respiration se respire toute seule, que le corps respire et qu'on n'est vraiment pas dans l'effort, qu'il y a une grande spontanéité dans ce qui se passe, que c'est agréable et que c'est facile de rester concentré dessus. Par moments, ça vous arrive.

Quand ça nous arrive, même si ce n'est pas très longtemps, on gagne à le savourer et à l'apprécier. C'est un petit plaisir méditatif très simple. Réaliser « mon esprit est calme. Je ne suis pas en train de ruminer comme je le fais parfois. Je suis complètement absorbé par la conscience de la respiration. La respiration, je la vis comme étant agréable. C'est plaisant ». C'est un plaisir méditatif qui ne durera pas, mais qui peut revenir.

Concentration et stabilité — atelier d'été

Pierre Gallaz · 1h15

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette deuxième séance de l'atelier d'été, Pierre Gallaz redéfinit la concentration méditative non comme un effort tendu mais comme une stabilité tranquille - une attention soutenue et détendue sur un objet de méditation. Il distingue clairement deux compétences méditatives complémentaires : la concentration (samādhi) qui permet de se focaliser de façon continue sur un objet, et la pleine conscience (sati) qui observe ce qui émerge spontanément dans l'expérience.

L'enseignant illustre cette danse entre concentration et pleine conscience à travers l'exemple du Bouddha historique et ses propres expériences avec l'insomnie, montrant comment ces deux facultés s'enrichissent mutuellement. Il propose plusieurs exercices pratiques : méditation sur la respiration avec comptage, concentration sur un son de métro-nome, pratique de bienveillance répétitive, et attention à une sensation de contact spécifique.

Cette approche équilibrée révèle comment la concentration établit le "tonus méditatif" nécessaire pour une pleine conscience stable, tout en évitant les pièges d'une concentration trop rigide ou d'une ouverture prématurée sans fondement stable.

Cette deuxième séance est consacrée à la concentration.

C'est un mot déjà qui est à la base un peu suspect. Quand on parle de concentration en méditation, c'est une traduction des mots qui étaient utilisés à l'époque bouddhiste. Mais le mot concentration en français comme en anglais évoque un effort volontaire, peut-être une forme de tension aussi. Alors que cette concentration-là, d'autres traductions possibles pourraient être stabilité, tranquillité. C'est une attention soutenue, mais qui ne nécessite pas de froncer les sourcils et de se crispier autour d'un objet. Plutôt, on se détend autour d'un objet.

Cette concentration renvoie à deux choses différentes : une compétence méditative et les techniques de méditation spécifiques qui entraînent cette compétence. J'aimerais d'abord vous parler de la compétence méditative.

On pourrait dire que la compétence méditative de concentration, c'est la capacité à se focaliser de façon continue sur un objet de méditation, à la différence de la pleine conscience, qui en tant que compétence méditative est plutôt l'observation en pleine conscience de ce qui émerge spontanément dans l'expérience. Donc, concentration : on se focalise sur un objet et on reste avec cet objet. Pleine conscience : on découvre ce qui est apparu d'une certaine manière qui nous permet d'apprécier l'impermanence de ce qui apparaît, le fait que ça ne soit pas qui nous sommes, mais juste un phénomène qu'on peut observer en tant qu'observateur plutôt que de considérer qu'il se confond avec nous.

Ces deux compétences-là, c'est un petit peu la danse de la méditation. Si vous prenez la méditation centrée sur la respiration, on commence par se focaliser sur un objet et on fait appel à la concentration parce qu'on attrape cet objet de sensation de la respiration dans le corps. Ensuite, on reste avec aussi longtemps qu'on arrive à le faire. Et quand on réalise qu'on est distrait, ou quand une distraction pointe le bout de son nez, là, on utilise cette compétence de pleine conscience pour observer : "Ah, c'est une pensée, c'est une sensation, c'est un son." Et en l'observant de cette manière-là, on le laisse être impermanent, c'est-à-dire apparaître puis passer, et on apprécie le fait que c'est quelque chose qu'on observe et que ce n'est pas qui nous sommes.

C'est le cas dans la méditation centrée sur la respiration qu'on pratique dans la MBSR. C'est aussi le cas typiquement en situation de stress. Quand on avait fait cet exercice de cinq minutes en situation de stress, il y a peut-être très longtemps pour certaines et certains d'entre vous dans le cours, on alterne entre les deux compétences. C'est-à-dire qu'on a un moment d'anxiété par exemple, et on ferme les yeux, on se dit "OK, c'est de l'anxiété" – là c'est de la pleine conscience. On reconnaît, on donne un nom à l'émotion et on s'en détache, on en devient l'observateur. Et ensuite, on se demande comment ça se manifeste dans le corps.

Donc là aussi, cette compétence de pleine conscience pour sentir que c'est quelque chose qui se serre dans la région de la poitrine par exemple, ou la gorge qui se noue. Là on a reconnu l'anxiété comme étant un objet et comme n'étant pas qui nous sommes et comme étant changeant parce qu'on remarque que c'est pas toujours la même sensation et le même ressenti émotionnel d'un instant à l'autre – et ça c'est l'aspect pleine conscience. Ensuite on sent qu'on pourrait être submergé peut-être par cette vague d'anxiété, donc on fait appel à la concentration : on porte l'attention à la respiration, on reste centré respiration après respiration, on obtient peut-être une espèce de calme en faisant ça.

Et quand on se sent plus calme, on peut s'intéresser de nouveau à comment est cette anxiété maintenant. Est-ce que l'intensité a baissé ? Est-ce qu'elle n'est plus là ? Est-ce qu'elle est toujours là ? Et en alternant entre des moments de concentration et des moments de pleine conscience, on peut traverser une vague émotionnelle sans passer par la case de rumination ou le moins possible.

C'est vraiment une des deux compétences centrales dans toutes les pratiques méditatives, cette notion de concentration. On a besoin des deux.

Et on a besoin des deux historiquement dans les suttas bouddhistes, dans la trajectoire de vie du Bouddha. Il a commencé par les pratiques de concentration, donc il a appris des techniques de concentration. En tout cas, selon les suttas bouddhistes, il était excellent dans sa capacité à se concentrer. Et il était insatisfait malgré tout de ce qu'il avait réussi à obtenir avec la concentration, parce qu'en fait, il pouvait se centrer sur un objet, entrer dans un état de grande absorption dans cet objet, se confondre avec l'objet, se sentir extrêmement bien. Car la concentration est associée à des états seconds très agréables. Et quand il en sortait, il redevenait le même Siddhartha Gautama, trentenaire un peu dépressif en crise existentielle, jusqu'à ce qu'il se replonge dans sa prochaine méditation.

Donc, ce n'était pas satisfaisant. Et c'est aussi un des dangers des pratiques de concentration dans les milieux bouddhistes qu'on évoque, c'est que ça peut être très agréable, on peut obtenir un état de concentration dans lequel on pourrait rester, on aurait envie de rester des heures, mais quand on en sort, on n'est pas forcément plus heureux. Et on peut aussi – alors ça ne risque pas de nous arriver à moins d'atteindre un certain niveau de pratique – mais on peut aussi se perdre, c'est-à-dire en faire une espèce de drogue de cet état de concentration, de fusion avec un objet et de tranquillité totale parce qu'on est complètement occupé par l'observation de l'objet de méditation.

Donc, ça c'était l'exemple du Bouddha, mais je donnerai un exemple issu de ma carrière à moi, avec un peu moins d'ambition aussi. On a besoin de plus que seulement la concentration.

Maintenant, on a aussi besoin de plus que seulement la pleine conscience, parce que le problème qu'on a avec la pleine conscience, si vous prenez la méditation d'attention ouverte, où on ne fait que ça, on est vraiment 100% dans l'attente de ce qui va émerger dans notre attention, sans se focaliser sur rien, c'est extrêmement difficile de le faire sans être passé d'abord par une phase de concentration. Et c'est pour ça que dans le cours, on introduisait l'attention ouverte à la fin, parce que si on... En tant que méditant débutant, on s'assied les yeux fermés et on se dit "OK, maintenant je vais observer tout

ce qui va venir, je vais l'observer comme étant impermanent, comme n'étant pas qui je suis." Très vite, notre attention est déviée par une distraction et on se perd complètement dans nos pensées.

Car la concentration établit une espèce de muscle, une espèce de tonus méditatif avec lequel c'est beaucoup plus facile ensuite de s'ouvrir à toute notre expérience.

Dans ma propre carrière méditative, j'ai commencé par apprécier ce que la concentration pouvait m'apporter. Pour les personnes qui n'ont jamais entendu cette partie de ma biographie, j'ai commencé à méditer parce que j'étais insomniaque. J'étais insomniaque depuis l'enfance, j'étais un pionnier de l'insomnie et ça s'était plutôt aggravé quand j'étais jeune adulte. J'ai essayé la méditation.

Et ce que j'ai trouvé miraculeux, c'était justement cette faculté de concentration, parce que j'étais seul dans mon lit, super anxieux, et je prenais conscience d'une respiration, et j'étais de nouveau super anxieux, mais je reprenais conscience d'une respiration, peut-être une deuxième, peut-être une troisième, et après une heure à m'être centré sur la respiration et à avoir perdu mon attention plein de fois, je réalisais que la durée avant que je sois interrompu par une pensée anxieuse était de plus en plus longue. Et plus je passais du temps avec la respiration, moins je passais du temps avec l'anxiété, jusqu'à ce qu'à un moment elle s'évapore dans l'attention que je portais à la respiration.

Donc bien avant que la faculté de pleine conscience me soit utile, c'est vraiment juste cette capacité à me centrer sur autre chose que ce qui était désagréable, en attendant que ça passe de soi-même ou que je m'endorme, qui m'avait beaucoup aidé. Et petit à petit, ensuite, au fil des retraites, j'ai apprécié beaucoup plus – peut-être aussi parce que ce muscle méditatif s'était un peu développé chez moi – j'ai apprécié de plus en plus la pleine conscience et les pratiques d'attention ouverte, de simplement laisser les choses venir, au point que c'est devenu probablement la méditation que je pratiquais le plus volontiers, l'attention ouverte.

jusqu'à une retraite où j'avais pas mal au bassin. C'était une retraite où l'on alternait entre assise et méditation marchée. Comme la méditation marchée à haute dose n'est pas terrible quand on a mal au bassin, je me suis dit que j'allais ne faire que de l'assise. Toutes les périodes de chaque jour seraient consacrées à l'assise, et essentiellement à l'assise en attention ouverte. J'étais sûr que le résultat serait miraculeux et extrêmement satisfaisant.

En fait, ce n'était pas bien du tout. J'avais certes des états d'attention ouverte satisfaisants, mais qui étaient très souvent et très rapidement interrompus par des distractions où je partais complètement dans une pensée ou une autre.

Je suis allé voir l'enseignant de méditation et je lui ai expliqué ce qui m'arrivait. Il m'a dit : « J'ai remarqué que tu ne fais pas tellement de méditation marchée. » « Ah non, j'ai un peu mal, je me suis dit que j'allais me concentrer sur l'assise. » Il m'a répondu : « Oui, mais le problème, c'est que la pratique de l'attention marchée, dans une retraite comme celle-ci, c'est celle qui te permet d'établir une concentration. C'est celle qui muscle l'attention. Du coup, tu te retrouves incapable de plonger dans une attention ouverte de façon soutenue parce que tu n'as pas suffisamment développé à travers la méditation marchée cette capacité à te concentrer. »

Je n'y avais jamais pensé comme ça. En fait, c'est évidemment vrai que la méditation marchée est idéale pour fabriquer une continuité sur un objet unique – c'est une méditation qui marche très bien. À partir du moment où j'ai rétabli les périodes de méditation marchée, la retraite a été beaucoup plus satisfaisante.

C'est quelque chose dont je suis convaincu : on a besoin des deux. Quand on est en méditation de concentration, notre capacité à reconnaître les distractions avec la pleine conscience, c'est ce qui nous permet aussi de rester et de revenir dans notre objet de méditation. On a besoin de concentration pendant une méditation centrée surtout sur la pleine conscience, sur de l'attention ouverte, et l'inverse. Donc la concentration en elle-même permet d'obtenir un état de calme et elle permet aussi de fournir le tonus nécessaire pour la pleine conscience, pour l'observation de ce qui émerge.

Est-ce que jusque-là cela vous paraît clair ? Levez la main s'il y a une question ou quelque chose qui n'est pas clair.

Là j'ai parlé de la compétence de concentration. On peut aussi parler de concentration pour parler des méditations qui visent à cultiver la concentration. C'est un peu plus compliqué parce que ce n'est pas quelque chose qu'on aborde dans le cours MBSR. Presque toutes les méditations dans le cours MBSR sont assez équilibrées.

L'attention ouverte, évidemment, c'est cent pour cent pleine conscience. On n'utilise pas tellement la compétence de concentration. Mais toutes les autres méditations sont un petit peu hybrides. Comme pour la respiration, on a ce moment centré sur la respiration et ce moment où on prend conscience d'une distraction et on lui accorde suffisamment d'attention pour que ce soit un micro-moment d'attention ouverte à l'intérieur d'une méditation centrée sur la respiration.

Il y a un continuum, un axe en fait, et chaque méditation sera plus ou moins à gauche ou à droite de cet axe. Si je décide arbitrairement que là c'est la concentration, et là c'est la pleine conscience, et que là on est à cent pour cent de pleine conscience, et là à cent pour cent de concentration, la méditation marchée se situerait plutôt par là, parce qu'il y a beaucoup plus cet aspect de se centrer sur un objet et de rester avec. La méditation d'attention ouverte serait à l'autre extrême. Et toutes les autres méditations dans le MBSR sont un petit peu au milieu.

Mais dans les autres traditions, par exemple dans la tradition zen, si quelqu'un a déjà vécu une séance zen traditionnelle, on va vous mettre face à un mur et on va vous demander d'observer ce qui émerge. Donc on commence par de l'attention ouverte, et cela peut être tout le chemin de l'apprentissage et de la méditation dans le zen, peut rester dans cette partie-là de l'axe, même s'il y a d'autres pratiques qui viennent nourrir aussi l'aspect concentration.

Dans les traditions hindoues, il y a des pratiques de mantra. Le mantra, c'est vraiment une méditation qui se situerait par là, parce que c'est beaucoup de concentration sur un objet. On fusionne avec l'objet finalement, c'est la direction qu'on prend avec les méditations basées sur un mantra.

On pourrait dire qu'une méditation de concentration pure, c'est quand on a une attention continue exclusive sur un seul objet, et la méditation de pleine conscience pure serait une attention continue inclusive à tous les objets qui peuvent émerger. Plus on est exclusif, plus on se rapproche de la concentration, et plus on a cette ouverture à d'autres choses, plus on se rapproche de la pleine conscience pure.

Une différence, si on veut maintenant pratiquer avec un état d'esprit plus concentration, c'est la quantité d'intérêt que vous allez porter aux distractions – c'est-à-dire presque pas. Dans une méditation de concentration, c'est « je suis sur mon objet, je suis sur mon objet, ah j'y étais plus, j'y reviens ». C'est vraiment le strict minimum de curiosité pour ce qui vous éloigne de votre objet, parce que le but c'est cet état de calme et de stabilité. Peu importe en fait ce qu'on peut apprendre en observant ce qui émerge.

Un truc qui est assez attractif et qui contribue peut-être à ce que certaines personnes soient accros aux méditations de concentration, c'est qu'on peut manipuler l'objet, parce que finalement on se fiche de la réalité de ce qu'on vit dans cette méditation-là. Donc on peut, par exemple, compter en même temps qu'on respire, on peut marcher à un certain rythme, on peut respirer à un certain rythme, on peut visualiser quelque chose et faire de cette visualisation l'objet de la méditation. En termes de créativité et

de manipulation de l'expérience, on peut faire tout ce qu'on veut en fait, du moment qu'au final on obtient un objet de méditation unique sur lequel il nous est facile de nous centrer et de rester centré.

Dans une méditation de concentration, on va faire deux choses. On va se construire un objet de méditation stable – c'est-à-dire se fabriquer quelque chose qu'on arrive bien à appréhender, qui est clair pour nous, qu'il est facile de mettre au centre de l'attention. On recherche la facilité. Une fois qu'on s'est fabriqué cet objet, on va rester focalisé dessus. Ce sont les deux seules choses qu'on va faire.

Pour une méditation de concentration, c'est aussi vrai pour les autres, peut-être encore plus, la détente est importante. Si on arrive à obtenir un corps détendu avant de commencer une méditation, cela soutiendra la mise en place de la concentration.

Un plaisir à observer l'objet peut nous aider aussi. Si c'est quelque chose qu'on a du plaisir à observer, ce sera plus facile de rester centré dessus. Si la notion de plaisir n'est pas disponible, en tout cas une curiosité pour ce qu'on observe.

Je vous propose maintenant de passer à un premier exercice pratique où nous allons faire une méditation que vous connaissez bien, mais avec un état d'esprit de concentration. Nous allons nous centrer sur la respiration, mais nous allons aller un petit peu plus vers la manipulation de ce qu'on observe. Et nous allons le faire dans cet état d'esprit où on ne s'intéresse pas trop aux distractions, où on cherche surtout à rester toujours centré sur le même objet.

Installez-vous dans une position confortable. Quand vous avez fermé les yeux, prenez un premier moment d'appréciation : comment est le corps ? À quel point le corps est-il détendu ? Est-ce que la position pourrait être encore un peu plus relâchée ?

Quelques expirations, et avec chaque expiration, le corps peut se relâcher un peu plus. Prenez tout le temps nécessaire pour vous préparer à cette attention focalisée.

Une exploration du corps, en commençant par cette sensation de contact avec le sol. La sensation de contact avec le coussin, le banc, la chaise. Une intention consciente de se laisser porter par le soutien de la chaise, du coussin. Laisant le bassin être soutenu par le coussin. En remontant la chaîne, laissant le dos, vertèbre après vertèbre, être soutenu, prendre appui. Laisant la nuque prendre appui, se laisser porter. Finalement, tout le poids de la tête qui se laisse porter.

En prenant conscience de la tête, y compris le visage, commençons par les sensations. Et avec chaque expiration, en prenant conscience de la tête, laissant de la détente s'installer. Chaque expiration est un encouragement à la détente, ou un mouvement de bienveillance pour cette partie du corps.

La nuque, le cou, la même intention à chaque expiration. Les épaules. Les bras et les mains, des épaules jusqu'au bout des doigts. Le dos. La poitrine, la cage thoracique. Le ventre, la région abdominale. Le bassin. Les jambes. Les pieds.

En prenant conscience du corps entier comme un ensemble de sensations. Paysages de sensations. Toutes les sensations présentes. Et avec chaque expiration, ce sont toutes les sensations corporelles qui peuvent aller vers plus de détente, plus de confort, là où c'est possible.

Dans cette conscience de toutes les sensations corporelles, remarquez l'activité liée à la respiration. Il y a deux endroits, deux zones : il y a les sensations autour de la région abdominale, la cage thoracique, cette sensation d'expansion et de relâchement. Prenez le temps de l'apprécier. Il y a la sensation dans la région des narines, l'entrée de l'air frais à l'inspiration et la sortie de l'air réchauffé par le corps à l'expiration. Prenez conscience de cette sensation-là.

En choisissant maintenant la région du corps qui conviendra le mieux pour votre méditation de concentration : à quel endroit, avec quelle sensation, est-ce que vous pourrez le mieux vivre cet objet permanent pendant l'inspiration, pendant l'expiration, mais aussi entre deux respirations ? À quel endroit choisissez-vous de déposer votre attention, plutôt dans la région des narines ou plutôt dans la région abdominale ? Il n'y a pas de mauvaise réponse. Prenez le temps d'en choisir une des deux.

En portant votre attention sur la respiration, à l'endroit que vous avez choisi, prenez le temps de vous fabriquer un objet de méditation, une sensation suffisamment précise, suffisamment claire, pour que vous puissiez rester avec elle tout au long de chaque inspiration, tout au long de chaque expiration, et entre deux respirations. Une sensation qui permet une attention continue. Prenez le temps de fabriquer cette sensation-là, de la trouver et de porter votre attention sur elle. Peut-être en choisissant un espace assez réduit, qu'il vous soit plus facile de l'avoir toujours à l'esprit. Une sensation suffisamment précise.

En gardant maintenant conscience de cette sensation instant après instant, au fil de l'inspiration, au fil de l'expiration, entre deux respirations, ajoutez un élément de comptage pour exprimer la continuité de votre attention. Un pendant l'inspiration, un pendant l'expiration et un dans l'attente de la prochaine respiration, puis deux pendant

l'inspiration, deux pendant l'expiration et deux en attendant la troisième, et ainsi de suite. Vous pouvez compter jusqu'à dix et revenir à un, et quand vous perdez le compte, revenir à un. Prenez conscience de chaque respiration en comptant.

Sans vous préoccuper de l'apparition de distractions, ramenez simplement votre attention à votre objet de méditation, à la prochaine respiration et au comptage. Laissez le comptage pour vous centrer uniquement sur la sensation, laissant le corps se détendre, s'il en a besoin, autour de cet objet de méditation. Respiration après respiration, instant après instant, toujours la même sensation au centre de l'attention.

J'ai choisi la région des narines. Et j'ai pris une espèce de cercle, une sensation, une conscience un peu circulaire de cette région que j'arrivais à garder assez permanente, même quand il ne se passait pas grand-chose.

Et j'ai réalisé que pour le comptage, il était plus confortable pour moi de faire "un" pendant l'inspiration, "un" pendant l'expiration, et "un, un, un" en attendant la prochaine inspiration, plutôt qu'un décompte continu.

Voilà mes passionnantes explorations ! J'aimerais avoir quelques échos de votre part, surtout si vous avez observé quelque chose d'intéressant, de difficile ou une bonne surprise. Comment cela s'est-il passé pour vous ? Est-ce que c'était différent de vos méditations habituelles ? Y a-t-il eu cette nuance de concentration ou pas particulièrement ? Quelqu'un souhaiterait s'exprimer ?

Puisqu'il n'y a pas d'autres questions, je vais vous proposer un autre exercice. Prenez une position confortable. Laissons d'abord le corps se relâcher, et encore trois expirations avec cette intention, cette ouverture à la détente corporelle.

Quand vous entendrez le son, portez votre attention uniquement sur ce son. Prenez note de comment cela se passe pour vous. Est-ce que c'était un objet qui pourrait vous convenir pour une méditation de concentration ? Y avait-il quelque chose de plaisant, ou en tout cas susceptible de faciliter une attention centrée dans la durée ?

Un autre exercice maintenant. Une méditation en position assise. Avec la prochaine expiration, laissez le corps se détendre. Évoquez une personne à laquelle il vous sera très facile de souhaiter du bien. Quand vous avez cette personne à l'esprit, formulez l'intention bienveillante qui vous vient. Que souhaitez-vous à cette personne ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit - pas besoin qu'elle soit complexe, quelque chose de très simple fera l'affaire - répétez-la intérieurement en l'adressant à cette personne. La différence avec une méditation de bienveillance ordinaire, c'est que vous placez vraiment la phrase, les mots et ce qu'ils signifient au centre de votre attention.

Plutôt que de laisser la phrase résonner entre deux répétitions comme je le propose parfois, enchaînez immédiatement une répétition et une autre, centrant toute votre attention sur ces phrases que vous prononcez, sans laisser trop d'espace entre elles pour fabriquer cette continuité de concentration.

Prenons le temps d'adresser cette intention et de la répéter. Quand l'attention est ailleurs, reformulons la phrase, gardons cette attention focalisée répétition après répétition, prenant aussi conscience de ce qu'il y a d'agréable à adresser cette phrase.

Une troisième méditation maintenant, qui sera courte car l'objet est simple. Reprenez une position assise confortable si vous l'aviez perdue. Une expiration pour un peu plus de confort, de relâchement. Choisissez une sensation simple de contact - le contact entre mes pouces par exemple dans la position que j'ai choisie, ou là où le corps touche le sol ou le coussin. Cela peut même être une sensation spécifique dans le corps qui ne soit pas liée à une pression ou un contact, mais qui ait cette qualité d'être très claire, très facile à saisir avec votre attention. Choisissez une sensation, une seule, précise et spécifique, sur laquelle vous portez votre attention à chaque instant.

Nous avons eu de moins en moins de temps pour chaque méditation, mais peut-être suffisamment pour sentir vos affinités avec l'un ou l'autre des objets explorés. Entre la bienveillance, le métronome et la sensation spécifique, si vous avez une préférence, faisons un petit sondage. Qui trouve que le métronome a le plus de potentiel pour fabriquer cette concentration ? Pour qui c'est la bienveillance façon concentration ? Pour qui c'est la sensation spécifique, le contact ?

Vous voyez, c'est merveilleusement partagé. Ce qui montre que l'art de la méditation de concentration est un art très subjectif : se fabriquer quelque chose qu'on a envie ou facilité à observer dans la continuité. Il y a vraiment cette notion de "on se fabrique quelque chose, puis on l'attrape et on le garde en main".

J'aimerais signaler aussi quelque chose que j'ai hésité à mentionner. Il y a des méditations où l'on utilise une bougie, les yeux ouverts, en fixant la flamme - il existe même des applications de bougie sur téléphone pour nous, dégénérés du XXI^e siècle. Si on fixe la flamme comme objet de méditation, après un certain temps, quelque chose d'intéressant se produit : une couleur se forme autour, et en fermant les yeux, on continue à voir l'image négative de la flamme.

À ce moment-là, on garde cette flamme en image négative comme objet de méditation. C'est un exercice vieux comme le monde, pas mal du tout. Il faut simplement se rappeler de cligner des yeux de temps en temps - cela aide le processus. Si vous avez une bougie et que personne ne vous juge, vous pouvez la fixer, en faire votre objet de

méditation, puis fermer les yeux pour voir si l'image persiste. Dans ce cas, faites de cette image votre nouvel objet de méditation. Quand vous la perdez, rouvrez les yeux et recommencez. C'est assez simple, et pour les personnes ayant une facilité visuelle, cela peut être un excellent objet pour obtenir de la concentration.

Y a-t-il une question, remarque ou observation avant que nous nous séparions ? Les personnes pressées peuvent partir, mais si quelqu'un a une question, je peux prendre le temps d'y répondre. Cela vous paraît-il clair ? Je vous encourage à expérimenter. La façon peut-être la plus intéressante par rapport à notre pratique habituelle serait de commencer par un petit exercice, même dix minutes si vous tentez l'exercice de la bougie.

Vous prenez la bougie, vous la fixez dix minutes – c'est très long en réalité. Puis vous faites votre méditation habituelle de pleine conscience avec un peu plus d'ouverture et de curiosité pour ce qui émerge spontanément. La logique demeure de commencer par la concentration et de progresser vers plus d'ouverture graduellement.

Vous pouvez également pratiquer ces exercices à des moments complètement différents de vos périodes de méditation habituelles. Vous prenez cinq minutes, vous écoutez un métronome ou regardez une bougie, et vous observez ce que cela transforme en vous, à quel point cela soutient votre pratique méditative et dans quelle mesure cela peut devenir une pratique à part entière.

Voilà. J'espère que cela vous aura été utile, que cela n'aura pas ajouté à la confusion, et que ce fut un plaisir de partager ce moment avec vous. J'espère que tout continue d'aller bien pour chacun en cette période de déconfinement.

Je vous informerai bientôt des possibilités de méditer en groupe pour la saison 2020-2021. Je visite actuellement de nombreux lieux, dont certains sont vraiment magnifiques. Merci aux personnes qui m'en ont suggéré – il y en a qui sont remarquables.

Merci et bon samedi à tous.

La concentration comme refuge intérieur

Pierre Gallaz · 42 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz redéfinit la concentration méditative en privilégiant les notions de stabilité, tranquillité et centration sur un objet unique, plutôt que l'effort tendu souvent associé à ce terme. Il explique comment le doute sur notre capacité de concentration n'est qu'une pensée subjective qui peut parasiter notre pratique, et propose de cultiver une confiance fondamentale : nous avons toujours exactement la bonne quantité de concentration à chaque moment.

L'enseignant détaille les conditions favorables à l'établissement de samadhi : la confiance, un effort juste (ni trop tendu ni trop relâché), l'immobilité corporelle, et surtout une attitude de curiosité bienveillante marquée par la fraîcheur du regard. Il illustre cette approche par l'histoire du Bouddha découvrant l'équilibre entre l'ascétisme excessif et le laisser-aller, retrouvant l'émerveillement de l'enfance observant son père.

Plusieurs exercices pratiques sont proposés : la relaxation progressive du corps et de l'esprit, le comptage des respirations pour doser l'effort, l'exploration de différentes focales attentionnelles (du point précis au corps entier), et l'usage de notes mentales pour maintenir la continuité temporelle. Pierre Gallaz souligne également l'importance du facteur temps dans l'établissement de la concentration, encourageant occasionnellement des méditations plus longues pour renforcer la confiance en nos capacités méditatives.

Le mot concentration n'est pas le meilleur terme pour décrire ce qu'on recherche avec cet état. J'aime bien l'idée de stabilité, de tranquillité et de centration sur un seul objet, plutôt que l'idée de concentration qui évoque presque une espèce d'effort qu'on va justement essayer de ne pas donner dans la méditation. Donc stabilité, tranquillité... faciliter la concentration, parce que de toute façon elle ne nous appartient pas, ou peu. Elle vient quand elle veut et repart quand elle veut, mais il y a des circonstances qui permettent de faciliter son apparition.

Une forme de confiance peut aider. Je vous propose de fermer les yeux et de vous poser cette question en prenant comme référence la méditation de ce soir : si 100% représente la concentration dont vous rêvez, la concentration idéale, à combien étiez-vous pendant cette méditation ?

Le piège, c'est qu'on ne peut pas vraiment mesurer la concentration. Quand on l'évalue, c'est toujours très subjectif, parce qu'on n'a aucun moyen de savoir si la personne à côté de nous est plus ou moins concentrée que nous. Et généralement, c'est fluctuant. Donc, quand on a l'impression, durant une méditation, que notre concentration n'était pas terrible, ça revient à dire qu'il y a des moments où on s'en est rendu compte. Mais elle est trop changeante pour qu'on puisse vraiment faire cette évaluation.

Quand on a une évaluation de notre concentration, c'est plus une évaluation de notre doute par rapport à notre concentration. Ce chiffre correspond finalement, si vous prenez le chiffre complémentaire pour arriver à 100, à votre pourcentage de doute sur la qualité de votre concentration. C'est celui-là qui est vraiment révélé quand on se pose cette question : à quel point on doute de notre capacité à être concentré.

Le doute est simplement une pensée. Puisqu'on n'a aucun moyen de savoir objectivement à quel point on est concentré, à quel point on devrait l'être par rapport à d'autres, c'est simplement une pensée qui apparaît et qui peut être parasitante. Si vous avez un doute sur la stabilité de votre attention, si vous avez l'impression que ce n'est pas votre jour, que ça n'est pas comme ça devrait être, et si vous prenez cette pensée au sérieux, si vous ne la voyez pas comme une pensée qui passe, un simple jugement fluctuant, ça peut vous faire vous désengager un peu de votre méditation du jour ou avoir le sentiment que c'est perdu, c'est foutu aujourd'hui.

Alors que, comme ce n'est qu'une pensée, l'état de concentration peut fluctuer très rapidement d'une façon plus satisfaisante si on ne le fiche pas trop avec les jugements qu'on porte dessus. Donc une forme de confiance, en fait, qu'on pourrait résumer comme ça : vous avez toujours exactement la bonne quantité de concentration, à tout moment, quand vous méditez. Le principal moyen de développer cette confiance, c'est surtout de voir le doute comme étant du doute, et de voir l'évaluation de la concentration comme étant une manifestation de ce doute.

Ensuite, pour construire le nid dans lequel la concentration aura envie de se poser, une forme de confiance aide et il y a un effort juste, parce que c'est un peu comme la corde d'une guitare. Si c'est trop tendu, c'est insatisfaisant et la concentration est plus difficile à obtenir, et si c'est trop relâché aussi. Typiquement, et c'est pour ça que je n'aime pas le mot concentration, si on commence à froncer les sourcils pour réussir

cette fois-ci, maintenant, à vraiment se recentrer sur cette fichue respiration, on sent très bien qu'on est plutôt en train de s'éloigner de cette qualité de stabilité, de concentration.

En fait, la détente corporelle est même un précurseur de la concentration. Si le corps commence par être détendu, c'est plus facile de stabiliser l'attention sur quelque chose. Ça facilite l'établissement de la concentration. On le dit et on l'entend souvent, et c'est vrai que la tension ne sert à rien, et que la détente corporelle aide. Cela implique aussi de choisir des postures qui nous conviennent, de ne pas viser cette posture parfaite qui fait joli sur la photo.

Mais comme nous vivons dans une époque post-calviniste, c'est moins populaire de le dire. Mais la paresse existe aussi en matière méditative. Il y a toute une nuance... Quand on apprend à méditer au début, on a tendance à sur-réagir au moment où on est distrait, et à se dire : « Oulala, ça y est, je suis de nouveau distrait, il faut absolument que je me ressaisisse, pourquoi je suis toujours déconcentré ? » Et puis parfois, j'ai aussi observé qu'il y a des moments où je suis tellement cool avec le fait que mon esprit a voyagé que j'oublie même de prendre le temps de me recentrer sur mon objet de méditation.

La corde pas assez tendue est aussi possible et on vise une espèce d'effort détendu. Cela semble contradictoire, mais en fait, vous l'avez tous par moments vécu, cette impression d'être concentré, d'être actif, de faire une forme d'effort, mais un effort qui est relâché, qui est détendu.

Premier exercice : vous pouvez prendre une position un peu méditative. Un moyen pour aller vers plus de détente qu'on a utilisé déjà ce soir, vous pouvez prendre conscience du corps. En respirant avec le corps, y compris l'intérieur du corps, vous le laissez se détendre. Comme si c'était la peau, les muscles, les organes, toutes les parties du corps qui pouvaient se détendre à chaque expiration, en n'oubliant pas les épaules, le dos, le visage, la nuque. Tous les endroits où vous pourriez ressentir de la tension.

Quand vous avez pris le temps de laisser le corps se détendre, un exercice intéressant, c'est de vous demander où est-ce que vous situez votre esprit. Probablement à l'intérieur de la tête, mais vous pouvez vous poser la question : dans le corps, où est votre esprit ? Bien sûr qu'on peut dire qu'il est partout, qu'il n'est nulle part, qu'il est contenu dans le cerveau, mais peut-être qu'en vous posant la question « Où est l'esprit dans le corps ? », quelque chose, une sensation, un lieu se manifeste pour vous.

Quand vous avez pris conscience de l'endroit où est votre esprit, prenez conscience de cet endroit et laissez-le se relâcher à l'expiration, comme si vous laissiez votre esprit se relâcher à chaque expiration un peu plus.

Laissant cet esprit parfois trop exigeant, trop perfectionniste, se détendre un peu plus à chaque expiration.

Comme nous avons fait quelque chose pour augmenter la détente et diminuer la tension, nous pouvons maintenant faire quelque chose pour stimuler l'assiduité, le dosage correct de l'effort. Prenez conscience de la respiration - de l'inspiration, puis de l'expiration. À la fin de l'expiration, dans la pause entre deux respirations, dites intérieurement "un". Ensuite, prenez à nouveau conscience de l'inspiration, de l'expiration, puis "deux". Comptez ainsi jusqu'à cinq, et quand vous arrivez à cinq, redescendez : quatre, trois, deux, un. Le comptage intervient seulement entre deux respirations. Votre attention reste centrée sur les sensations de l'inspiration et de l'expiration.

Cet exercice de comptage, j'aime bien le faire comme mesure de la paresse. Si mon attitude intérieure est trop relâchée quand je commence ma méditation, je n'aurai absolument aucune envie de passer même dix respirations - cinq fois aller, cinq fois retour - à compter mes respirations. Prendre le temps de le faire, même si on ne compte que dix ou vingt respirations, suffit pour rétablir une forme de dynamisme, d'effort ou d'investissement dans ce qu'on est en train de faire, s'il y avait quelque chose de trop relâché ce jour-là. Pour moi, c'est un assez bon moyen de retendre un petit peu la corde de l'instrument quand elle en a besoin. La relaxation du corps et la relaxation de l'esprit constituent un bon moyen pour équilibrer un excès de tension, un surinvestissement, une surexigence.

Confiance, effort équilibré, et voici un troisième ingrédient pour construire le nid de la concentration : l'immobilité. L'immobilité à elle seule contribue à la stabilité de l'attention, et cela implique de choisir une position suffisamment confortable pour qu'il soit généralement assez simple de rester immobile. C'est là où la bienveillance envers soi-même rejoint la recherche de concentration, de stabilité. Si la position que vous choisissez pour méditer chez vous implique presque nécessairement que vous changiez de posture en cours de route parce qu'elle est relativement exigeante, je vous encourage vraiment à essayer des positions plus douces qui vous permettent de cultiver une immobilité sur une plus longue période.

Quand nous avons construit le nid, il y a une attitude - une attitude qui favorise l'établissement de cette stabilité. L'attitude idéale, on pourrait la décrire comme une curiosité bienveillante, marquée aussi par une espèce de fraîcheur, comme si ce qu'on observait, on ne l'avait jamais observé, comme si on l'observait pour la première fois. Comme si c'était nouveau et inattendu à chaque instant.

Il y a une histoire dans la philosophie bouddhiste qui, je trouve, illustre bien l'importance de cette qualité de curiosité bienveillante, de fraîcheur, pour la concentration. Siddhartha Gautama en était à un stade de sa carrière où il n'était pas encore connu sous son nom de Bouddha. Il n'avait pas encore atteint son fameux éveil, il n'était pas encore fondateur de communauté. En fait, il galérait parce qu'il avait quitté sa vie bourgeoise pour chercher un chemin spirituel. Il avait pratiqué auprès de maîtres qui prônaient une ascèse très stricte : ne pas manger du tout pendant de très longues périodes, ne pas respirer - les méditations où on respirait le moins possible. Il y avait une idée de dépasser le corps pour libérer l'esprit.

Après avoir pratiqué un certain temps, il était très maigre et avait le sentiment que cela ne marchait pas du tout. Dans cet état, tout à coup, lui est revenu un souvenir de lui enfant, en train de regarder son père qui faisait une cérémonie des moissons - je pense un rituel quelconque, peut-être élaboré avec des gestes, une espèce de chorégraphie. Et il s'est dit : "Tiens, l'état dans lequel j'étais quand j'avais dix ans, en regardant mon père avec cette espèce de curiosité, d'émerveillement, d'attention - en même temps, cela me permettait d'être complètement concentré, et en même temps je l'étais d'une façon agréable et détendue, et non au travers d'une ascèse exigeante. Donc cet état-là est un état intéressant et je vais essayer de le cultiver."

Dans les récits bouddhistes, c'est à partir de ce moment-là qu'il a résolu les problèmes qu'il avait rencontrés dans ses recherches spirituelles. Donc, dans l'ADN de la philosophie bouddhiste, qui est quand même la principale source d'inspiration des méditations laïques que nous pratiquons, il y a cette idée que la surexigence envers son propre corps et envers son propre esprit n'a pas fonctionné. Évidemment, puisque c'est ce qu'il avait quitté au début, la recherche de la satisfaction par l'aisance, par l'argent, le pouvoir, n'était pas non plus très satisfaisante. Mais il y avait cette qualité de curiosité, d'attention curieuse, de capacité d'émerveillement, qui pouvait devenir le fondement d'une pratique méditative.

Cette histoire est intéressante parce qu'elle révèle que cela fait longtemps qu'on cherche un équilibre difficile à trouver entre le trop de laisser-aller d'un côté et la surexigence, le quasi-masochisme ascétique de l'autre. Ce sont toujours des questions qui se posent à notre échelle à chaque fois qu'on s'assied pour méditer.

Cet idéal de curiosité bienveillante, de fraîcheur... Dans le bouddhisme zen, on parle beaucoup de l'esprit du débutant : la capacité à observer ce qui est là comme si on ne l'avait jamais vu, ce qu'on essayait de faire avec l'exercice du raisin dans le cours MBSR.

Vous pouvez fermer les yeux et vous poser la question : est-ce qu'il y a une activité dans votre vie quotidienne dans laquelle vous avez l'impression que spontanément, cette qualité-là d'attention - qui est curieuse, intéressée, engagée, investie, et détendue, capable d'émerveillement - se manifeste ? Est-ce qu'il y a une activité durant laquelle vous vous sentez parfois dans cet état-là ? En faisant quelque chose, en étant en contact avec quelqu'un, à l'extérieur, au contact de la nature ? Qu'est-ce qui favorise chez vous cet état ?

En vous rappelant peut-être à quoi cela ressemble quand ce genre d'état est présent, comment est-ce que vous le sentez ? En tournant votre attention vers la respiration, s'il y a un peu de cet état présent, en essayant de le garder présent, prenons conscience de la respiration comme si vous n'aviez jamais observé la respiration. Laissez-vous surprendre par la forme que prendra chaque nouvelle sensation. Chaque inspiration est différente et nouvelle, chaque expiration est différente et nouvelle, chaque pause.

Prenons le temps d'observer la respiration comme si chaque respiration était la première que vous observiez. Vous ne savez pas à quoi ressemblera la prochaine. Vous ne savez pas combien de temps elle durera. En faisant preuve de la même curiosité pour votre attention elle-même, en continuant d'observer la respiration, vous ne savez pas combien de temps s'écoulera avant que votre attention soit distraite. Vous ne savez pas ce qui fera que votre attention sera distraite.

Et vous aimeriez le savoir, vous aimeriez le découvrir, gardant conscience de la respiration avec cette curiosité : combien de temps avant que je sois distrait ? Par quoi est-ce que je serai distrait ? Et si vous réalisez que vous avez été distrait, émerveillement ! Par quoi avez-vous été distrait ? Comme c'est intéressant de le découvrir. Et encore une fois, chaque respiration est complètement nouvelle et différente.

Voilà pour l'attitude : immobilité, un effort bien dosé, une forme de confiance, une attitude curieuse. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait en relation avec cette concentration ?

En se rapprochant un peu plus des aspects techniques et de l'objet de méditation, si l'on prend la respiration, nous avons, à travers notre attention, une relation à l'espace et au temps de la respiration. Je vous propose de jouer un peu avec la relation à l'espace.

Prenons conscience de la respiration. Vous allez prendre conscience de l'endroit ou de la sensation qui est la plus au centre de la respiration pour vous. Vous pouvez imaginer une surface pas plus grande qu'une pièce de monnaie, et ne déposer votre attention que sur cette surface-là, comme si vous cherchiez le point central de la sensation de la respiration dans le corps, là, à l'endroit précis où elle est la plus présente. Choisisant ce tout petit lieu, cette toute petite surface où déposer votre attention, et en ne restant qu'avec cet endroit-là au fil de chaque inspiration, de chaque expiration, de chaque pause.

Maintenant, essayons le mouvement inverse en laissant votre attention s'élargir au corps entier, à toutes les sensations du corps, du sol jusqu'à la tête, de la surface de la peau jusqu'à tout l'intérieur : une conscience du corps entier. Et dans cette conscience du corps entier, vous prenez conscience de la respiration, mais votre attention reste avec le corps entier. La respiration est quelque chose qui se passe, qui concerne le corps, et vous en faites votre objet de méditation, mais votre attention reste avec l'ensemble du corps. Le corps qui respire.

Avec cette notion de focale, un peu comme en photographie, on peut avoir un impact sur la stabilité de l'attention. Parfois, en se restreignant à quelque chose de très petit, on simplifie le travail de notre attention. Elle a moins de sensations à prendre en considération, comme si cela pouvait l'aider. Parfois, en élargissant au corps entier, c'est comme s'il y avait moins de stimulation qui pouvait nous éloigner de la respiration, parce que tout ce qui se passe dans le corps est déjà intégré dans ce qu'on observe. Donc, c'est plus facile de rester centré sur le corps entier plutôt que sur une seule chose. Et cela dépend des moments. Parfois, une focale nous aidera plus que l'autre. Il n'y a pas de règles. Cela dépend aussi du besoin qu'on ressent.

Voilà pour la relation à l'espace : tout petit espace, très grand espace. On peut avoir aussi une relation au temps, et en particulier, dans la continuité qu'on recherche dans le temps, éviter les trous. Parce qu'il y a des trous.

Pour vous donner un exemple : quand j'ai pratiqué la méditation marchée, à mes débuts, à un certain moment, je la pratiquais en utilisant la note mentale : lever, placer, poser, lever, placer, poser. Parfois, dans un deuxième temps, je laissais tomber la note mentale et prenais simplement conscience de la sensation. Mais j'ai réalisé que très souvent, mon esprit voyageait. Il m'a fallu longtemps pour le réaliser. Quand je venais de terminer un pas et que j'allais en commencer un autre, comme s'il y avait une espèce de « mission accomplie » : maintenant, pensons à mes prochaines vacances ! J'ai fait ce pas - lever, placer, poser - c'est fait. Maintenant, pensons à autre chose.

Du coup, j'ai ajouté une note mentale : lever, placer, poser, transition. La note « transition » me permettait de noter ce qui se passait quand le poids du corps changeait et que l'autre pied se préparait à se lever. Et à partir du moment où j'ai utilisé cette note mentale, j'ai été moins distrait, parce que c'était vraiment le moment où mon esprit avait le plus de facilité à être distrait.

Et c'est la même chose avec la respiration. Il y a l'inspiration, l'expiration, la pause entre deux respirations. Et parfois même, il y a le début de l'inspiration, le milieu de l'inspiration, la fin de l'inspiration, la transition vers l'expiration, le début de l'expiration, le milieu de l'expiration, la fin de l'expiration, la pause. Et il faut que notre attention investisse chaque moment de chaque respiration. Si elle se désinvestit à un moment parce qu'on ne considère pas que cela fait partie de ce qu'on observe, c'est beaucoup plus facile d'être distrait. Très souvent, c'est aussi entre deux respirations qu'on a tendance à penser à autre chose. À la fin de l'expiration, quand on a l'impression d'avoir fait quelque chose - objectivement, les sensations sont moins intenses parce qu'entre deux respirations il se passe moins de choses - on peut sans s'en rendre compte se désengager à ce moment-là.

Et la note mentale - on n'est pas du tout obligé de l'utiliser systématiquement - mais elle marche très bien comme pointeur pour dire à notre attention : « Là, il y a quelque chose que tu dois observer, et là aussi, et là aussi », pour marquer en fait les moments qu'on va observer, que ce soit dans la marche ou dans la méditation sur la respiration. C'est comme si cela permettait de révéler quelque chose à notre attention.

Nous avons déjà utilisé différentes formulations : « lever, baisser, corps » par exemple, « lever » au moment de l'inspiration, « baisser » au moment de l'expiration, « corps » au moment où l'on prend contact avec le corps en attendant la prochaine respiration. On peut dire aussi « inspire, expire, corps », ou « lever, baisser, toucher ». Parfois on peut prendre conscience du contact des fesses avec le coussin entre deux respirations, pour faire quelque chose de spécifique avec l'attention, pour limiter ces trous.

Je vous propose encore une variante, qui est d'utiliser l'espace entre deux respirations autrement. Vous pouvez vous remettre dans votre position méditative.

Choisissez la note mentale qui vous convient le mieux : « inspire » ou « lever » pour l'inspiration, « expire » ou « baisser » pour l'expiration. La note mentale demeure toujours à l'arrière-plan. Elle est juste là pour souligner ce que l'attention fait, et non pour donner un rythme ou un ordre au corps. La sensation commence et quand elle apparaît, là on la nomme. Ce n'est pas dans l'autre sens.

Dans le moment de pause, à la fin de l'expiration, si vous vivez ce moment de pause, je vous propose de dire un « encore une ». Cette note « encore une » marque votre intention d'observer aussi la prochaine inspiration et la prochaine expiration. Donc : inspire, expire, encore une. Inspire, expire, ou lever, baisser, encore une. Vous pouvez essayer, laissant votre corps respirer naturellement.

Je vous propose maintenant de continuer à observer la respiration sans la note mentale mais en gardant l'intention qui s'exprime avec cette note mentale. Vous sentez l'inspiration, vous sentez l'expiration et il y a « encore une » silencieuse qui s'exprime entre deux respirations.

Voilà pour le temps et la façon dont on peut le vivre. Cette notion de continuité s'avère extrêmement aidante. En tout cas, elle l'a été pour moi. Cela peut tout à fait se combiner avec ce que nous avons expérimenté tout à l'heure : l'idée de ne pas connaître la respiration, d'observer chaque respiration comme si elle était toute fraîche, toute neuve. En observant le début de l'inspiration, vous ne savez pas à quoi ressemblera le milieu, vous ne savez pas à quoi ressemblera la fin. Il y a vraiment cette idée de curiosité pour ce qui viendra ensuite, en même temps que vous habitez chaque instant de chaque respiration avec cette curiosité et cette notion du temps continu qui se déroule.

Une dernière chose sur la concentration, qui demeure importante. J'ai failli oublier de la mentionner, mais le simple facteur temps... Il y a beaucoup plus de chance dans l'espace d'une méditation de soixante minutes pour que vous ayez un moment où votre attention sera très bien stabilisée. Il y a plus de chance dans une méditation de quarante-cinq minutes que dans une méditation de trente. Plus le temps de méditation est long et plus il y a des chances – c'est presque mathématique – pour qu'à un moment ou à un autre, vous ayez ce moment très satisfaisant pour vous, de plus grand calme, de plus grande stabilité de l'attention.

De temps en temps, même si l'on a pris l'habitude de méditations courtes qui sont absolument satisfaisantes dans ce qu'elles nous font, dans ce qu'elles nous permettent de vivre dans le reste de la journée, il est toujours intéressant d'ouvrir un espace un peu plus long. Quand on fait l'expérience d'états de stabilité d'attention, cela renforce aussi cette fameuse confiance. On se rappelle : « Ah oui, tiens, je peux vivre ce genre d'état-là ». Quand je m'installe pour méditer, je peux avoir une certaine confiance dans le fait que cette qualité-là d'attention m'est accessible.

Vivre des méditations plus longues s'avère donc toujours enrichissant, même si on le fait rarement. J'ai trouvé, en tout cas dans mes propres expérimentations, que jusqu'à soixante-quinze minutes, il y avait une valeur ajoutée. Après, quand j'ai fait quatre-vingt-dix minutes, j'ai juste trouvé que j'avais très mal aux genoux et que je n'étais pas plus concentré qu'avec soixante-quinze.

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 distraits 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.

Reconnaître et traverser les cinq obstacles

Pierre Gallaz · 50 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie de la retraite d'automne 2021, Pierre Gallaz présente les cinq obstacles classiques (pañca nīvaraṇa) qui surgissent naturellement lors de la pratique méditative : l'envie de ce qui n'est pas là, l'aversion pour ce qui est présent, la torpeur-somnolence, l'agitation et le doute. Loin d'être des échecs personnels, ces états font partie intégrante de l'expérience humaine depuis plus de 2500 ans, comme en témoignent les textes bouddhistes anciens.

L'enseignant propose une approche bienveillante : plutôt que de combattre ces obstacles, il s'agit de les reconnaître, de les nommer avec précision, et d'observer leurs manifestations corporelles pour prendre conscience de leur nature impermanente et désidentifiée. Chaque obstacle est exploré en détail avec ses caractéristiques, ses phrases typiques (« à quoi bon ? » pour la torpeur, « je n'en peux plus » pour l'agitation) et des stratégies pratiques d'observation.

Cette approche méditative transforme notre relation aux états difficiles : ils deviennent des « voisins pénibles » qu'on peut accueillir temporairement, sachant qu'ils passeront naturellement. La métaphore du piège à singes illustre particulièrement bien comment l'attachement au désir nous maintient prisonniers, tandis que l'observation consciente nous libère.

Je voulais vous parler d'un sujet pas enthousiasmant, mais important. Surtout qu'on est toujours dans cette approche de la méditation centrée sur la respiration. On parlera plus de l'attention ouverte à partir de demain. Donc les obstacles qui apparaissent quand on cherche à se concentrer sur un objet sont un sujet techniquement important que je voulais aborder ce soir.

Qu'est-ce que c'est que ces obstacles ? Je me réfère à la liste traditionnelle. Envie de quelque chose qui n'est pas là, rejet de quelque chose qui est là, donc dans la méditation. Somnolence, torpeur - il y a une tradition très victorienne qui traduit ce mot pali

par paresse et torpeur. Je ne crois pas que ça désigne vraiment la paresse, ça a dû être un rajout d'époque, un peu moraliste, mais ça peut la susciter par contre. Torpeur, somnolence, le contraire, agitation, et finalement le doute.

On s'étonne toujours de la place du doute parce que les autres états ont l'air tellement de grands états qu'on connaît qui vont bien dans une liste comme celle-ci. Envie d'un côté, rejet de l'autre, agitation d'un côté, somnolence de l'autre. Et puis il y a le doute. Mais je pense que le doute est dans cette vieille liste parce qu'il se manifeste beaucoup quand on médite. Donc il fait vraiment partie des obstacles traditionnels à la méditation pour cette raison.

Toujours une façon de se rassurer, c'est ce que je dis depuis un certain nombre d'années dans le cours MBSR, c'est que cette liste-là a plus de 2500 ans d'âge. Donc on a toujours des espèces de complexes, on se met à méditer et on se dit c'est quand même pas possible que j'ai autant d'agitation, autant de somnolence. Il y a 2500 ans, des gens qui vivaient, je le rappelle, dans des communautés monastiques où ils pratiquaient le silence, où ils méditaient du soir au matin et du matin au soir, où ils n'avaient pas de smartphone, pas de cinéma multiplex, pas de The Voice. Malgré tout, ils arrivaient à la même conclusion que nous, c'est-à-dire que quand ils s'asseyaient pour méditer, les premiers visiteurs qui venaient les empêcher de méditer comme ils auraient voulu le faire, c'était l'envie, le rejet, l'agitation, la torpeur, la somnolence, le doute.

Quelle est la relation qu'on cherche à établir avec eux ? Notre objectif n'est pas de nous en débarrasser, pas de les contrôler, pas de diminuer leur fréquence ou leur intensité, mais de cultiver une relation adéquate avec eux.

Concrètement, ça veut dire que ces états ne vont pas vraiment nous poser problème si, premièrement, on remarque leur présence - mais c'est un premier point qui est sacrement important. C'est qu'on réalise que c'est ce qui est en train de se passer, qu'un état est apparu. Et c'est la première étape, il faut forcément passer par celle-là. C'est bien de remarquer leur absence aussi. On en reparlera.

Si, deuxièmement, on prend conscience de leur impermanence, et avant de prendre conscience qu'ils passent, de prendre conscience déjà qu'ils sont changeants, qu'ils sont en train de changer au moment où on les vit.

Et, troisièmement, si on prend conscience de leur nature désidentifiée - ils ne sont pas qui nous sommes. Ils sont quelque chose qui se produit dans notre expérience.

Et si on fait ces trois choses, oui, alors l'agitation reste déplaisante, le doute aussi, mais ils n'ont pas un grand impact sur nous. Parce qu'on sait que ça va passer, et on sait que ce n'est pas nous, qu'il n'y a pas quelque chose à remettre en question, qu'il ne faut pas se les reprocher non plus. On les laisse passer.

J'ai trouvé une métaphore qui vaut ce qu'elle vaut. Ces états restent déplaisants, même s'il y a peut-être des moments où ils ne le sont même plus, mais intrinsèquement, on ne les aime pas tellement. Ils restent déplaisants, mais ils sont déplaisants comme un voisin un peu pénible qu'on finit par connaître par cœur et auquel on dit : « Ah oui, c'est toi, entre ! Il y a du café froid, des croissants secs. Je laisse la porte ouverte, j' imagine que tu n'en as pas pour très longtemps. Tu fais comme chez toi. » C'est un peu la relation idéale. Enfin la relation encore plus idéale, ce serait vraiment d'honorer ce voisin qui vient avec ses chaussures pleines de terre dans notre entrée et de lui faire du thé. Mais soyons réalistes, c'est déjà pas mal si on lui propose du croissant froid et du café sec.

Pour en arriver à ce stade où on est capable d'accueillir ce voisin de cette manière-là, il nous a d'abord probablement fallu comprendre que quand on voulait lui fermer la porte au nez, il rentrait par la fenêtre. Quand on barricadait la fenêtre, il rentrait par la cheminée. Et quand on voulait le faire sortir par la force, il se menottait au radiateur. Après un certain temps, on comprend que le voisin en question va venir de temps en temps chez nous d'une manière ou d'une autre. Il est un peu effrayant d'ailleurs. On veut juste créer un cadre dans lequel il ne va faire que passer. On ne va rien faire pour le retenir et chercher à le chasser revient à le retenir puisqu'il se défend si bien.

Ces états, ces obstacles ne sont pas à nous. Ils ne nous appartiennent pas. Ils font partie de la nature humaine. Et c'est évident, mais concrètement, on l'oublie souvent. On a vraiment l'impression que c'est notre problème. Alors qu'en fait, ça fait partie de la condition humaine. Ce qui veut aussi dire que leur présence n'est jamais, jamais le signe que quelque chose cloche chez nous. Ce n'est pas qu'on a un problème ou qu'on ne fait pas les choses comme on devrait les faire.

Alors que fait-on avec ces obstacles ? On les observe. Comment les observe-t-on ? D'une manière qui révèle leur nature impermanente et non-personnelle.

Techniquement, avec curiosité et bienveillance, on remarque leur présence et on les nomme, on les note, on les identifie. Première étape.

Une fois qu'on les a nommés, reconnus, on s'intéresse au ressenti, vraiment aux données brutes de l'expérience. Comment cela se manifeste-t-il dans le corps en particulier ? Quelles sensations ? Quelle tonalité émotionnelle est associée à cet obstacle-là ?

Avant tout, on saisit une émotion difficile ou un état désagréable par le manche des sensations corporelles. Cela nous facilite beaucoup le travail parce que le corps est toujours dans l'instant présent et n'a pas la capacité de ruminer. Autant les histoires qu'on se raconte psychologiquement peuvent prendre de l'ampleur et devenir catastrophiques, autant un corps qui vit une réaction de rejet, c'est déplaisant, point. Ce sera plus ou moins déplaisant, avec des variations d'intensité, mais cela ne peut pas ruminer jusqu'à la catastrophe. Et cela ne peut pas non plus se projeter dans le passé ou dans le futur, parce qu'heureusement, on n'a pas accès à notre corps du passé ou à notre corps du futur.

À partir du moment où on s'intéresse aux données physiques de l'émotion, de l'état, on est dans l'instant présent. On ne peut plus ruminer. Et cela facilitera la prise de conscience de l'impermanence, puisqu'on réalisera que les sensations changent. C'est ce qu'on fait au point trois : observer l'évolution du ressenti dans le temps.

Donc premièrement, remarquer et nommer. Deuxièmement, s'intéresser aux sensations. Troisièmement, observer comment les sensations évoluent dans le temps, parfois en s'aidant de la respiration. Et quatrièmement, on lâche le manche qu'on a saisi, quand on n'a plus besoin de le garder en main.

On n'est pas forcé d'attendre que l'état disparaisse. On peut simplement avoir l'impression qu'on en a fait le tour et qu'on peut revenir à notre respiration. Cela peut être même très court. Parfois, il n'est pas du tout nécessaire d'aller au-delà de la première étape qui consiste à remarquer et nommer. Parfois, simplement dire « Ah, ok, c'est ça », cela suffit pour que cela prenne moins de place et qu'on puisse revenir à la respiration. Tout dépend de l'intensité de ce qui se passe.

Si typiquement vous vous sentez en train de ruminer, si vous vous sentez envahi, insatisfait, frustré, submergé, obsédé, en échec, alors là cela vaut peut-être la peine de sortir la loupe et de vous intéresser d'un peu plus près au ressenti exact de cet état, de cet obstacle. À quoi cela ressemble-t-il ? Est-ce que cela change dans le temps ? Comment l'intensité évolue-t-elle ? Est-ce que le corps, après un certain temps, exprime cet état ailleurs ou d'une autre manière ? Il y a forcément un changement. Parfois cela disparaît, parfois l'intensité se module et parfois on change d'endroit. On a une tension à la mâchoire qui devient une boule à la gorge. Tout cela témoigne que ce qu'on observe est en train de changer. Ce n'est pas cette espèce de masse solide qu'on imaginait trouver, donc cela va passer aussi.

Présentation des voisins pénibles en question. Vous avez la torpeur, la somnolence. Psychologiquement, cela se manifeste par une espèce de flou nuageux. On manque de clarté dans nos perceptions, dans nos pensées. Physiquement, on peut avoir des lour-

deurs de tête. Les yeux, comme j'en parlais il y a deux soirs, même si on a les yeux fermés, on sent qu'on se mettrait à voir flou si on les avait ouverts. Quelque chose se passe au niveau des yeux qui témoigne d'une fatigue. La mâchoire, évidemment, peut avoir un début de bâillement.

La phrase typiquement associée à cet état, c'est « à quoi bon ? » Ouais, méditer, mais demain. Parce que là, je ne suis pas en état. À quoi bon ? Un manque de tonus, en somme.

Face à cet obstacle, plusieurs stratégies s'offrent à nous. Physiquement, on peut ralentir délibérément nos gestes, nos mouvements. Si on est assis, on peut consciemment détendre les épaules, relâcher la mâchoire, desserrer les poings si on s'aperçoit qu'ils sont serrés. Respiratoire-ment, on peut allonger les expirations. L'expiration a naturellement un effet apaisant sur le système nerveux.

Le simple fait de nommer cet état – « agitation », « excitation », « énervement » – permet déjà de prendre un peu de recul. C'est comme si on passait du statut d'acteur à celui d'observateur de la tempête. On n'est plus complètement emporté par elle ; on peut la regarder.

Et là encore, la question fondamentale demeure : qu'est-ce qui se passe exactement ? Où dans le corps ? Quelle qualité de sensation ? Est-ce une vibration dans la poitrine ? Une tension dans la nuque ? Des picotements dans les bras ? Plus on peut être précis dans l'observation, moins on risque d'être submergé par l'état lui-même.

Paradoxalement, l'agitation peut devenir un objet de méditation fascinant. Cette énergie qui s'emballe, cette dispersion de l'attention – tout cela peut être observé avec la même bienveillance que n'importe quel autre phénomène. On n'a pas besoin de lutter contre l'agitation ; on peut simplement l'accueillir, la reconnaître, et attendre qu'elle se calme d'elle-même.

Car c'est bien cela la vérité : tous ces états passent. La torpeur passe, l'agitation passe. Ils ne sont pas permanents, même quand ils nous donnent l'impression de durer une éternité. C'est peut-être l'enseignement le plus libérateur de la méditation : l'impermanence de tous ces états mentaux qui peuvent nous sembler si envahissants sur le moment.

Il y a aussi ce qu'on appelle parfois l'agitation déguisée. C'est quand on a l'impression d'être très concentré, très absorbé dans sa pratique, mais qu'en réalité on est dans une forme subtile d'excitation. On est peut-être trop tendu dans l'effort, trop volontariste.

L'attention est certes focalisée, mais elle manque de souplesse, de naturel. C'est une forme plus sournoise d'agitation parce qu'elle peut donner l'illusion d'être un bon état méditatif, alors qu'elle nous éloigne en fait de la véritable tranquillité.

Ressentir les sensations dans le corps associées à l'agitation, et on peut activement respirer un peu plus profondément, un peu plus lentement. L'observation de l'agitation n'est pas agitée. On peut être, et c'est vraiment ça la position méditative face à l'agitation, dans l'œil du cyclone. On peut être dans le calme en observant cette agitation.

Les sensations sont de nouveau très importantes. Laissez tomber l'histoire, laissez tomber le "j'en peux plus" et observez seulement ce qui se passe physiquement.

Le désir, l'envie, envie de ce qui ne fait pas partie de notre expérience dans l'instant présent. La phrase typique, ce serait "quand même mieux si" dans une méditation. Et évidemment, c'est un état perturbateur qui est beaucoup plus attrayant que les autres. C'est comme un intrus dans la liste. Un des défis dans une approche méditative, c'est de voir qu'il ne l'est pas tant que ça.

Vous pouvez avoir un désir de rentrer chez vous pour regarder une saison entière de Netflix en mangeant de la Häagen-Dazs à la cuillère. De nouveau, je prends des clichés. Alors au sein de la retraite, vous pouvez simplement remarquer que vous avez envie du prochain moment où vous mangerez quelque chose, par exemple. On a des envies simples, justement, dans un contexte de retraite méditative. On a des envies un peu plus monastiques, mais elles peuvent quand même prendre pas mal de place. Se réjouir vraiment du moment où on pourra manger. Évidemment, on peut avoir envie de plaisir méditatif et c'est en fait parfois un gros souci. On peut avoir envie d'une méditation comme celle qu'on avait eue hier, à la dernière retraite il y a six mois, et toutes les rêveries agréables en général ont une composante d'envie. Si on est en train de penser à quelque chose d'agréable, probablement que c'est inspiré par cet état-là.

Alors évidemment, mais en fait comme les autres, c'est peut-être plus important de le rappeler pour celui-ci, le désir heureux, l'envie heureuse existe. On veut quelque chose, on le prend, on est content de l'avoir pris et on se sent bien après. Et puis il y a l'envie pas épanouie, il y a plusieurs variantes. La variante hors du contexte de la méditation ou d'une retraite, c'est avoir envie de quelque chose, le prendre et regretter de l'avoir pris. Et se sentir nul après, et ne pas avoir vraiment de plaisir, au pire même en le prenant.

Et dans une retraite, c'est plus simplement le fait qu'elle intervient dans une méditation où elle ne peut pas nous rendre heureux parce qu'on ne peut pas la satisfaire. Donc ce n'est pas non plus satisfaisant comme expérience. Donc c'est frustrant. Et en fait, c'est

intéressant de réaliser que quand on a l'envie qui apparaît durant la méditation, il y a un moment agréable, qui est le moment où on se projette, ou même où on pense à comment c'était bien quand on méditait mieux il y a six mois. Et puis, à un moment, on arrête d'imaginer, et puis c'est déplaisant parce que déjà on réalise qu'on a perdu un peu de notre concentration, qu'on a été distrait. C'est une distraction comme une autre qu'elle nous a eue, mais qu'en fait on s'est juste éloigné de ce qu'on cherchait à faire. Et puis on réalise qu'elle n'est pas réalisée, peut-être pas réalisable. Donc il y a une espèce de petite frustration. De la même manière qu'il y avait une petite satisfaction, il y a une petite frustration. Donc ce n'est pas un état d'esprit satisfaisant. Il n'est pas tellement plus que l'agitation, le doute et ses autres copains. Il a juste une meilleure réputation. Mais dans la méditation, l'effet est le même. Ce n'est pas satisfaisant et on en perd notre stabilité.

En fait, le désir de quelque chose qui n'est pas là, c'est toujours aussi en creux l'insatisfaction avec ce qui est là. Parce que si on veut autre chose que ce qu'on a, c'est que ce qu'on a n'est pas suffisant. Dans la méditation, c'est exactement ça. Vous aimeriez une autre méditation que celle que vous avez ?

À noter, alors ce n'est pas forcément flagrant dans le désir que vous observez dans le cadre d'une retraite, mais l'état lui-même peut être désagréable. C'est une des découvertes que font les personnes qui suivent une formation que j'ai donnée sur "manger en pleine conscience". Cette idée qu'en fait, si on se retrouve dans sa cuisine à avoir très envie d'une barre de chocolat à onze heures du soir, et qu'on appuie sur pause, qu'on se dit "okay, qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment", avant d'avoir pris la barre, je précise, quand on est dans l'envie, on réalise qu'en fait, cet état d'avoir envie de la barre de chocolat, il est souvent déplaisant. Et qu'une des raisons pour lesquelles on lui cède, c'est qu'on a envie que ça s'arrête. Et c'est hyper intéressant.

Évidemment, ça ne vaut pas pour toutes les envies. Mais pour celles qui sont à problème, justement, celles qu'on a tendance à regretter par la suite, et peut-être que la barre de chocolat en pleine nuit en fait partie, en fait, c'est une envie qui est comme avoir du sel dans la bouche puis on veut de l'eau pour que ça s'arrête, comme du piment qu'on veut calmer avec de l'eau. Ce n'est pas forcément plaisant.

Cette réalisation transforme fondamentalement notre rapport à l'envie. Nous découvrons que nous pensions peut-être prendre cette barre de chocolat parce qu'elle nous apportait du plaisir, alors qu'en réalité nous la prenons en grande partie pour faire cesser cette tension, cette envie même et l'inconfort qu'elle génère.

Je tiens à préciser que ceci s'applique à la barre de chocolat que l'on regrette d'avoir prise. La barre de chocolat heureuse existe bel et bien. C'est celle que l'on choisit consciemment, que l'on regarde avec plaisir, dont on respire l'arôme, et dont on savoure chaque bouchée en pleine présence. Rendons hommage à ces barres de chocolat heureuses ! Nous pensons à elles avec gratitude, mais il nous faut aussi considérer leur petite sœur maléfique qui surgit à onze heures du soir dans la cuisine.

L'envie qui survient durant la méditation ressemble à un piège à singes. Je ne sais pas si cette histoire est véridique, mais elle illustre parfaitement notre situation. Pour capturer les singes, dit-on, on place une banane dans un trou juste assez large pour qu'ils y passent la main. Mais une fois qu'ils tiennent la banane, l'ouverture devient trop étroite pour qu'ils puissent ressortir leur main avec le fruit. Le singe se retrouve prisonnier uniquement parce qu'il refuse de lâcher la banane, permettant ainsi sa capture.

Mes excuses à tous les singes qui proclameraient que c'est une histoire ridicule et qu'ils sont bien trop intelligents pour tomber dans un tel piège – ils ont probablement raison. Mais j'apprécie cette image car elle décrit précisément ce qui se produit quand une envie surgit pendant la méditation. Nous nous saisissons de quelque chose que nous aimerions avoir, alors qu'il nous faudrait le lâcher car cela ne nous apportera aucune satisfaction véritable. Pourtant, relâcher cette prise n'est pas toujours aisé. La banane peut être une concentration plus raffinée que celle de la session précédente, ou quelque chose de plus excitant, plus riche, plus stimulant dans notre pratique.

L'envie présente toutefois un avantage par rapport à d'autres états mentaux. Physiquement, elle s'avère beaucoup moins désagréable que l'agitation ou l'aversion, par exemple. C'est aussi pourquoi nous lui résistons généralement avec moins de fermeté – elle prend une forme moins pénible, même quand elle demeure inconfortable. De plus, elle est de courte durée. Dès l'instant où vous notez "désir", où vous reconnaissez sa présence et peut-être percevez ses manifestations corporelles, elle disparaît assez rapidement. Une fois vue, une fois reconnue, elle s'évanouit.

La difficulté réside donc dans cette reconnaissance initiale. L'aversion, le rejet, posent un défi complètement différent.

Concernant le désir, je dois préciser une chose importante : si l'envie ne perdure pas longtemps physiquement et mentalement, elle revient en revanche très facilement. Voilà tout le drame de la barre de chocolat de onze heures du soir ! Vous tendez la main, puis vous dites : "Ah non, vraiment non." Un instant plus tard, la voici qui vous appelle à nouveau.

Le même phénomène se produit en méditation. Vous pouvez reconnaître un désir pour quelque chose de plus intense, de moins ennuyeux, de plus stimulant, puis vous dire : "D'accord, ce n'est que du désir." Vous revenez à la respiration, mais quelques instants plus tard : "Quand même, ce serait plus intéressant si c'était plus intéressant." C'est comme un petit singe qui vous tape sur l'épaule de manière répétée. Voilà la nature de cet état : il s'en va rapidement et revient tout aussi vite.

L'aversion représente le rejet de quelque chose qui fait partie de notre expérience présente. Elle peut prendre de multiples formes et s'associe à de nombreuses émotions : la colère, la peur, la tristesse, le jugement – y compris l'auto-jugement –, la culpabilité, l'anxiété, l'impatience, le ressentiment, le désespoir. Je pourrais dresser une longue liste. Tous ces états partagent la même racine. Une phrase typique serait : "Oh non, pas ça !" ou "Je ne veux pas de ça !" Dans sa version plus subtile, cela donnerait : "Ça ne va pas."

Évidemment, dans la vie quotidienne, quand nous sommes pris dans cet état, nous connaissons tous cette expérience, nous ressemblons au chacal de cette histoire. Connaissez-vous l'histoire du chacal ? C'est l'histoire d'un chacal qui veut s'établir quelque part, mais il n'est bien nulle part. Il essaie de s'installer dans sa forêt habituelle, mais il s'y sent profondément mal à l'aise. Alors il se rend dans la prairie, s'y installe, mais là encore il ne trouve aucun réconfort. C'est affreux ! Il repart donc vers le bord de l'eau, s'allonge sur le sable, mais même là, il ne parvient pas à trouver la paix. Je pourrais prolonger cette histoire indéfiniment...

À un moment, il rencontre l'animal le plus sage de la forêt : l'ours Malou. Il lui explique la situation, et l'ours lui dit : « Mais enfin, petit chacal, tu as la gale ! Évidemment tu auras mal où que tu t'installas. »

Eh bien, l'aversion, c'est la gale. Si vous êtes dans un état aversif stable et durable, vos proches le reconnaîtront. Parce qu'en fait, le problème, c'est qu'un peu tout vous dérange, tout le temps. C'est vraiment cet état-là qui nous hérissé de pointes quand on en fait l'expérience dans la vie quotidienne.

Le problème de l'aversion, c'est que c'est un état d'esprit particulièrement intense. L'avantage, c'est qu'on le repère beaucoup plus facilement que les autres. Autant le doute, dont je parlerai tout à l'heure, ou le désir peuvent être un peu fourbes - parce qu'ils sont là, mais on ne réalise pas vraiment qu'ils sont là - autant c'est facile de repérer du rejet, de l'aversion.

C'est facile parce que physiquement, c'est particulièrement intense aussi, et précis. Je fais cet exercice dans le cours MBSR de demander de décrire les sensations associées à un moment agréable, et c'est souvent diffus, parfois il n'y en a pas beaucoup, mais ça concerne le corps entier, c'est léger. Et quand je pose la même question pour un moment de stress, c'est toujours : la gorge est nouée, l'estomac est serré, le cœur qui bat. C'est chirurgical, c'est hyper précis.

Donc, qu'est-ce qu'on fait ? On nomme. On l'identifie. Ça vaut la peine d'identifier la saveur précise de l'aversion - pas juste de dire « aversion », mais de dire « anxiété ». Ça peut être de la pure aversion, un pur « je ne veux pas ça », mais souvent il y a une connotation, une coloration de colère, d'anxiété, de frustration, etc. Et ensuite on sent ce qui se passe dans le corps.

On laisse l'histoire, on installe notre attention - et c'est facile, parce que ces sensations sont intenses et elles sont claires - donc c'est facile de faire ce travail-là. On reste dans la conscience des sensations associées à l'émotion, on respire avec elles. Parfois, à l'expiration, on peut les laisser se relâcher. Toujours sans s'intéresser à l'histoire, juste le ressenti physique. Et on se rappelle que ce n'est pas qui nous sommes. Il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux. L'observation de la colère n'est pas colérique, etc.

L'observation des sensations est particulièrement importante pour l'aversion. Je le redis parce que c'est vraiment là où il faut - tant pis pour l'histoire, tant pis si c'était très intéressant ce qui était en train de se passer au niveau de nos pensées - il faut la laisser un peu et s'intéresser à notre corps, parce que c'est là qu'on pourra trouver de la stabilité.

Mention spéciale pour une forme d'aversion qui est plus traître que les autres : le jugement de soi. Parce que le jugement de soi, pour plein de raisons - culturelles peut-être en partie - il est un petit peu valorisé. On a appris à se dire que, dans le fond, on avait besoin de se traiter régulièrement de tous les noms parce que sinon on ne ferait rien de notre vie et on ne progresserait pas. Et que si on ne se disait pas qu'on était nul chaque jour depuis quarante-cinq ans, on n'aurait rien accompli dans notre vie.

Alors, tout ça est faux. Mais il y a ces mythes-là qui font qu'on a une plus grande tolérance pour le jugement de soi que pour d'autres manifestations de l'aversion. Et ça ne se fait pas. Égalité de traitement.

Dans la langue pali, la langue des textes bouddhistes de référence, *māna* - « orgueil » - et *omāna* - l'orgueil de l'auto-dénigrement - sont la même chose. Ils découlent tous les deux du même orgueil. Donc dans les deux cas, se traiter de tous les noms, se dire qu'on est génial, c'est de l'orgueil. C'est le même phénomène.

Dans les deux cas, on investit cette personne qu'on est, qui a tellement d'importance à nos yeux, qui doit avoir une certaine valeur - que cette valeur soit nulle ou qu'on soit grandiose - c'est toujours de l'orgueil. Et j'aime bien penser à ça parce que je trouve que ça fait tomber le jugement de soi de son piédestal. Il était juste de l'orgueil.

Ce qu'on fait avec le jugement de soi, c'est qu'on favorise une préoccupation excessive de notre petite personne et de ce qu'elle vaut. Ce n'est pas plus glorieux, plus noble que l'orgueil qui se la pète. C'est quelque chose de similaire. Et dans les deux cas, ce n'est pas extraordinairement utile.

On peut être fier de choses qu'on a accomplies, on peut regretter des choses qu'on a accomplies, mais toute cette histoire de ce qu'on vaut, si on est nul ou si on est génial, ça ne contribue pas à notre bonheur dans une direction ou dans l'autre. En tout cas, c'est mon expérience.

J'ai toujours eu l'impression que s'il m'arrivait de me dire que j'étais génial, je plaçais juste la barre à un certain niveau qui assurait que plus tard je serais déçu de ne pas être à la hauteur de ce niveau que j'avais placé en me disant que je valais ça.

Et cet investissement dans ce qu'on vaut... on a beaucoup parlé dans ma génération aussi, à l'école, d'estime de soi comme étant quelque chose d'extrêmement important. Et c'est vrai, suivant comment on le définit. Mais si on le définit comme trouver qu'on est génial, je ne pense pas que ce soit si important que ça pour être heureux. Je pense qu'il y a d'autres expressions d'estime de soi qui ont plus d'importance que celle-ci.

Donc, jugement de soi, c'est de l'orgueil.

Cas particulier aussi de l'aversion : la douleur. Dans le contexte d'une retraite, je rappelle : pensez aux ajustements si vous avez mal. Prendre une chaise, se lever en cours de méditation - ne vous laissez pas souffrir le martyr.

Faites quelque chose de pratique.

S'il y a quelque chose de pratique que vous pouvez faire... Il y a ces instruments et ce spray contre les moustiques. Si vous avez besoin de sprayer, ça sent fort mais ça marche assez bien.

Je rappelle aussi de ne pas trop s'étirer pour corriger un problème, à moins que vous ne soyez experte. Les étirements entretiennent, mais à moins qu'on sache vraiment très bien ce qu'on fait, quand on les utilise pour corriger un problème, on court aussi le risque d'augmenter l'inflammation parce qu'on tire à un endroit où on ne devrait pas tirer.

Dans la douleur, il y a une dimension émotionnelle qui est très importante et qui est toujours présente. C'est un oignon, la douleur. Au cœur, il y a une sensation qui peut être décrite précisément. Elle est quelque part dans le corps, elle tape ou elle chauffe ou elle brûle ou elle tire. Autour, il y a souvent une crispation ailleurs dans le corps : parce qu'on a mal au dos, on a les épaules qui se serrent ou la mâchoire qui se contracte. C'est une autre couche de l'oignon.

Et évidemment, couche un peu plus extérieure, il y a la réaction émotionnelle, qui va moduler à quel point la douleur sera désagréable de façon très importante, au point que certains disent que souvent on a un peu de douleur et beaucoup de frustration, et que c'est ça qui fait vraiment mal – c'est l'intensité de l'émotion que ça provoque.

Je pense toujours à cette participante qui, après avoir fait un exercice d'observation de la douleur où je demandais justement d'observer l'émotion qui était présente en lien avec la douleur, m'avait dit : « Mais tu nous parlais d'émotion, d'émotion, et moi je n'avais pas d'émotion, j'avais juste des sensations qui étaient tellement énervantes. » Et après elle s'est arrêtée : « Bon, ok, d'accord. »

Et souvent c'est ça, au début du processus : on a affaire à une sensation qui est tellement énervante. Et c'est un bloc, on la prend comme « la sensation c'est ça, c'est une sensation qui est très énervante ». Et après on réalise : « Ok, il y a une sensation, elle est quelque part, elle a une certaine qualité, et il y a le fait qu'elle m'énervé. » Et je le sens ailleurs dans le corps et c'est autre chose. Et peut-être que je ne peux pas me débarrasser de la sensation, mais peut-être que je peux réduire un peu l'intensité de l'agacement, en laissant cette partie-là du corps se détendre.

Donc c'est ce qu'on fait, on observe les couches. Si on a mal quelque part, on se dit « ok ». C'est quelle sensation exactement, à quel endroit, quelle qualité, quelle étendue, quelle intensité ? Est-ce que ça a fait réagir mon corps ? Est-ce que mon corps se protège un peu en se crispant ailleurs ? Est-ce que ça, je peux le laisser se relâcher ?

On ne dit pas « est-ce que » parce qu'il y a toujours quelque chose : quel nom est-ce que je donnerais à la réaction émotionnelle ? Est-ce que c'est juste « pas ça » ? Ou est-ce qu'il y a une part d'anxiété, une part de frustration, de colère ? Quel mot correspond le mieux à ce qui se passe ?

Et ensuite, si l'émotion est présente, on observe comment elle se manifeste dans le corps, on respire un peu avec elle, on la laisse se relâcher. On laisse se relâcher l'attention ailleurs que là où on a mal. Et on peut observer la sensation en tant que sensation, là où elle est présente, en tant que pure sensation, sans ce filtre émotionnel qui va la rendre plus intense.

Et en respirant avec elle, petit à petit, on la laisse devenir peut-être moins intense à l'expiration, reprendre un peu d'intensité à l'inspiration, changer en étendue, changer en qualité, disparaître, réapparaître. Toujours cette histoire d'impermanence en fait. On prend conscience que ce bloc dans le dos, il n'arrête pas de changer. Et par moments, il est peut-être presque plus là. Donc, qu'il disparaisse ou pas, notre relation avec lui aura changé.

Le doute. Phrase typique du doute : « Je n'y arrive pas. » Ça ne marche pas, je n'y arrive pas comme il faut. Peut-être que vous ne respirez pas comme il faut, que vous ne méditez pas comme il faut, que vous n'êtes plus vraiment sûr que cette retraite était une bonne idée ou que la méditation vous convient.

Le doute est aussi un peu fourbe parce qu'il n'est pas très intense physiquement, donc il peut passer sous le radar. Et évidemment, il va souvent prendre la voie de l'objectivité rationnelle. Et il va vous persuader de sa propre importance. Et souvent il portera sur la pratique méditative elle-même plus encore que les autres. Donc il est difficile à dissocier, à désidentifier.

Par exemple, sur la respiration, je sais que ça arrive parfois, il va vous dire : « Il faut vraiment que tu respires différemment parce que là tu respirez pas bien et je suis ton pote le doute. Ok, je te suis depuis des années, je t'ai déjà fait douter de plein de trucs à chaque fois pour d'excellentes raisons, et là je te fais douter de ta respiration parce que sa qualité n'est pas suffisante. C'est peut-être aussi lié à tes capacités. Est-ce que t'es vraiment fait pour ça ? Je me le demande honnêtement. Et c'est parce que je t'aime bien que je te le dis, je veux te protéger, je suis ton pote le doute. »

Alors le doute n'est pas votre ami. Il n'y a pas besoin de résoudre le problème qu'il vous pose. Il n'y a pas d'urgence. Il fait partie de la pratique. Et ce n'est pas vous – même si je sais que ce n'est pas facile à croire, mais c'est vraiment... j'en ai eu tellement de preuves dans ma propre pratique.

Ce n'est pas vous, ce n'est pas votre volonté qui va faire que la pratique méditative va fonctionner. Oui, un peu, dans le sens qu'il y a le minimum d'intention, de bonne volonté, de vouloir méditer, de vouloir se centrer sur l'objet, de continuer à le faire. Mais ce n'est pas votre performance méditative – vous n'en avez pas le contrôle d'abord, et puis c'est un processus qui se passe de lui-même, une fois qu'on commence à méditer.

La méditation se fait d'elle-même, et les méditations que l'on estime être désastreuses sont parfois celles qui nous font le plus de bien après coup ou qui nous apportent le plus de réponses. Dans le cadre d'une retraite, je peux vous garantir que si à

chaque fois que vous aviez un début de mauvaise méditation — entre guillemets — celle dont vous avez l'impression que ça ne marche pas, si vous l'interrompiez et attendiez la prochaine bonne, vous n'auriez pas de bonne méditation.

Parce qu'en fait, on fait un travail, même quand on a l'impression que celle-là était vraiment un désastre : à moitié somnolent, à moitié agité, jamais concentré. C'est parce que vous avez quand même continué à méditer et que vous avez consacré ce temps à observer à quel point vous étiez à côté de la plaque que deux ou trois méditations plus tard, ou le lendemain, vous en avez une qui sera excellente.

Il faut donc minimiser l'importance de notre parfaite pratique méditative et ne pas écouter le doute pour cette raison-là aussi. On fait de notre mieux, et parce qu'on fait de notre mieux de façon régulière, on a les bénéfices de la pratique méditative. Mais on n'a pas le contrôle là-dessus. On a juste le contrôle du temps qu'on y passe et de la bonne volonté qu'on y met. Ce qui est déjà considérable.

Pour le doute, souvent il y a très peu de sensations — c'est assez mental comme état d'esprit. Cela peut être très envahissant, mais vous pouvez toujours vous demander quelles sont les sensations. Surtout, nommez-le, car c'est vraiment l'état par excellence auquel il faut dire : « Je t'ai vu, je sais que tu es juste du doute, tu n'es pas cette question urgente qu'il faut absolument que je tranche maintenant. » Le reconnaître.

Notre esprit humain est délicieusement programmé pour voir le négatif. Aussi aimerais-je rappeler que si on peut percevoir l'apparition du doute, c'est parce qu'on a des moments de confiance. Si on peut percevoir l'apparition de l'agitation, c'est parce qu'on a des moments de calme. Si on peut percevoir l'apparition de la torpeur, de la somnolence, c'est parce qu'on a des moments de lucidité. Si on peut percevoir l'apparition de l'envie, c'est parce qu'on a des moments de contentement. Et si on peut percevoir l'apparition de l'aversion, du rejet, c'est qu'on a des moments d'acceptation. Sinon, ces états seraient toujours là.

Il ne faut donc pas oublier, de temps en temps, de remarquer le repos qui se manifeste aussi dans la méditation. Et typiquement, l'acceptation, on ne la remarque pas assez souvent. Mais quand vous avez — dans une carrière de méditant il y a généralement des moments comme ça — une douleur dont vous vous rappelez très bien que lorsque vous aviez eu la même il y a quelques années, elle vous avait complètement détourné de votre méditation, et là vous avez à peu près la même et vous vous dites : « Oui bon, je sais qu'elle va passer, ce n'est pas grave. » Quand on a des moments d'acceptation de quelque chose de désagréable qui nous faisait réagir auparavant, on peut les savourer aussi.

Voilà les cinq obstacles.

L'envie et le rejet — les deux premiers obstacles

Pierre Gallaz · 5 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz examine en profondeur deux des cinq obstacles (nīvaraṇa) les plus persistants en méditation : l'envie de quelque chose qui n'est pas là et le rejet de quelque chose qui est présent. Contrairement à l'agitation, la torpeur ou le doute qui s'apaisent avec l'expérience, ces deux états continuent de défier même les pratiquants expérimentés.

L'enseignant illustre comment ces obstacles se manifestent concrètement pendant la méditation : désirer une pratique plus intense ou stable, rejeter les bruits, l'inconfort physique ou les pensées récurrentes. Il propose une approche pratique pour les aborder : les reconnaître, les nommer simplement comme "envie" ou "rejet", puis les laisser passer sans s'y attacher.

Pierre Gallaz souligne l'aspect économique de cette approche : plutôt que de lutter contre des circonstances spécifiques, on transforme des "problèmes à résoudre" en "états d'esprit à observer". Il révèle le pouvoir transformateur de ces états qui peuvent instantanément changer une personne satisfaite en personne insatisfaite, faisant de leur reconnaissance un travail de toute une vie pour le méditant.

Je vous avais certainement parlé des cinq obstacles, ces cinq états qu'on rencontre en pratiquant la méditation : l'agitation physique ou psychologique, la torpeur ou la somnolence, le doute, l'envie de quelque chose qui n'est pas là et le rejet de quelque chose qui est là.

Quand on commence à méditer, on se prend ces obstacles dans la figure. Après un certain temps de pratique, comme c'est votre cas et le mien, l'agitation et la torpeur prennent moins d'importance. Même si ces états restent présents, la manière dont on les observe devient plus facile à aborder. La même chose pour le doute.

Les deux grands états qui ont tendance à prendre de la place sont l'envie de quelque chose qui n'est pas là et le rejet de quelque chose qui est là. Dans la méditation, l'envie va se manifester par des moments où vous vous direz : « Si seulement ma méditation était plus intense, plus intéressante, plus stable, plus excitante, plus stimulante. » Le

rejet s'exprime par : « Si seulement je n'avais pas chaud, mal ici, si seulement il n'y avait pas ce bruit, si seulement il n'y avait pas cette pensée qui revient... » Les choses qu'on aimerait obtenir et les choses qu'on aimerait chasser.

Pour ne pas trop se faire avoir par ces états, ça vaut la peine de prendre le temps de reconnaître que c'est simplement la manifestation de l'envie de quelque chose, du rejet de quelque chose. Il s'agit de les nommer et de les identifier quand ils se présentent à l'attention, puis de les laisser s'effiler, de ne pas les prendre trop au sérieux.

On a tous nos tendances. Il y a des petits junkies qui sommeillent en nous, des gens toujours attirés par le chocolat, un écran, l'envie de plus, de mieux, de plus intense, de plus fort. Il y a des personnes qui consacrent davantage de temps à s'irriter contre des choses qui ne sont pas comme elles devraient être. On a souvent les deux tendances, mais parfois une petite préférence. L'important est de prendre conscience de l'expression de cette préférence dans la méditation, de la nommer et de la laisser partir.

Pour clarifier cette histoire sur l'envie et le rejet, c'est largement une question d'économiser son énergie. On peut passer de « il y a trop de bruit et il fait trop chaud, et je ne suis pas concentré, et j'ai mal aux genoux », à « tiens, du rejet ! » Mentalement, c'est une économie d'énergie. On peut passer de « si seulement j'étais plus concentré comme hier, si seulement je me sentais vraiment flotter comme la semaine passée », à « de l'envie ». C'est très confortable, parce qu'on transforme des problèmes à résoudre en un état d'esprit qu'on peut observer.

Évidemment, c'est un art. C'est plus facile dans la méditation parce que si on a l'envie d'une plaque de chocolat dans la journée, on a la possibilité de la prendre. Alors que quand on est en méditation, par définition, ce qui n'est pas là n'est pas là. On ne peut pas le faire venir. Donc, on est davantage en position d'observer l'envie comme étant simplement de l'envie et le rejet comme étant simplement du rejet.

Ce que ces deux états ont de magique, c'est qu'ils transforment une personne parfaitement heureuse en une personne insatisfaite. Quand l'envie apparaît, ce qu'on avait qui nous convenait parfaitement bien devient insuffisant. Quand le rejet apparaît, ce qu'on avait devient insupportable, plein de défauts et de choses à changer et à faire disparaître.

Les autres obstacles classiques que sont l'agitation, la torpeur, le doute, après un cours de méditation de huit semaines, on sait à peu près les voir comme ce qu'ils sont. Mais l'envie et le rejet, c'est un peu le travail de toute une vie pour les voir comme étant de l'envie et du rejet.

Questions-réponses : doute et résistances

Pierre Gallaz · 7 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie en questions-réponses, Pierre Gallaz aborde une expérience universelle des méditants : les résistances et doutes qui surgissent durant la pratique. Il explore particulièrement les pensées du type « qu'est-ce que je fais là ? » ou « je n'y arriverai jamais » qui peuvent émerger lors de retraites ou de méditations prolongées.

Pierre replace ces expériences dans le contexte traditionnel des cinq obstacles à la méditation (pañca nīvaraṇa) : le rejet (vyāpāda), l'envie (kāmacchanda), l'agitation (uddhakkukkucca), la torpeur (thīna-middha) et le doute (vicikicchā). Il souligne combien cette liste, vieille de 2500 ans, reste d'une pertinence saisissante pour les pratiquants contemporains, montrant l'universalité de ces défis.

L'enseignement porte sur la compréhension de ces résistances comme des manifestations naturelles d'un esprit habitué à la dispersion et à la stimulation constante. Pierre propose une approche équilibrée : ni résister à ces états, ni leur obéir, mais simplement les observer avec sati (pleine conscience). Il met en garde contre les pièges subtils du doute qui peut nous amener à analyser excessivement nos résistances, devenant ainsi une nouvelle forme de distraction mentale.

Comment donner du sens à cette résistance qui se manifeste par des « mon dieu qu'est-ce que je fais là » ou par des « je ne tiendrai jamais une heure » ? Je tente de l'observer et de voir comment elle faiblit, puis par certains moments de grâce s'en va. Mais quel message m'apporte-t-elle ? Qu'a-t-elle à me dire au fond ? Pourquoi se manifeste-t-elle ?

D'abord, c'est normal. Il y a, je pense, une minorité de retraites, parmi celles que j'ai vécues, durant lesquelles je n'ai pas eu à un moment ou à un autre la pensée « mais qu'est-ce que je fais là ? ». Cette pensée peut facilement se manifester, ainsi que « je n'y arriverai jamais », dans le contexte d'une retraite méditative.

Toute cette catégorie de pensées a un nom. Il existe une liste qui remonte à la philosophie bouddhiste, mais qui est extrêmement pertinente pour les laïcs aussi : les cinq obstacles à la pratique méditative. Ce sont cinq états qui vont forcément se manifester à partir du moment où on entreprend une méditation.

Il y a d'abord le rejet de quelque chose qui nous énerve, qui ne devrait pas être là, qu'on veut chasser : une douleur qu'on n'aime pas, une émotion qu'on n'aime pas. Ensuite, l'envie de quelque chose qui n'est pas là mais qu'on aimerait avoir : envie de consulter son WhatsApp, de manger un carré de chocolat, de boire un verre de lait, envie d'être plus concentré. Il y a l'agitation, qui peut être physique ou psychologique, la torpeur ou la somnolence. Et le dernier de la liste, c'est le doute : est-ce que je fais ça juste ? Est-ce que j'ai raison de le faire ? Est-ce que c'est vraiment une bonne idée ?

Toute personne qui médite est exposée à ces cinq états. J'aime bien cette liste parce qu'elle date d'il y a plus de 2500 ans, à une époque sans téléphone portable, sans distractions en tout genre. Et malgré tout, exactement les mêmes états étaient présents dans les esprits des personnes qui méditaient. C'est donc évidemment normal, c'est même inévitable.

Ce n'est pas que le doute ne soit pas permis par rapport à la méditation ou à l'opportunité de la pratiquer ou de faire une retraite. Mais il a du sens avant de vous inscrire, d'avoir un bon moment de doute : est-ce que je m'inscris ? Est-ce que je ne m'inscris pas ? Est-ce que c'est une bonne idée ou pas ? Ce qui vous permet de prendre une décision. Il a de nouveau du sens à la fin de la retraite : est-ce que j'en refais une ? Est-ce que c'était une bonne idée ? Est-ce que c'était une mauvaise idée ?

Pendant la retraite, il ne sert objectivement pas à grand-chose, sinon à être justement un de ces phénomènes qui va nous éloigner de notre état de pleine conscience, une de ces propositions de notre cerveau créatif pour nous éloigner de la respiration ou de ce qu'on est en train de faire.

J'associe ces doutes et ces envies de rentrer chez soi, cette impression qu'on n'y arrive pas, à une résistance d'un esprit qui n'a pas l'habitude de faire ce qu'on lui fait faire. Et aussi à la contrainte. Il y a de nombreux éléments objectivement contraignants : on est séparé de ceux qu'on aime, si on a laissé des gens à la maison, on dort avec quelqu'un qui ronfle - en tout cas, on ne dort pas seul -, on ne peut pas choisir à quelle heure on mange, on ne peut manger qu'une seule chose. Il y a de nombreux éléments contraignants, c'est objectif.

Et puis il y a le fait que notre esprit, qui a l'habitude de pouvoir tranquillement ruminer sans même qu'on s'en rende compte parfois, pendant longtemps, qui a l'habitude de tranquillement se focaliser sur le prochain morceau de chocolat, la prochaine vidéo YouTube, le prochain stimulus excitant qui va pouvoir se mettre sous la dent, quand on médite, il ne peut pas.

Il ne peut pas ruminer avec autant de liberté que d'habitude parce qu'on s'en rend compte et qu'on se recentre. Il ne peut pas passer autant de temps à nous faire croire que le bonheur sera d'avoir le prochain carré de chocolat ou de regarder la prochaine vidéo YouTube ou de lire le prochain statut Facebook parce qu'on est immobile en train de méditer. Et il est frustré. Enfin, frustré est un gros mot - je ne vais pas lui donner une personnalité -, mais en tout cas, il fait quelque chose d'inhabituel, et comme un muscle qu'on n'a pas l'habitude de faire travailler, qu'on fait travailler, cela crée cette espèce de résistance.

C'est quelque chose que j'ai observé sous une forme ou une autre à pratiquement chaque retraite que j'ai vécue. Donc on le normalise, on l'observe, on le nomme, on dit « Ahah, doute » et on se recentre et on attend que ça passe. Et ça passe. Toujours l'idée de ne ni résister, ni obéir, mais de simplement observer.

Et ni résister, ni obéir, mais observer.

Obéir, cela signifie laisser le doute penser à notre place. Cette capitulation ne se limite pas aux situations extrêmes – comme prendre votre voiture et rentrer chez vous après une assise difficile, moment où le doute a effectivement pris les commandes en déclarant : « Ce n'est pas possible, ça ne marche pas, rentre chez toi. » Généralement, nous n'allons pas jusque-là.

Mais plus subtilement, nous pouvons nous laisser prendre au piège en nous disant : « Ce doute n'est pas là pour rien. Certainement qu'il y a quelque chose d'important en moi, et il faut que j'aille au fond de cette chose-là pour que je la comprenne et que je la dépasse. » Alors nous voilà partis à passer les vingt prochaines minutes à réfléchir aux raisons pour lesquelles nous ressentons ces pensées.

Cette approche paraît plus noble, mais c'est tout aussi piégeux. C'est encore le doute qui prend les commandes et qui déclare : « Je suis suprêmement important. Prends-toi la tête pendant vingt minutes pour me comprendre. Je ne suis pas juste une petite pensée qu'on peut dire "Ah, je t'ai vu, je te laisse passer." Non, moi, je suis une pensée profonde, d'accord ? »

Eh bien non. Le doute, même celui qui se pare des atours de la sagesse et de l'introspection, reste fondamentalement une manifestation de l'esprit qui cherche à nous détourner de la pratique présente. La voie du milieu nous invite à le reconnaître sans le combattre, à l'observer sans le nourrir, et à revenir doucement à notre ancrage – que ce soit le souffle, les sensations corporelles, ou tout autre objet de méditation que nous avons choisi.

Quand le doute s'installe

Pierre Gallaz · 7 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz aborde avec finesse la question des doutes et résistances qui émergent naturellement lors de la pratique méditative. Il explore ces moments où surgissent les pensées « qu'est-ce que je fais là ? » ou « je n'y arriverai jamais », particulièrement fréquents en retraite de méditation.

L'enseignant replace ces expériences dans le cadre traditionnel des cinq obstacles (pañca nīvaraṇa) de la philosophie bouddhiste : le rejet, l'envie, l'agitation, la torpeur et le doute. Il explique comment le doute, bien qu'ayant sa place avant et après la pratique, devient contre-productif pendant la méditation même, servant plutôt de distraction créative de l'esprit.

Gallaz offre une perspective pragmatique sur ces résistances, les présentant comme des réactions naturelles d'un esprit habitué à ruminer et à chercher constamment des stimulations. Il propose une approche équilibrée : ni résister ni obéir au doute, mais l'observer, le nommer avec bienveillance et se recentrer. Cette causerie apporte des outils concrets pour transformer ces défis en opportunités d'approfondissement de la pleine conscience.

Comment donner du sens à cette résistance qui se manifeste par des « mon dieu qu'est-ce que je fais là » ou par des « je ne tiendrai jamais une heure » ? Je tente de l'observer et de voir comment elle faiblit, puis par certains moments de grâce s'en va. Mais quel message m'apporte-t-elle ? Qu'a-t-elle à me dire au fond ? Pourquoi se manifeste-t-elle ?

D'abord, c'est normal. Il y a, je pense, une minorité de retraites, parmi les retraites que j'ai vécues, durant lesquelles je n'ai pas eu à un moment ou à un autre la pensée « mais qu'est-ce que je fais là ? ». Cette pensée peut facilement se manifester, tout comme celle « je n'y arriverai jamais », dans le contexte d'une retraite méditative.

Toute cette catégorie de pensées a un nom. Il existe une liste qui remonte à la philosophie bouddhiste, mais qui est extraordinairement pertinente pour les laïcs aussi : les cinq obstacles à la pratique méditative. Ce sont les cinq états qui vont inévitablement se manifester dès qu'on entreprend une méditation.

Il y a d'abord le rejet de quelque chose qui nous énerve, qui ne devrait pas être là, qu'on veut chasser : une douleur qu'on n'aime pas, une émotion qu'on n'aime pas. Puis l'envie de quelque chose qui n'est pas là mais qu'on aimerait avoir : envie de consulter son WhatsApp, de manger un carré de chocolat, de boire un verre de lait, envie d'être plus concentré. Il y a l'agitation, qui peut être physique ou psychologique, la torpeur ou la somnolence. Et le dernier de la liste, c'est le doute. Est-ce que je fais ça juste ? Est-ce que j'ai raison de le faire ? Est-ce que c'est vraiment une bonne idée ?

Toute personne qui médite est exposée à ces cinq états. J'aime beaucoup cette liste parce qu'elle date d'il y a plus de 2500 ans, à une époque sans téléphone portable, sans distractions en tout genre. Et malgré tout, exactement les mêmes états étaient présents dans les esprits des personnes qui méditaient. C'est donc évidemment tout à fait normal, c'est même inévitable.

Le doute n'est pas interdit par rapport à la méditation ou à l'opportunité de la pratiquer ou de faire une retraite. Mais il a du sens avant de vous inscrire : avoir un bon moment de doute vous permet de prendre une décision. Il a de nouveau du sens à la fin de la retraite : était-ce une bonne idée ? En referai-je une ? Pendant la retraite, en revanche, il ne sert objectivement pas à grand-chose, sinon à être justement un de ces éléments qui va nous éloigner de notre état de pleine conscience, une de ces propositions de notre cerveau créatif pour nous éloigner de la respiration ou de ce qu'on est en train de faire.

J'associe ces doutes et ces envies de rentrer chez soi, cette impression qu'on n'y arrive pas, à une résistance d'un esprit qui n'a pas l'habitude de faire ce qu'on lui fait faire. Et aussi à la contrainte. Il y a de nombreux éléments objectivement contraignants : on est séparé de ceux qu'on aime, si on a laissé des gens à la maison, on dort avec quelqu'un qui ronfle, en tout cas on ne dort pas seul, on ne peut pas choisir à quelle heure on mange, on ne peut manger qu'une seule chose. Il y a effectivement de nombreux éléments contraignants.

Puis il y a le fait que notre esprit, qui a l'habitude de pouvoir tranquillement ruminer sans même qu'on s'en rende compte parfois, pendant longtemps, qui a l'habitude de se focaliser paisiblement sur le prochain morceau de chocolat, la prochaine vidéo YouTube, le prochain élément stimulant qui va pouvoir se mettre sous la dent, quand on médite, il ne peut pas.

Il ne peut pas ruminer avec autant de liberté que d'habitude parce qu'on s'en rend compte et qu'on se recentre. Il ne peut pas passer autant de temps à nous faire croire que le bonheur sera d'avoir le prochain carré de chocolat ou de regarder la prochaine

vidéo YouTube ou de lire le prochain statut Facebook parce qu'on est immobile en train de méditer. Il fait quelque chose d'inhabituel, et comme un muscle qu'on n'a pas l'habitude de faire travailler, cela crée cette résistance.

C'est quelque chose que j'ai observé sous une forme ou une autre à pratiquement chaque retraite que j'ai vécue. On le normalise donc, on l'observe, on le nomme, on dit « Ah ! voilà le doute » et on se recentre et on attend que ça passe. Et ça passe. Toujours l'idée de ne ni résister, ni obéir, mais de simplement observer.

Et, ni résister, ni obéir...

Obéir, cela signifie laisser le doute penser à notre place. Laisser le doute penser à notre place, ce n'est pas seulement, par exemple, prendre sa voiture et rentrer chez soi après une assise difficile. Là, en effet, le doute a pris les commandes et décrète : « Ce n'est pas possible, ça ne marche pas, rentre chez toi. » C'est la situation extrême.

Mais généralement, nous n'en arrivons pas jusque-là. En revanche, plus subtilement, nous pouvons nous dire : « Mais ce doute n'est pas là pour rien. Il y a certainement quelque chose en moi qu'il me faut explorer. C'est vraiment important que j'aille au fond de cette chose pour la comprendre et la dépasser. Je vais donc passer les vingt prochaines minutes à réfléchir à la raison pour laquelle je ressens ces pensées. »

Cela paraît plus subtil, mais c'est tout aussi piègeur. C'est encore se laisser capturer par le doute. Le doute est aux commandes et proclame : « Je suis suprêmement important. Prends-toi la tête pendant vingt minutes pour me comprendre. Je ne suis pas juste une petite pensée qu'on peut écarter d'un simple : "Ah, je t'ai vue, je te laisse passer." Non, moi, je suis une pensée profonde ! »

Eh bien non.

Le vertige du doute — un obstacle insidieux

Pierre Gallaz · 31 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde le doute sous deux angles complémentaires. D'abord comme l'un des cinq obstacles (nīvaraṇa) à la méditation, il examine pourquoi le doute est particulièrement difficile à observer : contrairement à l'anxiété ou la colère, nous avons tendance à nous identifier au doute plutôt que de le reconnaître comme un état passager. L'enseignant propose des techniques concrètes pour transformer le doute en objet de méditation observable, notamment par la conscience corporelle et le « nommage ».

La seconde partie explore un type de doute plus profond : celui qui porte sur notre identité et notre valeur personnelle. S'appuyant sur les neurosciences et la psychologie bouddhiste, Pierre Gallaz décrit le « réseau par défaut » de l'esprit qui nous fait constamment ruminer sur qui nous sommes. Il introduit le concept bouddhiste de « māna » (orgueil) qui englobe aussi bien l'auto-dévalorisation que l'auto-valorisation, montrant comment ces deux pôles relèvent du même processus mental toxique.

L'enseignant propose une approche pratique avec la note mentale « moi-je » pour identifier ces pensées auto-centrées, et distingue une estime de soi saine (bienveillance active envers soi) des définitions figées de notre identité. Cette causerie offre des outils concrets pour se libérer du « vertige du doute » et cultiver une relation plus sereine avec l'incertitude.

C'est un sujet dans lequel on peut facilement se perdre. Le thème serait le doute - un doute envahissant, doute sur soi-même, sur ses choix, sur les décisions à prendre, sans cesse le nez sur soi-même, sur ses faiblesses et ses limites.

Pour essayer de connaître ce doute dans la méditation et en dehors, je vous propose de prendre le temps maintenant de chercher un doute qui vous habite maintenant ou qui vous a habité. Cet état d'incertitude, d'hésitation, de flou. Cela peut être un doute par rapport à ce que vous devez faire, une décision que vous devez ou ne devez pas prendre et quelle décision prendre, de qui prendre le parti dans un conflit par exemple.

Cela peut être aussi un doute plus centré sur qui vous êtes, sur ce que vous valez comme personne, sur vos qualités, vos défauts, sur votre identité. Une situation de doute qui vous habite en ce moment ou qui vous a habité par le passé.

Le doute se caractérise par un état de stupeur ou de paralysie dans le registre du stress. Il y a la fuite, il y a le combat. On sait que pour la fuite, on peut l'associer à la peur, à l'anxiété ; la combativité, cela peut être la colère ou l'impatience. On sent qu'il y a une direction physiologique suivant l'émotion qu'on est en train de vivre. Le doute, lui, est plutôt dans la troisième option - ni fuite ni combat, mais il fixe, comme le cerf qui fixe la lumière, ce qui est une des manifestations du stress.

Ce qu'il y a de très délicat avec le doute, pour l'observer méditativement, c'est qu'on a tendance à s'identifier au doute. C'est beaucoup plus compliqué de dire « Ah, il y a du doute », que de dire « Ah, il y a de l'anxiété » ou « Il y a de la colère ». On a tendance à penser que le doute, c'est nous, que cette question, il faut simplement qu'on la tranche et il faut qu'on trouve la réponse et qu'on ne peut pas simplement observer le doute et le laisser passer. Il nous ensorcelle et nous convainc assez facilement qu'il fait partie de notre identité.

C'est un état d'esprit qui fait partie des cinq obstacles à la méditation, donc cette vieille liste bouddhiste avec l'agitation, son contraire la torpeur ou la somnolence, l'envie de quelque chose qui n'est pas présent, le rejet de quelque chose qui est présent, et le doute. C'est un état qui depuis très longtemps est identifié comme se manifestant quand on médite et pouvant être problématique.

Je trouve que par rapport aux quatre autres, il a vraiment cette caractéristique qui rend compliquée le fait qu'on s'identifie beaucoup plus au doute qu'à l'agitation. L'agitation, c'est un truc qui nous arrive. La torpeur aussi. L'envie de quelque chose, c'est parfois déjà plus délicat, mais là aussi, on peut facilement identifier qu'on est pris de cette envie, qu'on est pris de cette agitation, de cette torpeur, de ce rejet de quelque chose. Tandis que le doute - il faut juste que je sache, il faut que je comprenne, il faut que je tranche cette question. C'est beaucoup plus difficile de le transformer en un objet de méditation qu'on peut observer.

Dans le cadre de la pratique méditative, le doute se manifeste souvent en lien avec la pratique elle-même : Est-ce que je médite correctement ? Est-ce que je respire correctement ? Est-ce que j'ai raison de méditer ? Est-ce que je suis quelqu'un à qui ça profite ? Est-ce que ça sert à quelque chose ? Est-ce que je devrais m'arrêter maintenant ? Le doute peut être lié à l'impatience ou à l'ennui. Est-ce que je dois arrêter ma méditation maintenant ?

Qu'est-ce qu'on fait quand on est face à du doute ? On fait la même chose qu'avec toutes les autres émotions, tous les autres états d'esprit. C'est-à-dire qu'on ne lui résiste pas, qu'on ne se le reproche pas, qu'on ne lui obéit pas non plus aveuglément, mais qu'on le remarque, qu'on l'observe.

On l'observe de cette manière qui nous permet de réaliser que premièrement, il est changeant, il va passer, ce n'est pas quelque chose de fixe, c'est quelque chose de fluctuant qui va changer puis disparaître. Deuxièmement, ce n'est pas qui nous sommes, mais c'est quelque chose qui nous a rendu visite, qui va passer et qui ne nous définit pas en tant que personne. Et qu'on n'est en fait pas obligé du tout de résoudre, de trancher, de comprendre. On peut juste remarquer sa présence et le laisser passer.

Comment fait-on pour observer l'impermanence et pour observer le fait que ce n'est pas qui nous sommes, pour se désidentifier du doute ? Comme pour toutes les autres émotions, mais c'est un peu plus difficile.

Pour observer que cela change, que cela passe, on prend conscience de la manifestation physique du doute, du ressenti associé à cette émotion, à cet état d'esprit. Cette approche permet, en se focalisant sur une sensation, de remarquer que cette sensation qui est la manifestation du doute est quelque chose de changeant, quelque chose qui a des variations d'intensité, qu'on ressent peut-être quelque part dans le corps un instant, ailleurs l'instant d'après. Et cela permet de prendre conscience de sa nature impermanente.

Il peut s'agir aussi d'un ressenti qui n'est pas physique. Là aussi, d'observer si ce doute se manifeste par des images, par un ressenti émotionnel, d'en faire quelque chose qu'on peut observer pour voir que cela change, que cela bouge, que ce n'est pas fixe.

Et naturellement on le nomme, ou on fait un équivalent de nommer sans nommer. L'important c'est cette attitude de dire "ah, c'est un truc" qui s'appelle le doute. Mais avoir cette même attitude qui s'exprime dans le rapport que vous avez avec le doute. Ce sont nos outils méditatifs habituels.

Face à un état d'esprit, on observe sa manifestation physique pour remarquer sa nature changeante et on le nomme pour en faire quelque chose qui n'est pas nous, dont on peut se désidentifier. Cela devient alors : "Voilà, je t'ai vu, doute. Tu te manifestes avec ces sensations-là et je vois qu'elles changent, je sens qu'elles vont passer. Il y a cette image et c'est juste une image, ce n'est pas plus qu'une image qui va passer aussi, et je peux te nommer. Je n'ai pas besoin de faire autre chose que cela."

Faisons-le maintenant, car justement, je trouve que la manifestation du doute est très intrigante. Fermons les yeux.

En prenant le temps maintenant d'évoquer la situation à laquelle vous avez pensé tout à l'heure, cette situation dans laquelle vous avez ressenti le doute... C'était à quel moment, peut-être où, si cela peut vous aider, l'endroit où vous étiez quand vous avez ressenti ce doute ? Que cette situation soit présente ou passée, vous pouvez maintenant vous rappeler sur quoi portait le doute, comment il s'est exprimé, comment il s'exprime.

Laissant ce doute se manifester avec le ressenti, les images, les paroles qui l'accompagnent. Commencez de vivre ce doute à son intensité maximale en essayant de lui donner autant d'espace que possible pendant quelques instants.

Et là, physiquement, comment se manifeste ce doute ? Dans le corps, de quelle manière, à quel endroit peut-être ? Émotionnellement, comment est le ressenti de ce doute ? À quel point est-il désagréable, modérément désagréable, neutre ?

Et voici une question très, très intéressante : à quoi ressemble l'esprit d'une personne qui doute ? En redonnant un peu d'espace à ce doute, si c'est nécessaire, et en observant. Comment est l'esprit d'une personne prise de doute ? À quoi cela ressemble-t-il ?

Je ne sais pas pour vous, mais qui trouve que c'est plus difficile de sentir exactement comment cela se manifeste que ce ne le serait pour de l'anxiété ou de la colère ? Qui a trouvé que c'était plus nuancé ?

Cela dépend des personnes, cela dépend de la façon dont cela s'est manifesté pour vous et aussi de la situation, parce que c'est un mot qui recouvre une réalité beaucoup plus large qu'anxiété, par exemple, ou colère.

Alors physiquement, pouvons-nous faire un brainstorming ? Comment l'avez-vous senti ? Pour les personnes pour qui il y avait un ressenti physique, c'était quoi ? Vous pouvez lancer les mots...

"Une circulation d'agitation dans le corps." "Étouffement, ici." "Du vertige." "Cette sensation d'être retenu comme ça."

Ce sont des sensations assez subtiles. Comparé à l'anxiété ou la colère, on a souvent un point qui est très partagé. On aura la gorge ou l'estomac pour l'anxiété. Pour la colère, il y aura souvent la chaleur ou la sensation du cœur ou la tension dans la mâchoire.

Si on se demande pourquoi le doute est souvent plus compliqué à appréhender comme objet de méditation, on a déjà une partie de la réponse. Il n'est pas si facile que cela à saisir avec l'outil qui nous aide tellement pour nous saisir d'une expérience et pour s'en détacher, pour en faire quelque chose qu'on peut observer, qui est la conscience du corps. Là, ce n'est pas si simple et c'est beaucoup plus variable d'une personne à l'autre. C'est un problème qu'on avait aussi quand on évoquait les envies problématiques, les désirs ou les addictions : ce sont souvent des sensations plus diffuses et puis il y a plus de variabilité d'une personne à une autre.

L'esprit d'une personne prise de doute, vous le décririez comment ?

"Confus." "Le vide." "Pas d'énergie."

Et cela dépend, je pense, de la phase où on se trouve. Car j'ai pensé à ces deux aspects : le moment où on est "tac, tac, ou tac, ou tac, ou tac" et où on tourne en rond...

Alors que se distancier de tout ce processus, observer plutôt que de s'identifier, permet d'éviter ces deux écueils. Au lieu de se dire "je suis quelqu'un de bien" ou "je suis quelqu'un de mal", on peut simplement observer : "Ah, là il y a une pensée qui me dévalorise" ou "Là il y a une pensée qui me survalorise." Cette approche nous libère de ce ping-pong épuisant entre l'auto-dévalorisation et l'auto-valorisation.

C'est exactement ce que permet la pratique méditative. Quand ces pensées surgissent pendant la méditation - et elles surgissent, c'est normal - au lieu de les nourrir ou de lutter contre elles, on apprend à les reconnaître pour ce qu'elles sont : des phénomènes mentaux transitoires. On peut les noter, les observer, voir leur caractère changeant, leur absence de solidité réelle.

Et c'est là où la philosophie bouddhiste apporte quelque chose de vraiment précieux. Cette notion d'orgueil qui englobe à la fois la dépréciation et la valorisation de soi nous montre que le problème n'est pas dans le contenu - positif ou négatif - mais dans le processus même de construction d'une identité fixe.

Parce que finalement, qui nous sommes vraiment n'est pas cette image mentale qu'on se fabrique de nous-mêmes. Cette image est forcément réductrice, forcément partielle, et surtout, elle nous enferme dans des catégories rigides qui ne correspondent jamais vraiment à la complexité et à la fluidité de ce que nous sommes.

Quand on observe de près, on se rend compte que cette fameuse identité stable, ce moi cohérent auquel on s'accroche tant, est en fait beaucoup plus fluide qu'on ne le pense. Nous ne sommes pas les mêmes selon les contextes, selon les moments, selon les personnes avec qui nous sommes. Et c'est normal, c'est même sain.

Le doute sur soi devient problématique quand on cherche absolument à résoudre ces questions identitaires, à trancher définitivement : suis-je quelqu'un de bien ou pas ? Suis-je intelligent ou pas ? Suis-je aimable ou pas ? Ces questions appellent des réponses définitives qui n'existent pas, parce que nous sommes des processus en mouvement, pas des entités fixes.

L'exemple que j'ai pris était un peu extrême, mais on retrouve ces mécanismes partout. Il y a des parents qui décident qu'ils ne sont pas colériques, qu'ils sont des personnes très douces et qui ne se mettent jamais en colère. Dans ce cas-là, soit ils ne se mettent jamais en colère – je pense en particulier avec leurs enfants – et ce n'est pas terrible, parce que cela conduit souvent à des sommets d'attitudes passives-agressives, car on ne peut pas ne jamais se mettre en colère. Ou alors cela conduit à une culpabilité énorme, parce que parfois on se met en colère, et après on se dit « mais pourtant je suis une personne pas colérique, je ne me fâche jamais ! »

Je trouve que ces définitions de nous-mêmes nous tendent pas mal de pièges, parce qu'on va forcément les trahir à un moment ou à un autre. Se juger bon, mauvais, beau, moche, gros, mince, musclé, chétif, gentil, méchant, stupide, intelligent, meilleur ou pire que les autres... D'une manière générale, je formule l'hypothèse que c'est une perte de temps et que cela ne nous fait pas du bien, et qu'il y a d'autres façons d'apprécier ce qu'on peut apprécier en nous que ces affirmations sur ce qu'on est.

Parce que c'est justement cela le problème : c'est d'affirmer qu'on est. Dire « là, je me suis montré généreux », c'est tout à fait autre chose. Parce qu'on sait que c'est changeant, mais on apprécie qu'on a été généreux, qu'on a été gentil, qu'on a été patient à cet instant-là. Ce n'est pas qu'on ne se reconnaît pas à ces qualités-là quand elles sont présentes.

Pour ces moments-là, ce qui m'a beaucoup aidé, déjà la définition des bouddhistes m'a beaucoup éclairé : réaliser que finalement c'est un peu bonnet blanc et blanc bonnet, qu'on se dise du bien ou du mal de soi, qu'on se définisse en bien ou en mal, de toute façon c'est de l'orgueil d'une manière ou d'une autre.

J'ai trouvé un mot tout bête, une note mentale : « moi-je ». Quand je suis en train de faire du « moi-je », que je sois en train de me dire que je suis génial ou que je suis nullissime, je me dis « OK, moi-je ». Le côté un peu dérisoire, un peu nul de cet état d'esprit, cela me permet de me le révéler à moi-même, de ne pas être piégé – parce qu'on peut être fasciné par l'autodénigrement et fasciné aussi par l'auto-éloge, cela dépend des moments et des personnes. Et cela m'aide à en sortir.

Il est important d'ailleurs de le faire aussi bien pour les pensées où on se dit qu'on est génial que pour les pensées où on se dit qu'on est nul, parce que c'est vraiment la manifestation du même circuit par défaut.

Pour une personne qui se retrouve face à cette rumination dépressive – parce que c'est ce qui est le plus déplaisant quand on réalise qu'on est pris là-dedans – cela veut dire aussi que le but n'est pas de corriger cela en se disant « mais non, mais quand même, t'es pas si nul parce que patati ». On n'a pas vraiment besoin de faire cela.

On économise de l'énergie si on se dit juste : « En fait, c'est du moi-je. Ce n'est pas intéressant, cela ne correspond pas à une réalité. Je ne suis pas cela. Je ne suis pas non plus le contraire. Et je perds mon temps en consacrant mon énergie à ces pensées-là. » Et simplement le constater.

Pour moi, c'est très allégeant de me dire que je n'ai pas besoin, quand je me dis que je suis nul, de trouver un antidote à cela et de me remonter le moral. C'est juste la pensée elle-même auto-centrée que je peux laisser se dissoudre. Je n'ai pas besoin d'en faire quelque chose.

Je pense que petit à petit, on peut de plus en plus se désengager, se sourire à soi-même de plus en plus vite. « Tiens, oui, tu es en train de faire du moi-je. Ce n'est pas grave, cela va passer. » Et réaliser qu'on peut en fait – et c'est assez étonnant – on peut se passer presque complètement de ces pensées qui tournent autour de ce qu'on vaut, de ce que les autres pensent de nous... Et être heureux, et pas oublier qu'on est une personne, pas oublier notre identité.

On n'a pas besoin de constamment se rappeler de ce qu'on vaut, de ce qu'on ne vaut pas, de ce que les gens pensent de nous, pour être nous. On vit très bien sans ces pensées-là, ce qui peut être étonnant, tellement elles sont parfois centrales.

Alors, la nuance... Oui, mais il y a avoir de l'estime de soi. On dit que c'est important. On dit que c'est important de s'aimer. C'est aussi une injonction très forte : il faut avoir de l'estime de soi. Quand on en manque, ce n'est pas bien.

Je ne veux pas jeter le bébé de l'estime de soi avec l'eau de son bain. Je pense qu'il faut distinguer, encore une fois, quand c'est une évaluation positive de notre identité, qui est figée, et puis quand c'est l'appréciation de quelque chose qu'on a fait ou qu'on a pensé ou qu'on reconnaît en nous. Et aussi distinguer la bienveillance pour soi, la reconnaissance du fait qu'on s'aime, qu'on tient à soi.

Dans ce sens-là, de bienveillance active pour soi-même, de volonté de prendre soin de soi-même. J'ai cette citation d'un philosophe à la mode américain ou canadien – je crois que je paraphrase : « Traitez-vous vous-même comme quelqu'un dont vous avez la responsabilité, dont vous devez prendre soin. »

Il y a cette idée-là, de se traiter soi-même de cette manière-là, qui est très jolie. Cette bienveillance, cette capacité de prendre soin de soi, de faire preuve de gentillesse envers soi, de se pardonner à soi, d'apprécier ce qu'on fait de bien quand on le fait bien, cela n'a pas du tout la même conséquence que de se déclarer une bonne personne, ou une personne brillante.

C'est une façon d'avoir de l'estime de soi, c'est une façon de s'aimer dynamique qui correspond à une activité qu'on a vis-à-vis de soi-même que je trouve beaucoup plus bienfaisante que ces déclarations identitaires.

Cette observation sur l'épicier vietnamien révèle quelque chose de profond. Cet homme rayonnant ne consacrait aucune énergie à se définir ou à se justifier - il était simplement présent dans ses actions, dans sa générosité, dans son engagement envers sa communauté. Sa joie émanait de ce qu'il faisait, non de ce qu'il pensait être.

C'est peut-être là un marqueur des êtres véritablement heureux : ils échappent à cette obsession de l'auto-définition qui consume tant d'énergie mentale. Ils n'ont pas besoin de se prouver leur valeur ou de la proclamer au monde. Leur bonheur naît de l'action juste, de la connexion authentique, de la présence pure.

Les réseaux sociaux amplifient tragiquement cette tendance déjà naturelle de l'ego à se mesurer, à se comparer, à quêter la validation externe. Chaque publication devient une déclaration identitaire, chaque like une micro-dose de confirmation de notre valeur. Cette mécanique nous maintient prisonniers de ce mode par défaut de l'esprit qui cherche constamment à se rassurer sur sa propre existence.

La voie que nous explorons ensemble propose une alternative radicalement différente : celle de la bienveillance active envers soi-même, du soin patient de notre propre expérience, sans avoir besoin de nous étiqueter ou de nous proclamer quoi que ce soit. C'est un amour de soi dynamique, basé sur l'action compatissante plutôt que sur des déclarations creuses.

Cette approche nous libère de l'épuisant travail de construction identitaire pour nous permettre de simplement être, d'agir avec cœur, de nous engager pleinement dans la vie qui se déploie instant après instant.

Apprivoiser l'ennui en méditation

Pierre Gallaz · 7 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde une difficulté commune en méditation : l'ennui qui survient lors des longues assises. Il propose trois approches complémentaires pour transformer cette expérience. La première consiste à reconnaître l'ennui comme un simple symptôme de distraction, au même titre que toute autre pensée qui nous éloigne de notre objet de méditation. Quand nous sommes pleinement présents à la respiration, l'ennui n'a pas d'espace pour s'installer.

La deuxième approche invite à observer l'ennui lui-même avec curiosité, en explorant ses manifestations physiques et émotionnelles. Cette investigation mindful permet de prendre du recul et de retrouver de l'intérêt dans l'observation. Enfin, l'ennui peut être considéré comme un messenger nous signalant que notre pratique manque peut-être de stimulation ou d'exigence.

Pierre suggère alors d'ajouter de la curiosité à notre méditation : guetter précisément le moment où l'attention quittera la respiration, transformer l'observation en "enquête policière", ou encore passer à l'attention ouverte (sati) pour observer tous les phénomènes mentaux et leurs transitions. Cette approche transforme la méditation en exploration vivante de notre propre expérience, rendant impossible l'émergence de l'ennui.

Pendant les longues assises, au bout d'un moment, je m'ennuie, au point que ça devient très pénible. Même après avoir passé par le souffle, le corps, les sons, les pensées... Je vais essayer ça, ça ira peut-être mieux.

Ah, l'ennui ! Il y a plusieurs degrés de réponse possibles. Le degré maître zen avec son bâton, celui qui vous tape dessus quand vous avez relâché la posture, qui est un degré qui est vrai, mais ce n'est pas le seul qu'on puisse envisager.

L'ennui est simplement le manque d'attention, symptôme d'un manque d'attention, d'un moment de distraction. Sans moment de distraction, pas de possibilité pour l'ennui de s'installer. Si vous n'étiez qu'avec la respiration, il n'y aurait pas d'ennui possible. Donc il y a un moment où vous n'êtes plus avec la respiration, et parce que vous n'êtes

plus avec la respiration, vous pouvez vous dire que c'est ennuyeux d'observer la respiration. Mais si vous étiez attentif seulement à la sensation, il n'y aurait pas l'espace pour cette pensée-là.

Donc c'est le degré zéro, parce que ça veut dire qu'une des façons dont on peut traiter l'ennui, quand il apparaît, c'est de se dire : « Ah ouais, une de ces douze mille façons dont mon esprit peut s'éloigner de mon objet de méditation. Ennui, je t'ai vu, paf, je me recentre. »

Et ce n'est pas inutile de s'en rappeler, parce que l'ennui fait partie de ces états d'esprit qui se la pètent, comme le sentiment d'échec ou l'impatience. Je veux dire par là qu'il va facilement vous faire croire qu'il est plus important que les autres et que lui correspond à quelque chose de vrai et d'important et que vous devez réagir.

Il vous dira : « Oui, moi, évidemment, tu as des pensées comme "Est-ce que j'ai bien fermé la porte en partant ?" ou "Qu'est-ce que je vais manger demain matin au petit-déjeuner ?" Ça, ce sont des pensées ordinaires, assez quelconques, voire médiocres. Mais moi, l'ennui, je suis là pour te dire qu'il y a un vrai problème. Ce que tu fais est super barbant. Donc, il faut que tu trouves une solution rapidement, objectivement. C'est ennuyeux. »

Et c'est bien de temps en temps de le remettre à sa place, puisque c'est juste une pensée comme une autre. On peut le nommer, dire « aha, ennui », et se recentrer sur ce qu'on était en train de faire. Parce que c'est avant tout le signe que notre esprit n'est plus centré sur l'objet de la méditation. Parce que quand on est centré sur l'objet de la méditation, pendant chaque instant où on l'est, on ne s'ennuie pas. Parce qu'il n'y a pas d'espace pour l'ennui. L'espace est occupé par l'objet méditatif. Ça, c'est le degré zéro.

Maintenant, on peut aussi observer l'ennui lui-même avec curiosité. Et ça, c'est pas mal aussi. Quand l'ennui apparaît, comme pour l'impatience, de se dire : « Qu'est-ce que c'est que cet ennui qui a un tel impact sur moi ? » Et c'est un truc assez subtil, l'ennui. Parce que l'impatience, vous le sentirez physiquement probablement de façon assez intense. L'ennui, moins.

Donc comment ça se manifeste ? Physiquement et puis émotionnellement, psychologiquement. De sortir votre loupe, votre microscope, et d'avoir comme intention, quand l'ennui se manifeste, de le comprendre, pas au sens intellectuel, mais de comprendre exactement comment ça se manifeste physiquement et émotionnellement pour vous. Et parfois, là aussi, c'est un instrument qui permet de prendre du recul par rapport à l'ennui, et de retrouver de l'intérêt en observant l'ennui.

Et d'une manière générale, la curiosité est un remède à l'ennui. Et alors justement, une troisième façon de répondre à l'ennui, c'est d'ajouter de la curiosité et de l'ambition à ce qu'on est en train de faire. Si on considère que c'est un messenger honorable, l'ennui, il vient peut-être nous signaler qu'on est en train de faire quelque chose de trop facile ou de trop répétitif pour nous. Ça peut aussi être de trop difficile et on décroche vers l'ennui à cause de ça. Mais imaginons que ce soit quelque chose de pas assez stimulant, parce que c'est souvent le message de l'ennui.

Alors une réponse possible, c'est d'augmenter le niveau de curiosité et le niveau d'exigence dans votre méditation. Si vous êtes centré sur la respiration, de vous dire par exemple : « Ok, je prends conscience de la respiration, mais je veux aussi prendre conscience du moment exact où mon attention quittera la respiration. Je veux savoir exactement quelle distraction va m'éloigner de la respiration. » Et la respiration est beaucoup moins ennuyeuse quand on fait ça.

La respiration devient, comme je le dis souvent, un film à suspense, un thriller, où vous avez une respiration innocente qui se promène, et elle va être assassinée par une distraction. Et le seul moyen de connaître le visage de l'assassin, c'est de la suivre, mais vraiment de faire une filature extrêmement serrée. Il n'y a rien d'ennuyeux dans une enquête policière.

Et ça peut être vraiment parfois, c'est le signe qu'il y a quelque chose qui s'est un peu relâché, que ça devient en effet un peu morne, un peu répétitif. Alors, guettez l'arrivée de la distraction. Élargissez votre observation à l'objet de méditation, par exemple la respiration, et ce qui va vous en éloigner.

Vous avez de la curiosité pour les deux choses. Ça peut être aussi, si par exemple cela vous arrive au milieu d'une méditation sur la respiration, une invitation à faire quelque chose de plus difficile : à faire de l'attention ouverte par exemple, et là aussi avec une forme d'ambition.

Vous voulez avoir conscience de chaque instant, de ce qui se passe en vous à chaque instant. Si c'est un son, vous voulez l'entendre, le reconnaître comme son. Si c'est une pensée, vous voulez l'observer. Si c'est une sensation, vous voulez la ressentir. Et vous voulez aussi savoir comment votre esprit va passer d'un son à une pensée, ou d'une pensée à une sensation. Tous les moments de transition d'un sens vers un autre.

Et cela, honnêtement, ne peut pas être ennuyeux. Ça peut être source de confusion, ça peut être par moment trop difficile et nous donner envie de revenir à la respiration. Mais cela ne peut pas être ennuyeux parce que c'est votre propre expérience que vous

observez, c'est ce qui constitue la personne que vous êtes que vous êtes en train d'observer. C'est forcément intéressant. Même si on se trouve être une personne très ennuyeuse, le contenu de nos pensées ne l'est pas du tout.

Voilà donc trois approches complémentaires. Le coup de bâton : c'est juste de la distraction, je n'y accorde pas d'importance, je me recentre. L'observation de l'ennui lui-même comme quelque chose d'intéressant à observer. Et la plus grande curiosité face à la respiration, aux distractions, ou une plongée dans l'attention ouverte.

J'espère qu'il y aura suffisamment d'instruments dans cette boîte à outils pour que vous puissiez vous sortir de ces moments où la méditation devient un peu trop routinière.

PARTIE III

L'attention ouverte

La pleine conscience et la voie de la liberté



Observer notre expérience dans le moment présent en découvrant 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.

Goûter à la liberté par la pleine conscience

Pierre Gallaz · 54 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz dépasse la définition classique de Jon Kabat-Zinn pour explorer la pleine conscience (sati en pali) comme une qualité d'attention particulière qui révèle la nature impermanente et désidentifiée de nos expériences. Il montre comment cette pratique fonctionne comme une "baguette magique" qui réenchante les choses ordinaires tout en désenchantant le superflu - des envies compulsives aux achats matériels.

L'enseignement met l'accent sur deux aspects fondamentaux : l'impermanence ("ça aussi, ça va passer") et la désidentification, illustrée par l'analogie de la souffleuse à feuilles. Nos émotions et pensées nous habitent comme des sons extérieurs, sans être notre identité vérifiable. Gallaz propose des techniques pratiques d'attention ouverte avec cette qualité enfantine d'émerveillement, cette curiosité pour les données brutes de l'expérience.

Au-delà de la réduction du stress, cette pratique révèle quelque chose de permanent en nous - cette capacité d'observation qui demeure stable tandis que tout le reste change. Cette découverte offre un refuge sûr, une "safe place" intérieure, et peut selon les aspirations de chacun, soit rester un outil de bonheur pratique, soit ouvrir vers une exploration spirituelle plus profonde de ce qui transcende même l'observateur.

Vous savez que j'ai un problème récurrent : j'ai l'équivalent des deux petits vieux du Muppet Show dans la tête. À chaque fois que je me répète, ça les gonfle et ils se manifestent en disant : « Mais on l'a déjà entendu, ça ! Tu l'as déjà dit cent fois, mais pourquoi on est venu ? » J'ai une certaine intolérance à la répétition. En même temps, à chaque fois, je dois les faire taire en leur rappelant qu'ils sont les seuls, et donc je suis le seul à m'être entendu à chaque fois que j'ai parlé. Théoriquement, il y a quelque chose d'un tout petit peu plus frais pour une majorité d'entre vous, même si j'explore les mêmes thèmes à plusieurs reprises.

Alors on va essayer de reparler de la pleine conscience, et tant pis pour les deux grognons du fond dans ma tête.

C'est la traduction française maladroite de l'anglais *mindfulness*. Comme dans *mindful* il y a *full*, on s'est dit : bon, pleine conscience. Ça a toujours été un peu naze comme traduction. L'anglais *mindfulness* lui-même était une façon de traduire le pali *sati*, qui est vraiment le terme historiquement présent dans les textes bouddhistes pour cette qualité d'attention.

La définition de Jon Kabat-Zinn, c'est : « La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent et sans porter de jugement. » En fait, je trouve que ce n'est pas une bonne définition du tout. Elle était bien à l'époque – en 79 c'était pas mal – mais ça ne décrit pas assez bien ce que c'est.

Si on cherche vraiment à comprendre ce qu'est la pleine conscience par opposition, par exemple, à ce qu'on appelle la concentration, voici la différence : la concentration, c'est la capacité qu'on a à se saisir d'un objet de méditation et à ne pas le lâcher, rester focalisé dessus. La pleine conscience, c'est plutôt cette capacité à observer ce qui est présent, ce qui a émergé spontanément, avec cette qualité d'avoir pleinement conscience de ce qui a émergé, du fait que ça va passer, et du fait que ce n'est pas nous.

Une définition de la pleine conscience devrait intégrer ces idées de désidentification et d'impermanence, parce que ça fait vraiment partie de cette qualité.

À quoi sert la pleine conscience ? Pour moi, c'est une baguette magique qui va transformer notre rapport à la réalité. Elle va réenchanter un certain nombre de choses ordinaires. Elle va redonner de la saveur à des choses simples. Elle va désenchanter des choses dont on n'a pas besoin. Elle nous libère du poids de l'oppression des émotions désagréables. Elle permet aussi le retour de l'être aimé, le désengouement, les gains financiers... Alors non ! Mais ça commençait à en prendre la direction avec mon inventaire.

Peut-être simplement qu'elle permet de percevoir la réalité comme elle est vraiment. Et c'est là qu'on peut citer le Dalaï Lama – il y a beaucoup de choses qu'il n'a pas dites sur Internet, mais ça, il l'a dit : « Il existe une disparité entre la façon dont nous percevons le monde et la façon dont les choses sont vraiment. Il y a une disparité entre la manière dont on perçoit le monde et ce que les choses sont vraiment. Et dans cet espace est contenu l'entier de notre souffrance. »

Comme on dit dans le métro anglais : *mind the gap*. Faites attention au trou, à cette distance entre comment on perçoit le monde si on ne fait pas d'efforts méditatifs et comment le monde est vraiment. C'est là que justement la pleine conscience intervient pour nous faire voir comment le monde est vraiment.

Il y a ce réenchantement : refaire l'expérience de quelque chose comme si c'était la première fois. L'exercice du raisin dans la MBSR permet de prendre conscience de ça – j'avais oublié que ça pouvait être comme ça, un raisin – comme un enfant qui redécouvre quelque chose pour la première fois.

C'est comme ça aussi qu'il y a très longtemps – ça c'est pour les personnes qui ont connu l'arrivée des micro-ondes – c'est comme ça qu'on nous vendait les micro-ondes. Je me rappelle d'un démonstrateur dans une foire qui mettait un pain un peu vieux, sec depuis quatre-cinq jours, il le mettait dans le micro-onde, le laissait tourner une minute, le sortait fumant, tendre, humide, et il disait : « Voyez, le micro-onde régénère le pain. »

Eh bien, la pleine conscience régénère les choses simples qu'on a laissées traîner plusieurs jours et dont on pensait qu'elles étaient sèches : le contact avec la nature, les plaisirs sensuels simples, manger de bonnes choses, voir de belles choses, plus profondément apprécier vraiment le contact des gens qu'on aime quand ils sont là. Ces choses dont on aurait tendance après un certain temps à les traiter comme un pain qui est un peu séché. Ça redonne de l'importance à ce qu'il y en a, de la beauté à ce qu'il y en a, de la saveur.

Une autre de mes métaphores brillantes : c'est le glutamate de la réalité. C'est magique. C'est horrible.

Très sérieusement, j'ai arrêté de boire de l'alcool – je n'étais pas alcoolique non plus – mais quand j'ai pleinement pris conscience de ça, j'ai réalisé que ça me gâchait le goût de la réalité, et que le goût de la réalité était déjà tellement enivrant en lui-même que d'ajouter un truc, c'était gâché, c'était moins bien.

Au-delà de la réduction du stress, c'est vraiment un point crucial de cette pratique de la pleine conscience : ça redonne vie, ça réenchante des choses simples et du coup ça augmente le bonheur. C'est vraiment quelque chose – à chaque fois que je faisais cet exercice du raisin, il y avait quelqu'un pour dire : « Mais il était quand même spécialement bon, non, ce raisin ? » Non ! C'était un raisin sultanine bio de la Migros, tout ce qu'il y a de plus ordinaire. Mais la qualité d'attention qu'on mettait dans la dégustation faisait qu'il était spécialement bon.

Comme le dit Dipa Ma, qui est une très grande méditante qui a fait des choses incroyables – il y a une biographie de Dipa Ma qui est à la limite de la crédibilité parfois, ou alors pas, parce qu'elle était vraiment une très grande méditante, très accomplie : « Tout est frais et nouveau tout le temps. »

Chaque moment est nouveau et mérite d'être pris très sérieusement. Il n'y a pas d'ennui possible. On peut presque voir l'ennui comme le symptôme d'un manque de pleine conscience. Si on s'ennuie, c'est qu'on est en train de rater notre pleine conscience. C'est qu'on n'est pas sérieusement engagé dans ce qu'on est en train de vivre. On met un peu plus d'attention, on ne s'ennuie plus.

La pleine conscience désenchante aussi le superflu, notamment en révélant la nature infernale, vide et vaine de la gratification immédiate. C'est un exercice que j'avais donné cinq ou six fois dans une formation basée sur la pleine conscience où l'on se focalise sur ce qu'on mange, sur la relation à ce qu'on mange. C'est quelque chose qu'on découvre vraiment, que j'avais découvert moi-même et que j'avais trouvé assez stupéfiant.

Si on a connu des problèmes récurrents d'envie de manger quelque chose, et qu'on connaît le cycle - on a envie, on cède, on mange, on regrette - c'est une expérience extraordinairement insatisfaisante. Parce qu'en fait, l'envie est désagréable. Quand on sent confusément qu'on va la regretter, on n'est pas vraiment heureux d'avoir cette envie quand elle est là. On lutte un peu contre. Elle n'est donc pas vraiment plaisante.

À la limite, on cède en mangeant la barre chocolatée, en partie parce qu'on a envie que cette envie désagréable s'arrête et qu'on sait que si on la mange, pouf, il n'y aura plus d'envie. On sera débarrassé de ce problème-là. Sauf qu'on en aura un deuxième. C'est qu'on n'en aura pas vraiment profité. On en profite peut-être un peu, pour être honnête. La première bouchée est peut-être vraiment bonne, mais après, on a le regret ou la honte ou la déception de ne pas avoir été à la hauteur de ce qu'on voulait faire.

Il y a donc ce cycle infernal et profondément stupide qui se répète pour beaucoup de choses. Et si on applique de la pleine conscience à cela, il y a ce phénomène miraculeux où l'on réalise qu'en fait l'envie est intense, mais si on ne lutte pas contre elle, si on se contente de l'observer, on réalise qu'elle est impermanente. Elle passe, elle redescend, et c'est bon. On n'a pas besoin de faire quelque chose, on n'a pas besoin de lutter contre, on n'a pas besoin de lui obéir. On peut juste dire : "Ah tiens, c'est une envie", ou "c'est désagréable".

Sur le moment, il y a cet effet tunnel - il n'y a plus que la barre chocolatée. Le monde entier disparaît, c'est soit la barre chocolatée, soit pas la barre chocolatée. Et les deux alternatives sont nulles. On sort de cette vision tunnel et on se dit : "Ah non, non, non, en fait, il y a juste l'envie de cette barre chocolatée. Je la sens un peu là, il y a une espèce de tension, il y a un mal-être. Et dans ma tête, il n'y a que cette barre chocolatée." Et

puis petit à petit, ça s'étirole parce qu'en fait, ça ne dure pas longtemps du tout. Ça disparaît. "Ah bon, eh bien voilà, je continue ma vie." Donc ça désenchante ce genre de mécanismes.

Et j'espère que ça contribue aussi à désenchanter la gratification qui vient de l'achat de biens matériels superflus. Je pense, j'espère collectivement, que vous êtes quand même de moins en moins excités par l'apparition de l'iPhone N+1 - comme j'ai perdu le chiffre exact, on va l'appeler comme ça - le nouveau, celui qui remplace le N.

C'est la même chose, il y a une gratification sur le moment. Il y a la "unboxing experience". Vous savez, il y a ça sur Internet. Les gens vous montrent quand ils ouvrent l'emballage de l'iPhone. "Alors là, c'est du carton de première qualité, une grande épaisseur. Comme d'habitude, la protection en papier est de première qualité." Un million de vues.

On sort aussi de ce cirque-là parce qu'on réalise que ce n'est pas satisfaisant. On achète le truc qui nous satisfait un moment, après il ne nous satisfait plus, puis après on a besoin d'un nouveau truc pour remplacer le truc qui ne nous satisfait plus.

Et ça désenchante surtout le poids des émotions désagréables et l'importance qu'elles peuvent prendre pour nous. Ce désenchantement se produit parce que l'observation révèle, comme une baguette magique, la nature impermanente et désidentifiée des émotions, des sensations difficiles.

Quand on applique la pleine conscience, on perçoit tout à coup deux choses. On perçoit l'impermanence qui se résume par cette phrase que les deux papys dans ma tête ont entendue trois mille fois : "Ça aussi, ça va passer." Voilà. "Ça aussi, ça va passer" - qui est la phrase qui résume, qui exprime parfaitement cette notion d'impermanence.

Une émotion, une sensation, même très intense, même très désagréable, on peut se contenter de l'observer passer. Elle va passer. Et généralement, on a ce petit truc qui nous aide : on saisit une émotion dans le corps. Parce que le corps est toujours dans l'instant présent, parce que le corps ne rumine pas, donc on attrape quelque chose qu'on peut attraper. L'émotion, les pensées associées à l'émotion, c'est un contenu un peu plus fluide. C'est difficile de s'en saisir avec notre attention.

Mais la sensation de l'anxiété, la boule dans la gorge, c'est assez facile à saisir. Donc on se focalise là-dessus. Et comme cette sensation, on la sent qui change, ce n'est pas toujours la même boule dans la gorge. Il y a des moments où elle est plus intense, moins intense, ça serre plus, ça serre moins. On réalise d'abord qu'elle change et on réalise

ensuite qu'elle passe. Et donc que l'émotion passe. Ainsi, on ne se prend pas les fa-meu-ses deuxième flèche, troisième flèche, quatrième flèche dont vous vous rappelez peut-être, dont on parlait dans le cours.

Il y a aussi la désidentification. Nous ne sommes pas nos émotions, nos pensées, nos sensations. Comme l'a dit Mokokoma Mokonoana, les émotions que nous ressentons et les désirs et les pensées que nous avons sont autant les nôtres que les sons que nous entendons.

C'est ça la désidentification : prendre conscience qu'une pensée et une émotion, c'est aussi juste une pensée et une émotion. Les rapports sages cultivés par rapport à nos pensées et à nos émotions, selon mon exemple qui n'a jamais rencontré un grand succès, sont comme le son d'une souffleuse à feuilles.

Je m'explique. La souffleuse à feuilles, quand vous l'entendez, c'est déplaisant, mais vous savez que ça va passer - impermanence - et désidentification : vous n'êtes pas en train de vous dire : "Pourquoi je suis une personne qui entend une souffleuse à feuilles ? C'est peut-être à cause de mes parents. Mes parents ont dû faire des trucs qui font que maintenant j'entends des souffleuses à feuilles. C'est mon éducation, c'est ce truc judéo-chrétien lourd qui pèse sur mes épaules, qui fait que j'entends des souffleuses à feuilles." Non ! On ne le fait pas parce qu'on a une relation adéquate et appropriée avec le son de la souffleuse à feuilles. On se dit : "Ce n'est pas moi, c'est un truc qui m'habite, qui m'occupe, qui va passer."

Alors qu'avec une émotion comme la culpabilité, vous allez partir dans le : "Mais pourquoi moi ? Pourquoi je suis ce genre de personne ? Qu'est-ce qu'on m'a fait ? Qu'est-ce qui m'est arrivé ? Combien de temps ça va durer ?" Ça va durer le temps de la souffleuse à feuilles. L'émotion, elle dure le temps qu'elle dure et après elle passe. Et c'est vraiment cette idée que Mokokoma Mokonoana veut transmettre dans cette phrase : on devrait davantage envisager nos émotions et nos pensées comme on envisage le bruit de la souffleuse à feuilles.

Je cite souvent cet exemple de la petite fille grièvement atteinte par une maladie du cœur à laquelle on demande comment elle va, avec cette petite nuance, parce qu'on a l'impression que ça ne va pas, vu ce qu'elle a, et qui répond en pleine assurance : "Moi, ça va très bien. C'est mon cœur qui est malade." Et là aussi, c'est de la désidentification. C'est une professeure de désidentification. Elle, elle va très bien. Elle a juste un cœur qui est malade. Et elle a la sagesse de ne pas confondre les deux.

Ou le vieil enseignant dans une gare routière qui attend un bus qui ne vient pas, tout le monde est fatigué, il fait chaud, et on lui demande : "Ça va ?" Et il répond : "Il y a de la colère ici, mais je ne suis pas en colère. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud."

Il faut se rappeler qu'il poussait ça très loin, notamment quand il logeait chez un méditant aux États-Unis. Pour la première fois, l'enfant - je ne sais pas si c'était un petit garçon ou une petite fille - du méditant qui l'hébergeait a vu ses jambes nues, parce que d'habitude il avait toujours cette longue robe monastique. Il lui a dit : "Ah, tu as des jambes !" et il a corrigé : "Il y a des jambes !"

Il prenait vraiment jusque dans la grammaire du quotidien les choses très au sérieux. Il ne faut pas se laisser abuser. Il y a des choses qui sont là qui vont passer. On n'a rien, on est rien et c'est assez libérateur de s'en rendre compte parce qu'on est libéré du poids de cette identité qui contient des choses qui sont déplaisantes. Et on est libéré de l'illusion que les émotions sont permanentes, que les pensées sont permanentes. On passe de "Je suis anxieux, pourquoi ?" et "Combien de temps est-ce que je resterai ?" "Comment je vais m'en débarrasser ?" à "Oh ! Il y a de l'anxiété !" Et combien de temps est-ce qu'elle va rester là et quand est-ce qu'elle va passer ? Et cette idée de la vivre en tant que sensation.

Ce qui ne veut pas dire que la psychologie et la psychiatrie n'aient pas raison de nous dire qu'il y a des types de personnalités, qu'il y a des diagnostics qui ont une certaine persistance. Si on est sujet à la dépression, on aura plus de pensées dépressives que si on n'est pas sujet à la dépression. Mais de la même manière, si vous habitez à côté d'un voisin qui a une souffleuse à feuilles, ça augmente considérablement votre risque d'entendre le son de la souffleuse à feuilles. Mais au quotidien, il n'en reste pas moins que se confondre soi-même avec la souffleuse à feuilles, c'est un peu débile. Tout comme se confondre soi-même avec des pensées dépressives, c'est un peu débile, parce qu'elles nous rendent visite peut-être plus souvent qu'à d'autres personnes, parce qu'il y a des choses qui sont structurellement dans notre paysage, dans notre passé, dans notre histoire de vie.

Mais la relation qu'on a à chacune de ces pensées quand elle apparaît, c'est la relation qu'on a au bruit de la souffleuse à feuilles. C'est une pensée, c'est une émotion, elle est apparue, elle est là, elle va passer, elle n'est pas nous.

Quelques suggestions pratiques sur cette qualité d'attention de pleine conscience, peut-être d'un côté un peu évocateur, d'un côté un peu cerveau droit. Parce qu'on peut décrire comment faire pour se mettre en pleine conscience - ça c'est l'aspect vraiment

technique, il y a une succession de choses qu'on fait avec notre attention. Puis on peut aussi essayer d'évoquer ce que c'est, comment est-ce qu'on attrape cet état d'esprit, à quoi est-ce qu'il ressemble.

Il a une saveur enfantine. Même dans les textes bouddhistes, à une époque où le Bouddha était un peu perdu, il s'était entraîné à concentrer son attention, vraiment cet aspect de concentration, et il le faisait extrêmement bien. Mais il avait réalisé que quand il cessait d'être dans ses méditations de concentration, il redevenait ce jeune homme déprimé en crise existentielle qu'il était. Donc c'était vraiment un opium extraordinairement efficace, mais après la montée il y avait la descente, comme tous les junkies le savent. Ce n'était pas ce qu'il cherchait.

Après il avait expérimenté la privation de nourriture extrême, selon une théorie un peu stupide qui circulait à l'époque chez les sages qu'il fallait, pour se débarrasser de la pression des choses matérielles, arrêter de manger. Il n'y avait pas que des théories brillantes à l'époque, mais il avait essayé et il était devenu très maigre. Le résultat, c'est qu'il était très maigre et très déprimé, donc ça ne marchait pas non plus.

C'est là qu'il a mangé et qu'il a eu, selon certains suttas, un souvenir d'un moment, d'un instant de son enfance. Pendant que son père faisait une cérémonie rituelle - je crois que c'était un rituel des moissons pour annoncer la saison des moissons - il observait son père en train de faire ça et il s'est rappelé qu'il était entré dans un état d'attention. Cet état était très agréable, il était à l'abri dans cet état de l'envie et du rejet, donc des émotions déplaisantes problématiques. Il s'est dit : « Mais en fait, tiens, cet état-là, il me paraît extrêmement intéressant. Et si au lieu de me laisser mourir de faim, je travaillais un peu à cultiver cet état-là et à voir ce qui peut me permettre d'y accéder ? »

Dès le départ, dans les textes bouddhistes, il y a cette référence à l'enfance, à quelque chose de cet état enfantin d'émerveillement, de fascination. La première fois qu'on voit une sauterelle, la première fois qu'on goûte à un bonbon.

Dans un des centres de méditation où je vais souvent, il y a la photo d'un enfant avec la bouche entreouverte, vraiment de cette espèce d'absorption complète, fascinée dans ce qu'on est en train d'observer. Et c'est ça qu'on essaie d'attraper, c'est ça qu'on essaie de retrouver. Que chaque pas dans la méditation marchée, c'est comme le premier pas. C'est quoi un pas ? C'est cette espèce de chose qui se déploie, cette espèce de ballet coordonné gracieux qu'on redécouvre comme si c'était la première fois. L'esprit du débutant, disent les pratiquants zen.

J'ai vu une vidéo récemment d'un enfant, d'un prodige du piano, mais vraiment d'un tout petit. Depuis pratiquement bébé, on arrive à le hisser sur une chaise et puis il joue des accords. Russe, évidemment. Prodige russe du piano. Et il y a une vidéo où il doit avoir à peine deux ans, je pense, peut-être un peu plus. Ils sont en train de visiter, je crois, la tombe de Tchaïkovski, la famille. Il y a des musiciens qui jouent de la musique à un concert en extérieur. Il entend sa maman le filmer en train de marcher vers les musiciens. Et il s'assied pour écouter.

Il a deux ans mais ce qu'on voit sur son visage en termes de qualité d'absorption complète par la musique - vraiment dans les yeux, une gravité aussi, vraiment une volonté de se saisir, d'absorber tout ce qu'il est en train d'entendre et de voir - c'est ça qu'on recherche. Et c'est ce truc que les enfants et les jeunes enfants ont et que nous, on doit se fatiguer à reconquérir, à allumer. C'est cette qualité-là. Curiosité, émerveillement.

Il y a aussi une autre dimension. Cette qualité, elle est dans l'espace, dans la qualité de ce qu'on observe et dans le temps. Et je ne sais jamais comment expliquer ça, mais ça va un peu avec l'aspect émerveillement ou fascination. Quand on observe par exemple l'apparition d'une pensée, on se dit : « Mais qu'est-ce que c'est exactement qu'une pensée ? » Comme si c'était la première fois. On n'est pas blasé, donc on veut savoir exactement au niveau des données brutes de notre expérience.

Si par exemple vous avez une pensée, est-ce qu'elle est venue avec une image, comme une diapo, avec un film ? Est-ce que c'est une parole qui l'a déclenchée, un récit intérieur ? Est-ce que les choses sont venues en même temps ? Ou est-ce qu'il y a eu d'abord l'un, ensuite l'autre ?

Le son, est-ce que vous arrivez à vous rapprocher d'un son sans le filtre de votre interprétation de « Ah, c'est un oiseau » ? Mais vraiment, c'est une musique. Et même avant que ce soit une musique, c'est une espèce de vibration. Pour vous, ce son, et d'aller au plus près de la donnée brute, d'avoir cette curiosité de devoir aller toujours plus loin, d'oublier toujours plus ce qu'on plaque sur l'expérience. Par habitude, on se dit : « Ah, c'est un merle ». Non, non, non, c'est un chant. Et avant le chant, c'est un son. Et avant le son, c'est une espèce d'expérience, de vibration qui passe par mes oreilles et que c'est quelque chose de vraiment brut qu'on va rencontrer.

Moi, cela m'est arrivé dans ma carrière méditative de réaliser tout à coup ce que je savais sans le savoir : que je faisais beaucoup de synesthésie. Vous connaissez la synesthésie ? C'est quand les sens se mélangent, un branchement de naissance qu'on ne peut pas contrôler. Les sons, je les entends en même temps que je les vois. Je ne peux pas dissocier l'un de l'autre. Je peux éventuellement me focaliser plus sur un aspect ou un

autre, mais cela vient ensemble. Les sens chez moi sont un peu mélangés. Des images me viennent à chaque son que j'entends. C'est dans la méditation que j'ai réalisé : « Ah, mais en fait, c'est juste comme cela que ça se passe pour moi. » J'avais oublié que j'avais tendance à mélanger les sens.

Cela, c'est pour la curiosité, pour la qualité de ce qu'on observe, pour l'espace.

Pareil pour le corps : si vous prenez conscience du corps entier, vous aurez quand même une espèce de carte du corps qui se superposera à vos sensations. Vous direz : « Ok, là je sens un truc qui vibre, mais c'est aussi mon pied droit. » Et vous vous le dessinez un peu dans votre tête, ou vous savez qu'il a la forme d'un pied. Si vous essayez d'oublier cela et d'aller vraiment à... En fait, je ne sais pas si c'est un pied droit. Il y a un truc, il y a des vibrations, de la chaleur. C'est quoi exactement ?

C'était presque plus simple, je pense, pour les gens à l'époque bouddhiste qui étaient nés dans une tradition où il y avait déjà un système qui avait une autre manière de décomposer la perception des sensations. Pour eux, et dans les médecines traditionnelles on en parle encore beaucoup, il y a les quatre éléments. Il y a des sensations qui relèvent de l'air, du vent. Il y en a qui relèvent du feu – on voit bien lesquelles, ce n'est pas trop compliqué. Il y en a qui relèvent de l'eau, de la terre.

Cela, c'est déjà un filtre intéressant parce que du coup, au lieu de vous dire « il y a une sensation au niveau de ma cuisse droite », vous dites « il y a quelque chose de l'ordre du feu avec un peu d'air ». C'est une autre façon de rebrasser un peu les cartes pour essayer d'oublier nos filtres et revenir à une perception plus directe de ce qui se passe.

En fait, probablement que si vous prenez conscience de votre corps en tant que pure sensation, vous n'aurez pas vraiment de frontière corporelle dessinée comme celle que vous lui ajoutez. C'est une espèce de blob, de truc qui picote ici, ça touche à certains endroits, ça picote à d'autres, ça chauffe ailleurs.

Et puis, il y a la notion de la relation au temps. Là aussi, on va vers un découpage du temps aussi fin que possible. On essaye d'aller vers la milliseconde dans notre conscience du temps. On vise une conscience du temps continue, et pas discrète pour les gens auxquels ce langage parle. C'est-à-dire, ce n'est pas tac, tac, tac, le temps. C'est quelque chose de continu qui se déploie.

Par exemple, dans la relation à la respiration, ce n'est pas « ah, il y a l'inspiration, ah, il y a l'expiration, ah, il y a cette pause entre les deux ». Cela, c'est ce qu'on fait un peu pour établir une relation de continuité avec la respiration. Mais évidemment, ce qu'on va chercher, c'est chaque instant de l'inspiration. Il y a un moment où l'inspiration cesse

d'être l'inspiration et où l'expiration commence – c'est quand, cet instant-là exactement ? Tout au long du déploiement de l'expiration, à quel moment pour vous c'est un peu fini parce qu'il n'y a plus rien et il y a juste un corps qui est dans l'attente de la prochaine inspiration ?

C'est vraiment cette curiosité. Comme on a de la curiosité pour la qualité de ce qu'on observe – exactement quelle sensation c'est –, on a de la curiosité pour exactement chaque instant du temps qui se déroule. Et d'aller à la rencontre de ce temps-là, mettre la conscience au ralenti.

Les sportifs parlent parfois d'être « dans la zone », vous avez déjà entendu cette expression. Un tennismen qui est dans la zone, c'est un tennismen qui vous dira : « Là j'étais dans la zone au deuxième set, la balle, je la voyais de la taille d'un ballon de foot, et le temps se déroulait au ralenti et j'avais le temps de me poser et de voir le rebond et de me positionner parfaitement. »

C'est un peu cette relation-là qu'on cherche, de flow, où on a vraiment une conscience très fine de chaque instant.

Parfois j'encourage à prendre quelques respirations beaucoup plus lentes, à les faire au ralenti volontairement, juste pour sentir ce découpage du temps très fin. Après on se laisse respirer normalement mais on garde cette idée d'avoir conscience de chaque instant.

Cela, ce sont les suggestions pour un peu toucher du doigt ce que c'est : cet enfant à la bouche ouverte, ce temps qui se ralentit, ce retour à une perception brute où on oublie que le chant d'oiseau qu'on écoute c'est un chant d'oiseau et on redécouvre le son lui-même.

Ce qu'on fait concrètement, c'est qu'on ne commence d'habitude pas directement par de l'attention ouverte, puisque c'est l'attention ouverte la technique par excellence pour cultiver la pleine conscience. Mais on est aussi en pleine conscience à chaque fois qu'on observe une distraction, quand on est sur la respiration par exemple. C'est la même chose : on va observer qu'elle est impermanente, que la pensée est impermanente, qu'elle n'est pas qui nous sommes, et après on revient à notre respiration. Et la respiration elle-même, on observe qu'elle est impermanente aussi et qu'elle n'est pas qui nous sommes.

Mais la méditation qui nous met le plus en situation de sentir ce que c'est que cette pleine conscience-là, c'est l'attention ouverte, où on laisse l'expérience se dérouler librement, on se focalise sur rien, comme on l'a fait tout à l'heure, et on est juste présent à chaque instant. On dit : « Ah tiens, un son ! »

Ah tiens, une sensation ! Ah, une pensée ! »

Et on commence d'habitude par la respiration parce que cela établit un peu notre attention, nous rappelle ce que c'est d'être en pleine conscience de quelque chose, puis on la lâche. On y revient - c'est pour cela que j'avais commencé par là, même si nous avons fait une méditation très ouverte tout à l'heure. J'ai d'abord pris soin de vous rappeler que la respiration était là et que si par moments vous vous sentiez un peu perdus ou flottants, vous pouviez y revenir.

La note mentale peut techniquement nous aider. Moi j'aime bien simplement, si l'on est en attention ouverte, commencer par nommer ce qu'on reconnaît quand on le reconnaît. Cela ressemble à : son, sensation, pensée, pensée, son, sensation... À ce rythme-là, ou parfois plus rapide ou plus lent - cela peut être très rapide. Et si à un moment cela devient oppressant, vous arrêtez. Vous faites la même chose sans la note mentale et vous notez silencieusement ce qui apparaît dans votre attention.

Un élément important quand on s'engage dans cette attention ouverte : il n'y a pas de rien. Il n'y a jamais de rien. Si vous avez l'impression qu'il n'y a rien, c'est qu'il y a quelque chose. La question devient alors : quand vous dites qu'il n'y a rien, qu'êtes-vous en train de faire ? Et souvent, vous faites quelque chose.

Nous pouvons faire un petit exercice. Attention, fermez les yeux et ne pensez à rien, ne portez votre attention sur rien.

Bien. Nous allons recommencer, mais cette fois-ci, observez exactement ce qui se passe, ce que votre esprit fait quand vous lui dites de ne rien faire. Attention : ne faites rien, ne pensez à rien, n'observez rien.

Moi, subtilement, j'étais en train de regarder. De regarder rien, mais c'était le sens qui était actif. Quand je me dis maintenant « ne fais rien de spécial, ne pense à rien », je regardais ce rien. Donc en fait, j'étais en train de regarder quand même.

Y a-t-il quelqu'un pour qui c'était cela aussi ? Ce sens de la vue qui était plutôt subtilement mobilisé ? Pour qui c'était plutôt l'audition ? Vous étiez en train d'entendre rien ? Pour qui cela relevait plutôt de la sensation ? Pour qui c'était une pensée que vous aviez, qui correspondait à cela ? Une pensée de vide qui occupait le vide ? Y avait-il d'autres choses qui ne sont pas mentionnées ?

On a généralement quand même un de nos six sens - en méditation, on sait qu'on en a six puisqu'il y a la pensée aussi - qui est actif. Donc ce n'est jamais vraiment du rien. Et si vous avez l'impression qu'il y a du rien, braquez votre projecteur sur ce rien et ce sera un quelque chose.

C'est pour cela que l'instruction pour la méditation ouverte consiste plutôt à observer le son en attendant qu'il soit remplacé par autre chose, avec l'idée, l'implication que vous allez passer du son à autre chose. Il n'y aura pas une période de rien entre le son et autre chose - la pensée ou la sensation.

Ce qui va vous faire perdre pied dans la méditation d'attention ouverte, c'est la même chose que dans la méditation sur la respiration : un désir ou un rejet, ces sensations comme la peur, l'anxiété, la colère ou l'envie de quelque chose pourront vous faire perdre votre pleine conscience - les cinq obstacles habituels.

Il y a quelque chose de plus subtil aussi, parfois. C'est quand vous sortez de l'observation pour redevenir un moi-je qui observe. Vous voyez, vous êtes dans le « ah son », « ah sensation », « ah pensée ». Et tout à coup, il y a un petit virage subtil qui consiste à dire « je suis Pierre en train d'observer les sensations et les pensées ». Là, vous n'êtes déjà plus complètement en pleine conscience pure - vous êtes une personne qui fait quelque chose. Cette conscience que vous êtes une personne qui fait quelque chose vous éloigne un peu de l'expérience. Parfois, quand vous vous en êtes éloignés un peu, cela ouvre la porte à ce qu'une pensée apparaisse ou à ce que vous commenciez à réfléchir sur le fait que vous êtes Pierre en train de faire de l'attention ouverte.

Qui voit vaguement de quoi je veux parler ? Cette impression que tout à coup vous vous re-solidifiez autour d'une personne. Si vous réalisez que cela vous arrive parfois, évidemment la question est : qu'est-ce qui va faire que cela arrive ? Vous étiez en train d'écouter, de juste écouter, de juste regarder, de juste sentir, et tout à coup vous êtes un peu plus quelqu'un qui fait cela. Qu'est-ce qui vous a fait opérer ce changement ?

C'était une des choses intéressantes que j'ai découvertes chez moi - ce n'est pas du tout universel, mais chez moi, un des pièges qui me faisait redevenir un peu plus quelqu'un qui fait quelque chose, c'étaient les sensations autour du visage. Si tout à coup mon attention était attirée par quelque chose dans cette zone-là...

ça avait tendance à me rappeler que j'étais Pierre. Et à partir de là, je pouvais recommencer à penser en tant que Pierre qui pense à des trucs et perdre un peu le fil de ma pleine conscience continue.

Pour vous, ce sera peut-être autre chose, mais souvent, il y a des perceptions précises qui ont tendance... Et parfois c'est une douleur, évidemment. Rien de plus costaud qu'une douleur pour nous rappeler que, ouais, ouais, bon, sensation, sensation, pensée, mais en attendant, vous êtes quand même un être humain qui en ce moment a mal au

genou. Et donc, paf, vous redevenez, vous sortez de cette conscience et vous redevenez cette personne qui a mal au genou. Et pareil, l'envie, évidemment, ça vous replace tout de suite en position de quelqu'un qui désire un truc.

À quoi ça sert de cultiver cette pleine conscience ? Au-delà de l'aspect réduction du stress, enchantement, désenchantement, l'impermanence de ce que vous observez vous révèle en creux la permanence de ce qui en vous l'observe. C'est-à-dire que si tout ce que vous observez va passer, changer, disparaître, alors cette chose en vous qui l'observe, elle, par définition, elle n'est pas affectée par ce changement, puisque c'est à partir de ce perchoir que vous observez que ça change et que ça passe. Ce perchoir-là, il n'est pas concerné par le changement.

Il y a quelque chose en vous qui peut tout observer passer et changer, et ce quelque chose en vous, évidemment, lui, ne change pas et ne passe pas. C'est inévitable, on se rend compte de ça. Et de la même manière, il y a quelque chose en vous, cette faculté à observer, qui peut observer que les émotions ne sont pas qui vous êtes, que les sensations ne sont pas qui vous êtes, que les sons ne sont pas qui vous êtes. Du coup, cette partie-là, elle est qui vous êtes. En tout cas, elle l'est un peu plus, puisqu'elle peut observer tous ces trucs qui ne sont pas qui vous êtes.

Donc, à force de pratiquer la pleine conscience, en même temps, on se désidentifie de plein de trucs et en même temps, on renforce la conviction qu'il y a quelque chose en nous qui a une permanence et qui a une certaine solidité. C'est très économe, ce n'est pas grand-chose, c'est juste cette capacité à observer. Mais ce quelque chose-là, il est toujours là et il est très proche de notre identité. Et c'est un refuge.

Ça nous offre une grande liberté, une grande sécurité, parce que quoi qu'il nous arrive, il y a ce truc en nous qui pourra l'observer, et dans lequel on pourra un petit peu se réfugier. Pour moi, c'est comme une safe place. J'ai toujours cette image... On est dans un océan avec des vagues qui montent très haut et on a l'impression qu'on est perdu, on se confond avec ces vagues, les vagues émotionnelles, et qu'on va être submergé par ces vagues.

Et tout à coup, la pleine conscience, ça nous fait nous rappeler qu'en fait, on avait un bateau. Et le bateau, il nous sépare, il nous désidentifie des vagues. On n'est plus ces vagues émotionnelles parce qu'on est sur ce bateau. Donc on les observe. Et elles montent, elles redescendent, donc c'est une métaphore pour l'impermanence. Les vagues, elles montent, mais elles redescendent, donc elles passent. Et on est à l'abri sur notre bateau, on les sent monter, on les sent redescendre. On ne se confond pas avec

cette mer déchaînée. On est sur notre petite embarcation, très sécurisante. C'est une façon de trouver un endroit où est préservée notre sécurité, notre liberté face aux tempêtes et aux vagues. Et c'est littéralement le refuge de notre intégrité.

Je pense souvent à cet exemple d'un enseignant de méditation qui était atteint de la maladie d'Alzheimer des premiers stades et qui donnait une formation et qui a eu une absence, un de ces blancs qu'on peut avoir au début de cette maladie, pendant qu'il donnait la causerie. Il n'a rien dit pendant longtemps, et les gens évidemment commençaient à se regarder, à se demander ce qui se passait, et puis qui ensuite s'est mis à énoncer, vu qu'il ne savait plus du tout où il en était, et qu'il avait récupéré quelque chose, à énoncer ce qu'il ressentait : confusion, peur, colère, confusion. Et au moment où il affirmait ça, il affirmait aussi qu'il y avait quelque chose en lui dont l'intégrité était préservée et qu'il pouvait observer ce qui lui arrivait. Donc il y a vraiment cette idée-là. C'est une partie de nous qui garde de l'intégrité, même quand cette intégrité est menacée.

Et ça pose la question, une question qu'on me pose souvent, en tout cas dans les retraites, après des causeries sur la pleine conscience : "Mais si nous ne sommes pas nos pensées, qui sommes-nous ?" Je ne sais pas si ça vous est déjà venu. C'est cette espèce de précipice métaphysique.

Et il y a deux réponses. La réponse numéro un, si on est dans une finalité pratique, si notre but dans la vie c'est d'être heureux, alors qui sommes-nous réellement ? On s'en fout. Et on peut voir la pleine conscience et la désidentification comme un outil qui nous rend heureux, qui facilite grandement l'accès au bonheur. Et on continue, on sait que l'anxiété ce n'est pas qui nous sommes, que la colère ce n'est pas qui nous sommes, mais on continue d'avoir une identité, un passeport, on paye nos impôts, on a un caractère de cochon, on a plein de trucs solidifiés autour de cette personne qu'on est, mais on a juste un truc quand on a un problème qu'on peut utiliser pour se désidentifier et se sentir mieux. Et ça c'est la réponse une.

La réponse deux, c'est si on a une finalité spirituelle à la pratique méditative. Évidemment ce n'est pas la même réponse. Parce que là, on peut s'interroger sur : ok, on a cet observateur intérieur, et si on se désidentifie de l'observateur, il reste quoi ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui transcende cet observateur-là ? Est-ce qu'il y a une existence et une réalité transcendante qu'on peut toucher du doigt par la pratique méditative ?

Et il y a douze ans,

Je vous aurais répondu : premièrement non, deuxièmement de toute façon je m'en fous. Mais le temps a passé, mes tempes grisonnent, et la sagesse, comme les kilos, s'accumule avec l'âge. Je lutte quand même un peu.

Et j'en suis moins sûr. Peut-être qu'il y a quelque chose de transcendant et peut-être que la pratique méditative nous aide à le toucher du doigt.

À ce moment-là, encore une fois, c'est extrêmement simple sur le papier, c'est très difficile pratiquement. Si vous avez de la curiosité pour une réalité spirituelle transcendante, commencez par méditer, par avoir une expérience aussi stable que possible dans votre méditation, dans cet état de pleine conscience. Et à un moment, quand il n'y a plus que cet observateur qui observe des sons, des sensations, des pensées, ayez de temps en temps la curiosité de vous dire : « Et si je braque mon projecteur sur l'observateur lui-même maintenant, au lieu d'observer les sensations, les pensées ? Si j'essaie d'observer ce qui observe, d'en faire un objet de méditation, qu'est-ce qui m'arrive ? »

Peut-être rien, peut-être quelque chose d'intéressant. En tout cas, ce n'est pas compliqué de savoir dans quelle direction chercher, parce que c'est ça, évidemment. C'est en déconstruisant notre observateur lui-même qu'on peut aller au-delà de cet observateur.

Et peut-être partager l'expérience de Mae Chi Kaew, nonne thaïlandaise, pour laquelle il est reconnu qu'elle a atteint l'éveil selon les critères exigeants ISO de la région, et qui nous dit, pour décrire ce que c'est que d'être elle : « Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation, émotion, rejet, avidité, désir, confusion, tous sont reconnus. » Là, on est dans la pleine conscience. C'est vraiment ça qu'elle décrit.

« Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. » Là, on est dans cette idée d'aller vers les choses brutes, les données brutes de l'expérience, 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, en permanence. Ils sont constamment changeants. »

Et jusque-là, on a la pratique laïque de pleine conscience. Bien perfectionnée, aboutie, mais on a juste ça.

Alors il y a juste encore deux phrases. « 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. »

Voilà, c'est juste ces deux phrases-là. C'est cette idée qu'au-delà de l'impermanence, de la désidentification, il y a un quelque chose qu'on peut toucher du doigt et que ce quelque chose a cette qualité supplémentaire, comme elle le dit, de n'être jamais né, jamais mort. On interprète ça comme on veut, mais il y a une notion de transcendance, quelque chose qui était là avant vous et qui sera là après vous.

Donc on peut passer toute sa carrière méditative à ne pas se préoccuper de ces deux dernières phrases et être parfaitement heureux. On n'est pas obligé de s'en occuper. Mais si ça nous intéresse, on peut aussi le faire. Et à ce moment-là, c'est la direction qu'on prend : aller au-delà de ce qu'il nous reste d'identité quand il n'en reste déjà plus grand-chose.

La seule chose que je peux dire, c'est que la désidentification, telle que je la comprends méditative, elle est très sûre. C'est-à-dire que si on se désidentifie de cette manière-là, ça ne correspond pas à ce qu'on appelle en psychiatrie la dissociation. Vous savez, ces états où les gens sortent d'eux-mêmes, ne sont plus eux-mêmes – ce n'est pas du tout ça. On est tout à fait là, on est bien. Ce sont des changements qualitatifs dans la façon d'être présent.

Voilà !

De la concentration à l'attention ouverte — atelier d'été

Pierre Gallaz · 1h04

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans ce quatrième atelier d'été, Pierre Gallaz développe sa propre définition de la pleine conscience : « observer notre expérience dans le moment présent en découvrant sa nature impermanente et désidentifiée ». Il distingue cette approche de la simple concentration et explique comment cette compétence transforme notre relation au réel instant après instant.

L'enseignement explore les deux piliers fondamentaux de cette pratique : la reconnaissance de l'impermanence (« ça aussi, ça va passer ») et la désidentification (« il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud »). Pierre propose des techniques concrètes pour accéder à ces qualités : observer les données sensorielles brutes plutôt que nos interprétations, se focaliser sur ce qui change, et pour les émotions, privilégier les sensations corporelles aux pensées.

La séance se conclut par une méditation d'attention ouverte guidée, utilisant la note mentale pour reconnaître les six sens (son, sensation, image, odeur, goût, pensée). Cette pratique développe la capacité à observer sans s'identifier, cultivant ainsi une sécurité intérieure et une liberté face aux circonstances changeantes de l'existence.

La définition la plus simple de la pleine conscience, par opposition à la concentration, c'est qu'on observe le contenu de notre expérience tel qu'il émerge spontanément plutôt que de se focaliser sur un seul objet de façon continue dans le temps.

Il y a la même continuité d'attention à l'instant présent, mais on observe simplement ce qui émerge spontanément plutôt que de choisir un seul aspect de l'expérience. C'est une compétence qui est utilisée dans toutes les pratiques méditatives, même celles où on est concentré sur un seul objet. Quand tout à coup on réalise qu'on a été distrait, c'est cette capacité de pleine conscience qui nous permet de prendre conscience de la distraction qui a émergé spontanément et de s'y intéresser, de la laisser passer et de se

recentrer sur la respiration. C'est vraiment la compétence de base qui fonctionne en tandem, en association avec la focalisation sur un objet, pour la méditation sur la respiration par exemple.

C'est aussi une compétence qui fait l'objet d'une méditation à cent pour cent focalisée sur elle avec l'attention ouverte, où il s'agit vraiment de s'asseoir et de fermer les yeux ou pas et d'observer ce qui émerge instant après instant.

Cette compétence de pleine conscience, c'est par excellence la baguette magique dans l'approche méditative, parce que c'est avec cette pleine conscience, cette capacité à observer d'une certaine manière ce qui émerge spontanément, qu'on peut transformer notre relation au réel, à notre réel, instant après instant.

Par exemple, c'est la pleine conscience qui peut transformer les petites joies simples du quotidien en vrais plaisirs, et on le voit très tôt dans le cours MBSR avec l'exercice du raisin où on réalise qu'un simple raisin, si on y accorde toute notre attention, devient délicieux et intéressant et une expérience beaucoup plus riche. C'est un premier effet magique de la pleine conscience : pouvoir transformer l'ordinaire en quelque chose de vraiment intéressant parce qu'on retrouve cette qualité d'attention enfantine qu'on pouvait avoir quand on regardait une sauterelle ou quand on mangeait un raisin pour la première fois. C'est un des attraits et un des côtés magiques de la pleine conscience : cet esprit du débutant, cette redécouverte des expériences quotidiennes.

C'est aussi la compétence qui permet de mettre en échec la rumination, c'est-à-dire de prendre conscience des émotions difficiles, des sensations difficiles, d'une façon qui va éviter qu'on rumine autour de leur apparition et qu'on prolonge l'inconfort qui vient avec elles. Ça, c'est ce qu'on travaille dans le cours MBSR avec l'exercice des cinq minutes en situation de stress.

C'est également la compétence qui permet de garder une forme de lucidité face à certaines impulsions – je pense aux petites ou aux grandes dépendances. Cette envie furieuse de chocolat que vous avez à 23h30, ce qui vous permettra peut-être de la laisser monter et de la laisser redescendre, c'est aussi cette compétence de pleine conscience. C'est notre petite fée clochette portative, transportable. C'est la compétence clé quand on parle de réduction du stress et donc d'augmentation du bonheur. Parce que c'est toujours un peu dommage de se focaliser sur la baisse du stress alors que ça correspond à une augmentation du bonheur aussi.

Il y a une définition de la pleine conscience de John Kabat-Zinn que j'avais mise sur mon site en 2010 et qui est toujours là. Je réalise qu'en fait je ne suis plus totalement d'accord avec sa définition – c'est ma nature rebelle qui a fini par s'exprimer après dix

ans. "La pleine conscience consiste à être attentif, d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent, et sans porter de jugement. Elle nous fait prendre conscience de ce que notre vie est le résultat d'une succession d'instants. S'il nous arrive trop souvent de ne pas être pleinement attentifs à ces instants, non seulement nous perdons de vue ce qui rend notre vie digne d'être vécue, mais nous passons aussi à côté de la richesse et de la profondeur des possibilités de croissance et de transformation qu'elle nous offre."

J'approuve à quatre-vingt-dix-huit pour cent. Mais dans sa définition, il dit "La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent et sans porter de jugement." "Être attentif", c'est un peu passif, parce qu'on est actif quand on est en pleine conscience. Mais ce n'est pas très important. "Consciemment", absolument. C'est vrai que c'est une caractéristique de la pleine conscience : on est conscient d'être conscient. C'est quelque chose qu'on est là pour remarquer. "Dans le moment présent", bien sûr, un élément super important.

Ce que j'aime le moins, c'est le "sans porter de jugement". Parce qu'en fait, comment on fait un truc qui commence par "sans" ? C'est comme quand on dit "va parler aux enfants, mais essaie de le faire sans t'énervier". On fait comment ? Ça me fait penser à "essaie de ne pas penser à un éléphant en tutu qui fait du vélo". Voilà, ça marche moyennement bien.

Je pense qu'on peut formuler de façon peut-être un peu plus pédante, mais un peu plus précise pour vraiment décrire ce qu'on fait quand on est en pleine conscience. Avec toute l'arrogance rebelle qui me caractérise ce matin, ma définition maison serait : la pleine conscience consiste à observer – et pas juste être attentif – à observer notre expérience dans le moment présent, en découvrant sa nature impermanente et désidentifiée.

On observe consciemment ce qui émerge spontanément, mais on se focalise sur le fait que ce qu'on observe est impermanent et n'est pas qui nous sommes. C'est ça la désidentification. C'est aussi pour ça que j'ai pondu cette définition, c'est parce qu'après ça me permet d'aller dans les détails.

Dans le moment présent, être dans le moment présent, c'est vraiment ce qui permet de réapprécier les joies, les petites joies simples de la vie, comme le raisin et le reste. Je réalise que j'appelle souvent cet aspect de la pleine conscience pour apprécier par exemple le simple fait d'être en forêt. Le week-end dernier, j'ai fait une longue balade à vélo et je me retrouve tout à coup au milieu d'une forêt avec le bruit qui est différent, le chant des oiseaux, le silence, l'absence de bruit de route, toutes ces choses-là.

Le simple fait d'apprécier ce que représente cette expérience d'être en forêt rend l'expérience agréable. Alors que si je pensais à ce que j'allais faire plus tard, en l'occurrence aller chez mes parents, je ne profiterais pas de cette forêt et de ce qu'elle apporte comme stimulation essentielle.

Cet ancrage dans le moment présent est en soi parfois quelque chose qui peut être, peut-être pas thérapeutique, mais qui peut nous faire beaucoup de bien. Comme l'argenterie qui est noircie et qu'on nettoie et qui se remet à briller, on peut réapprécier beaucoup de choses en étant dans l'instant présent et en se focalisant sur ce qui est là.

Il y a ensuite cette question d'impermanence, de découvrir la nature impermanente de l'expérience. L'impermanence, c'est ce qui est tellement magnifiquement résumé par la phrase « ça aussi, ça va passer ». Cette phrase mantra, cette phrase qui est une instruction de méditation en elle-même.

Les pensées apparaissent, puis disparaissent, les sensations, les émotions aussi. Je ne sais pas si ça vous arrive, mais je trouve que l'information de l'impermanence de l'expérience, c'est-à-dire simplement cette phrase « ça aussi ça va passer », pour des petites bouffées d'angoisse, pour des petits moments de tension ou de colère, le simple fait de se rappeler - sans même utiliser toute notre panoplie de pleine conscience - mais le simple fait de se dire « Ah, ok, cette vague d'anxiété aussi, elle va passer ».

En fait, je sais qu'elle va passer, parce que c'est une règle pratiquement physique. C'est la réalité des émotions, c'est la réalité des sensations. Je n'ai donc pas besoin de me battre contre elle pour qu'elle disparaisse. Je sais qu'elle va passer. Et ce simple rappel peut nous redonner de la stabilité quand on est face à une vague émotionnelle désagréable ou à une sensation douloureuse.

Ou à cette envie de chocolat à 23h30, pour les envies que vous jugez problématiques - ce n'est peut-être pas le cas du chocolat - la phrase « ça aussi, ça va passer » n'est pas mal. Je vous recommande de l'essayer. Si vous vous trouvez debout dans votre cuisine avec le pot de Nutella dans une main, le couteau à découper dans l'autre, vous pouvez vous dire « ça aussi, ça va passer » et sentir, peut-être donner un peu l'espace nécessaire pour que l'envie de tartines passe.

Comment fait-on pour rendre cette impermanence présente ? Parce que ça ne va pas de soi qu'on va se rendre compte de l'impermanence de ce qu'on est en train de vivre.

Premier point : on observe les données sensorielles pures, on n'observe pas notre interprétation de ces données. Pour prendre un bon exemple avec une douleur : si on a mal et que cette douleur devient problématique pour nous, on ne se retrouve plus en relation avec les données sensorielles, les données des sensations elles-mêmes. On a af-

faire à une douleur qui ne partira peut-être jamais et qui est vraiment insupportable. Quand on a affaire à ça, il n'y a pas d'impermanence. Une douleur qui ne partira peut-être jamais, si on la construit comme ça, elle n'est pas impermanente, c'est vrai.

Pour retrouver l'impermanence de cette douleur qui ne partira peut-être jamais, il faut revenir à ce qui la constitue exactement. C'est quoi comme sensation, c'est où ? Est-ce que c'est quelque chose qui brûle au niveau du genou gauche ? Ça a quelle étendue ? Quand on commence à se focaliser sur le détail de ce que c'est exactement que cette douleur qui ne partira peut-être jamais, tout à coup, on réalise qu'on peut se saisir de la douleur d'une façon qui nous permet de réaliser qu'elle est impermanente.

Pourquoi réalise-t-on qu'elle est impermanente ? C'est le deuxième point : parce qu'on se focalise sur ce qui change. On se focalise sur en quoi elle change. On ne peut pas vraiment se focaliser sur le fait qu'elle va passer, ce n'est pas quelque chose qu'on peut observer. Mais on observe que ça change, et c'est vrai que ça change.

Si on commence à observer la sensation dans le genou instant après instant, au rythme de nos respirations, on réalise que par moment elle est un petit peu plus intense, par moment elle change dans son étendue, elle change dans sa qualité. Du coup, on réalise qu'elle change, et parce qu'on réalise qu'elle change, on finira par réaliser qu'elle passe.

On commence par se saisir de la sensation elle-même et pas de notre interprétation. Ensuite, on observe instant après instant ce qui change, parce que forcément ça va changer. Et là, on a accès à cette impermanence.

Il y a un point supplémentaire pour les émotions et pour les pensées problématiques : généralement, si elles sont un problème, c'est qu'il faut adopter cette habitude de se focaliser sur la sensation quand on a une émotion intense. Parce que c'est très difficile de révéler l'impermanence d'une émotion si on se focalise sur le contenu de nos pensées. On aura tendance déjà à avoir accès à quelque chose de très interprété, de très construit. Alors que si on se dit « ok, cette anxiété, je la sens où dans le corps ? », là, on peut se saisir de quelque chose qui va changer et donc qui va passer.

Si on en reste au flux de nos pensées, on n'arrivera pas à le faire ou on aura beaucoup plus de difficultés à le faire. Donc observer les données des sens directement plutôt que notre interprétation, observer comment ça change pour réaliser que ça finira par passer, et pour les émotions se focaliser essentiellement sur les sensations plutôt que sur les pensées. C'est pour révéler l'impermanence.

Pour découvrir la nature désidentifiée de ce qu'on vit, déjà pour préciser ce que c'est, révéler la désidentification de ce qu'on vit, c'est en fait assez simple. J'aime beaucoup mes vieux exemples, donc je vous en redonne deux.

Cet enseignant de méditation très expérimenté, coincé dans une gare routière en Inde par une chaleur étouffante, à qui ses jeunes disciples demandent si tout va bien, et qui répond : « 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. »

C'est simplement cette capacité à observer une émotion, une sensation, une pensée, sans s'identifier à ce qu'on observe, en se faisant l'observateur de quelque chose qui n'est pas qui nous sommes. C'est ce qu'il a fait simplement avec cette phrase.

Il y a aussi cet exemple que j'aime peut-être encore plus de la petite fille gravement atteinte d'une maladie cardiaque à laquelle on demandait avec cette inquiétude adulte, bien intentionnée : « Comment ça va ? » Et qui répond : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. »

Cette phrase simple de cette petite fille révèle exactement cette même capacité à se désidentifier. Il y a ce phénomène, une maladie cardiaque très grave, et il y a elle. Ce sont deux choses distinctes. Elle explique à l'adulte qui n'a pas saisi le fonctionnement de la désidentification comment cela marche réellement.

Et c'est vrai pour nous. Nous, ça va très bien. Il y a simplement cette émotion anxieuse qui est montée et qui va passer. Il y a seulement cette colère qui se manifeste en ce moment, mais qui va passer. Mais moi, ça va très bien, en réalité. Je ne suis pas mes émotions. Je ne suis pas non plus ma douleur dans le genou.

Évidemment, cela paraît simpliste de le formuler ainsi. Il y a un côté « il n'y a qu'à ». Ce travail de désidentification n'est certainement pas simple. Mais c'est la seule direction que nous puissions prendre pour ne pas être submergés par quelque chose de difficile auquel nous finissons par nous assimiler, auquel nous finissons par nous identifier.

Dans la philosophie bouddhiste, il y a une phrase très belle qui résume parfaitement cette idée : « Rien ne doit être considéré comme étant moi, mon ou mien. » Voilà, simplement. Si nous arrivons à ne rien considérer comme étant moi ou mon – ma douleur ou moi, une personne qui a une douleur – nous nous retrouvons dans un espace où nous éprouvons une certaine sécurité face à ce qui nous arrive.

C'est aussi le conseil donné par le Bouddha à cet ermite qui voulait atteindre l'éveil de façon accélérée : « 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. » Cette capacité à revenir toujours aux pures données d'essence, simplement : la sensation et pas ce que nous en faisons quand nous nous l'approprions, quand nous la rendons mienne ou quand nous devenons pratiquement cette sensation.

Cela correspond aussi à cette idée que je n'ai jamais aimée du lâcher-prise. Maintenant, je commence à l'apprécier un peu plus si je l'assimile à la désidentification. Je ne l'aimais pas trop parce que c'est un peu le conseil qu'on donne aux gens. Quand quelqu'un a vécu une expérience difficile, a traversé un burn-out au travail : « Il fallait juste que tu lâches prise. » C'était il y a six mois maintenant, lâche prise. Quand quelqu'un voit une relation se terminer : « Maintenant ça fait trois mois que Gérald et toi vous êtes séparés, lâche prise. »

C'est terriblement agaçant quand on l'entend au mauvais moment. Un enseignant de méditation avait donné une image pour le lâcher-prise qui m'avait aussi fait rire parce que je trouvais que c'était un raccourci un peu rapide, mais maintenant je l'apprécie quand même. Il avait dit : « Vous voyez ce bol ? Il est lourd à porter. Et maintenant ? Il n'est plus lourd à porter. Pourquoi ? Parce que j'ai lâché prise. »

En fait, ce n'est pas si simpliste dans l'optique de la désidentification, parce que c'est exactement ce que nous faisons quand nous pensons qu'une émotion ou qu'une sensation fait partie de nous et nous définit. C'est vrai que nous la tenons comme cela. Peut-être que nous ne la lâchons pas, mais quand nous en faisons quelque chose : cette douleur, c'est une certaine sensation à un certain endroit. Elle n'est pas moi. Elle est là, je peux l'observer. Il y a une distance de sécurité entre elle et moi dès l'instant où je l'observe comme un objet, et donc je peux m'en désidentifier. Le lâcher-prise, c'est un peu cela finalement. C'est cette désidentification. En tout cas, c'est une façon de voir le lâcher-prise qui me le rend un peu plus acceptable.

L'identification constitue le point de départ de pratiquement toutes les ruminations. Souvent cela va aussi avec la perte de la conscience de l'impermanence. Quand vous avez une petite douleur dans la méditation, il y a un moment où vous ne la percevez plus comme quelque chose qui change et qui passe. Vous la solidifiez parce qu'elle devient vraiment désagréable, et il y a cette réaction qui vous fait la figer comme ce phénomène désagréable qui est là maintenant et qui n'est plus du tout fluide.

Quand nous perdons la conscience de l'impermanence, souvent en même temps, nous commençons à avoir des questionnements comme : il y a d'abord « Quand est-ce que ça va partir ? » Cela, c'est la perte de conscience de l'impermanence. Puis ensuite, il y a d'autres questions comme : « Mais qu'est-ce qui cloche ? Est-ce que j'ai une vulnérabilité dans ce genou ? Est-ce que ce n'est pas quelque chose qui pourrait s'aggraver ? » Nous commençons à devenir une personne blessée.

Notre identité commence donc à changer une fois que nous avons commencé par perdre la conscience de l'impermanence des sensations, et après nous perdons la conscience de leur désidentification parce que c'est nous qui devenons une personne blessée. Notre identité tout à coup se transforme, et c'est là que les ruminations s'emballent : c'est quand nous avons perdu de vue, perdu le contact avec ces deux éléments – l'impermanence et la désidentification.

C'est peut-être encore pire pour les émotions, parce que pour les émotions, très vite, d'abord nous nous disons : « Quand est-ce que j'arrêterai de ressentir cette anxiété ? » Cela, c'est la perte de l'impermanence. Et après, vient très vite le : « Mais pourquoi suis-je toujours anxieux ? Depuis l'enfance, je suis comme ça. »

» Et toutes ces ruminations autour de la personne qu'on est, qui devient une personne anxieuse.

Il n'y a pas de limite dans le développement de cette compétence de pleine conscience, cette capacité à être dans l'instant présent, à révéler l'impermanence, à révéler la désidentification. On sait que les méditants les plus compétents finissent par développer, grâce à cette compétence, une immense sécurité face à tout ce que la vie peut leur envoyer comme émotions, comme sensations, comme événements difficiles.

Une sécurité et aussi une liberté de ne pas être dépendant pour son bonheur de la chance qu'on a ou qu'on n'a pas de recevoir des émotions, des pensées, des sensations plaisantes ou déplaisantes. C'est vraiment cette autonomie, cette capacité à cultiver un bonheur qui soit presque, si on est très fort, presque totalement indépendant des circonstances.

Quelles que soient les circonstances, si on ne perd jamais de vue cette impermanence et cette désidentification, on peut rester bien, on peut garder un état de bien-être. Pas forcément de joie extatique quand on vit quelque chose d'abominable, mais une forme de sécurité, une forme de stabilité et de bien-être.

J'aimerais citer une nonne thaïlandaise qui, dans sa tradition, a été reconnue comme ayant atteint tout ce qu'on pouvait atteindre. En tout cas, elle a une grande crédibilité dans le milieu bouddhiste. Mae Chi Kieu décrit ce que c'est que d'être elle :

« 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, 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. »

Il y a tout dans cette citation, parce qu'elle parle d'observer les choses à leur état naturel. C'est bien cette idée de données sensorielles brutes, d'observer la sensation derrière la douleur plutôt que la douleur qu'on construit. Elle parle d'apparition et de disparition, d'impermanence. Elle parle aussi d'être constamment changeant. Il y a cette notion du changement qui est attachée à l'impermanence. Quand on perçoit le changement, on perçoit forcément l'impermanence aussi.

Et « la présence qui reconnaît, elle, ne change pas un seul instant », c'est pas très loin de ce que dit la petite fille quand elle dit « moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade ». La présence qui observe n'est pas affectée par ce qu'elle observe, en tout cas chez cette personne qui est une championne olympique de méditation.

Alors, on va évidemment entraîner un peu cette compétence de pleine conscience en faisant de l'attention ouverte, mais avant qu'on le fasse, je voulais quand même laisser de l'espace pour des questions sur ce que je viens de dire, s'il y en a.

On bosse ça, vous va ?

Je vais vous donner quelques indications sur ce qu'on va faire. Juste un petit peu de méditation sur la respiration pour rétablir un peu de continuité dans l'attention, ensuite une ouverture aux différents sens petit à petit. S'intéresser à chaque sens séparément. Je vous propose vraiment, quand on fait ça, d'avoir beaucoup de curiosité pour ce que c'est que ce sens-là, pour que vous le reconnaissiez d'autant mieux quand vous êtes dans cette complète attention ouverte, spontanée, où vous laissez les choses émerger.

Quand je regarde, quand je suis en train de regarder quelque chose, même les yeux fermés, c'est ça. Quand j'écoute, c'est ça. Quand je pense... et je vous donnerai peut-être même des idées si les pensées ne viennent pas, c'est ça qui se passe. Pour qu'à force de reconnaître ce qui se passe quand ce sens-là se manifeste, ça devienne de plus en plus simple pour vous de le reconnaître quand vous êtes en attention ouverte.

On va aussi avoir recours à la note mentale. À un moment, je vous demanderai ce qui est présent maintenant. Je vous propose d'utiliser six possibilités de notes mentales, simplement une par sens, puisqu'en méditation, on a six sens. Son, sensation, image, odeur, goût et pensée. On peut même ajouter émotion si pour vous c'est autre chose qu'une pensée avec une sensation. Donc, simplement six ou sept mots. Vous n'avez pas besoin de plus de mots.

Quand une pensée apparaît, vous dites intérieurement « pensée ». Quand un son apparaît, vous dites intérieurement « son ». Vous regardez combien de temps le son reste là et après combien de millisecondes ou de secondes il est remplacé par une pensée ou par une sensation.

Quand je vous demanderai qu'est-ce qui est présent maintenant, j'aimerais vous proposer quelque chose : c'est que vous parliez à haute voix. Parce que je ne vous entendrai pas et personne ne vous entendra. Donc, vous pouvez dire « sensation » à haute voix. Comme ça, ça assure aussi qu'à ce moment précis, vous soyez dans l'observation, en attention ouverte de ce qui émerge. Vous n'êtes pas obligé. Je ne vérifierai pas si les lèvres bougent quand je pose la question. Mais c'est une proposition avec laquelle vous pouvez expérimenter.

Prenons maintenant une position assise qui exprime ce mélange de détente et de dignité. C'est-à-dire que le corps est détendu et en même temps, on n'est pas en train de se cacher. Les épaules, la position du dos, il y a quelque chose d'aligné, de digne, qui exprime de la lucidité aussi.

Laissant le corps se relâcher l'espace de deux ou trois expirations, en prenant conscience du contact avec le sol, en prenant conscience du contact avec le coussin, le banc, la chaise.

Laissant la sensation de la respiration se révéler, être présente. Quelle sensation, à quel endroit, de quelle manière est-ce que la respiration est présente pour vous ? Faisant de chaque respiration un moment de pleine conscience, un moment de stabilité, laissant l'attention se stabiliser dans l'observation de la respiration, respiration après respiration.

Laissant votre attention s'étendre pour prendre conscience de toutes les sensations. Simplement accueillir, observer les sensations qui émergent dans votre expérience, instant après instant, une attitude de réceptivité. Quelles sont les sensations présentes à cet instant ? Et l'instant d'après.

La respiration, les sensations à la surface de la peau, les sensations liées à la présence des muscles, observant, prenant conscience, instant après instant, des sensations qui apparaissent, qui changent, qui disparaissent, qui se renouvellent. Une attitude curieuse qui se renouvelle à chaque instant pour le paysage des sensations, en prenant conscience de ce que c'est que les sensations au centre de l'expérience.

Prenant maintenant conscience des sons, le paysage sonore, le silence, les bruits proches, lointains, légers, intenses, simplement en écoutant, en accueillant, instant après instant, les sons qui apparaissent, qui passent. Appréciant ce que c'est qu'un son qui occupe l'espace central de l'attention. Que ce soit un son proche, lointain, intérieur au corps, extérieur, qu'est-ce que c'est que d'être en train d'écouter ?

Prenant maintenant conscience de ce que voient vos yeux fermés, le sens de la vue. Parfois de l'obscurité, peut-être des jeux de lumière ou de forme, regardant instant après instant ce qui change dans ce que vous voyez les yeux fermés. Appréciant ce que c'est que d'avoir des images au centre de l'attention, qu'est-ce que c'est que d'être en train de regarder.

Quelques instants pour apprécier l'absence ou la présence d'odeurs. L'absence ou la présence de goût.

Prenant conscience maintenant de l'absence ou de la présence de pensée. S'il n'y a pas de pensée, observons ce que c'est que l'absence de pensée. Comment une pensée apparaît ? À quelle vitesse elle disparaît ? Est-ce qu'elle est remplacée par aucune pensée, par une autre pensée ? Aussi bien les pensées qui sont des images mentales que les pensées qui sont des paroles intérieures, aussi bien les pensées qui vous éloignent de la méditation que les pensées qui parlent de la méditation. Instant après instant, observons les pensées.

Prenons conscience de la tonalité émotionnelle, si elle est neutre, si elle est plutôt agréable ou plutôt désagréable, et les sensations associées, s'il y en a. Comment est la tonalité émotionnelle ?

Une ouverture, une disponibilité pour votre expérience telle qu'elle se manifeste instant après instant. Simplement accueillir, observer avec une grande curiosité, sons, sensations, images, odeurs, goûts, pensées, émotions, nommant ce qui apparaît quand vous réalisez que c'est apparu. Pensée pour une pensée, son, sensation. Nommons intérieurement pleine conscience de chaque instant, de tout ce qui apparaît, tout ce qui change, tout ce qui passe.

Nommant à haute voix ou non ce qui est présent maintenant. Vous pouvez nommer les pensées même après coup, si vous ne l'avez pas perçue tout de suite, vous pouvez la nommer ensuite, quand vous réalisez qu'elle était présente.

Nommant instant après instant son, sensation, pensée, image, son, ce qui est présent instant après instant, le reconnaissant, le nommant. Et maintenant, qu'est-ce qui est présent ? Et maintenant ? Et maintenant ? Et maintenant, en observant aussi comment votre expérience passera d'un son à une sensation, d'une sensation à une pensée, prenant conscience des transitions d'un sens à un autre quand elles se produisent.

Nommant ce qui est présent maintenant. Une suggestion pour quelques instants, appréciant que le déroulement de votre expérience est changeant, impermanent, et qu'il n'est pas qui vous êtes. Vos pensées ne sont pas qui vous êtes, vos émotions ne sont pas qui vous êtes, vos sensations ne sont pas qui vous êtes et pourtant vous êtes là.

Une observation, commentaire, remarque, cri de rage, question. Ça va ? Tout va bien ? Ça ne fait pas trop mal de se désidentifier ? Ce n'est pas une procédure trop douloureuse.

Comme pour d'autres méditations, même quand on n'aime pas ça, même si c'est pour y renoncer ensuite, je ne peux que vous recommander de passer par des moments où vous utilisez beaucoup la note mentale et si vous vous retrouvez à dire pensée, son, sensation, image, pensée, sensation et que ça vous paraît par moments pas spécialement relaxant, c'est compréhensible. Mais ça peut être une phase très utile pour juste établir cette continuité et cette capacité que vous avez à reconnaître tout ce qui vient.

Après, vous laissez tomber et vous revenez à simplement une observation silencieuse de ce qui émerge. Mais en ayant fait l'expérience de cette sécurité, d'être bien installé dans cette observation grâce à une utilisation peut-être un peu frénétique de la note mentale. Ce n'est pas grave, c'est facile de la laisser tomber par la suite. C'est la même chose pour la respiration.

Pour les pensées, c'est aussi un point technique vraiment important de les nommer même après coup.

Parce qu'évidemment, souvent, on va nommer « sensation » ou « son » au moment même où ils se présentent. Mais la pensée, elle a le don particulier de nous faire perdre notre pleine conscience. Nous aurons donc la pensée, mais nous ne la nommerons pas au moment où elle apparaît, comme nous avons pu le faire pour le son ou la sensation. C'est pourquoi il devient important de le faire après coup.

C'est aussi une façon d'affirmer que nous l'avons quand même observée, que ce n'est pas qu'elle nous a fait perdre tous nos moyens. Nous avons eu une pensée et, au lieu de l'observer pendant qu'elle apparaissait, nous l'avons observée quand nous avons réali-

sé qu'elle était apparue et qu'elle était en train de partir. Mais nous l'avons quand même fait. Et cela renforce notre capacité à observer les pensées comme le reste, et non comme quelque chose de différent qui ferait vraiment partie de notre identité.

C'est toujours difficile. J'espère que mes réponses à vos questions auront été satisfaisantes.

Je voulais faire un retour sur la question de Pascal, peut-être aussi un peu en lien avec celle d'Hélène, concernant la citation de Maître Sheng Yen. La citation se termine par : « mais la présence qui reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. »

Cette idée d'observer l'observateur peut avoir plusieurs significations suivant le contexte, mais j'aimerais, par pur perfectionnisme, préciser que dans les traditions bouddhistes, c'est aussi une instruction qu'on donne, mais qui concerne vraiment les moments où les méditants sont très avancés dans leur pratique. À ce stade, ils sont dans cette pure observation de ce qui émerge, il y a très peu de moi qui reste dans ce qu'ils font. Là, on peut leur donner l'instruction de retourner leur attention vers ce qu'il reste, vers la présence qu'ils observent, vers cette qualité de présence.

Il s'agit alors vraiment de découvrir la nature transcendante de ce qui est en chaque personne, mais qui transcende son identité dans cette vie-là, dans leur conception des choses. Cette idée de se retourner vers la présence qui observe constitue aussi un conseil qu'on peut donner dans un contexte plus spirituel, dans cette optique de reconnaître la nature transcendante de chaque être humain. Dans ce cas-là, c'est encore une autre pratique.

Ce n'était pas forcément très pertinent pour notre pratique de pleine conscience, mais je voulais être précis là-dessus. C'est pour cela qu'ils continuent de parler de présence, ces gens qui pourtant disent qu'il n'y a pas de soi, qu'il n'y a pas de moi. Ils parlent d'une présence, et Maître Sheng Yen parle d'une présence, parce qu'il y a une présence qui est transcendante à notre identité propre, dans leur compréhension des choses.

Je suis à disposition pour des questions ou commentaires par mail. Il n'y aura plus d'ateliers – c'était le dernier atelier d'été – par contre il y aura encore des sameditations, des moments de pure méditation guidée. Il y en a quelques-uns pendant l'été. Et pendant tout l'été aussi, puisque pour moi cela ne va pas beaucoup changer ma vie matinale, les méditations du mardi matin très tôt et du mercredi matin très tôt sont maintenues, si vous êtes preneurs pour ces horaires.

Je vous souhaite un bel été et à une prochaine fois. Merci beaucoup.

L'attention ouverte au fil de la pratique

Pierre Gallaz · 48 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz nous guide dans l'exploration de l'attention ouverte, l'une des trois compétences méditatives fondamentales avec la concentration et la cultivation d'états d'esprit bénéfiques. Cette pratique consiste à observer les sensations, sons, pensées et émotions en tant que phénomènes présents dans l'attention, sans s'identifier à eux. L'enseignant illustre cette approche par le célèbre enseignement du Bouddha à l'ermite Bahia, où il s'agit de reconnaître qu'"en ce qui concerne le vu, il n'y a que le vu".

L'attention ouverte permet de développer une capacité de désidentification progressive : passer de "je suis triste" à "il y a de la tristesse en ce moment dans mon expérience". Cette perspective offre plusieurs bénéfices : réduction du stress par l'allègement de l'identification automatique aux phénomènes vécus, développement d'un sentiment de sécurité intérieure, et découverte d'une partie stable de nous-mêmes qui peut observer sans être affectée par ce qui est observé.

La causerie inclut des exercices pratiques pour distinguer les sensations pures de leur localisation corporelle, et les sons de leur signification. Pierre Gallaz aborde également les différentes façons d'observer les pensées et propose des stratégies concrètes pour intégrer cette pratique dans la vie quotidienne, faisant de l'attention ouverte un véritable refuge intérieur accessible en toutes circonstances.

L'attention ouverte est probablement la pratique méditative la plus compliquée à aborder. Pas forcément compliquée à expliquer, mais compliquée à pratiquer et à se sentir à l'aise en le faisant. Autant la concentration sur la respiration est quelque chose d'assez évident, autant avec l'attention ouverte, on peut assez facilement s'y perdre.

Dans les compétences méditatives de base, il y en a trois pour moi. Il y a d'abord calmer et stabiliser l'esprit, ce qu'on va justement surtout faire avec des méditations où on se focalise sur quelque chose. Cela permet, en revenant toujours au même objet, de fabriquer du calme, de fabriquer de la stabilité, de transformer un esprit qui est agité et dispersé en un esprit qui est plus concentré, ramassé, stable.

La deuxième compétence, c'est observer ce qu'on vit en pleine conscience, sans se focaliser sur quelque chose de particulier mais en vivant ce qui est présent dans notre attention en pleine conscience. C'est l'attention ouverte.

Et la troisième compétence, c'est cultiver les états d'esprit qui nous font du bien, donc encourager certains états d'esprit, comme la bienveillance, la compassion, la gratitude, le contentement, qui, si on leur donne plus de place, vont nous rendre plus heureux, avec un peu de chance, surtout sur le long terme.

Un des aspects intéressants de l'attention ouverte, c'est qu'on peut finalement faire n'importe quoi en état d'attention ouverte. On ne peut pas se concentrer sur autre chose que la respiration en se concentrant sur la respiration. Donc une pratique méditative où on se focalise sur quelque chose n'a pas d'application possible dans la vie quotidienne, à part sous forme de pause. C'est comme ça qu'on l'utilise.

Mais si on est en train de couper des légumes, on peut éventuellement se focaliser sur un aspect de l'expérience, le contact du couteau éplucheur avec la carotte, et on peut se limiter à cela. Ou on peut être en état de conscience de ce qui se passe en nous pendant qu'on pèle les légumes, et dans ce cas-là c'est de l'attention ouverte. C'est donc l'état d'esprit qui peut nous accompagner quoi qu'on soit en train de vivre. Il est très utile pour emporter la méditation dans la vie quotidienne.

Concrètement, si on veut définir l'attention ouverte, ce serait observer les sensations en tant que sensations, en tant que phénomènes présents dans l'attention, qui ne sont pas qui nous sommes, qui vont changer et passer. Observer les sons en tant que sons, en tant que phénomènes présents dans l'attention, qui ne sont pas qui nous sommes, qui changent et qui vont passer. Pareil pour les images que voient nos yeux, pour les goûts, les odeurs, les pensées et les émotions.

C'est cette capacité à observer ce qui nous passe dans l'attention en tant que simple son, sensation, image, pensée, et d'une façon particulière qui nous permet aussi de remarquer que ce n'est pas nous, que c'est quelque chose qui est dans le champ de notre attention – ce qu'on appelle se désidentifier – et que ce quelque chose va passer, va être remplacé par autre chose. Il y a une espèce de renouvellement permanent de ce qui occupe le champ de l'attention.

J'ai une vieille définition que j'aime bien pour exposer ce que cela peut apporter. Issue de la philosophie bouddhiste – je rappelle mon avertissement d'usage, je ne suis pas bouddhiste du tout, mais la philosophie bouddhiste pour un enseignant de méditation laïque, c'est un peu comme un très vieux livre de cuisine, où il y a d'excellentes recettes. Il faut connaître ses classiques.

Cette histoire-là est une de mes préférées parmi celles que je connais dans les suttas bouddhistes. C'est un ermite qui s'appelait Bahia, qui avait atteint un grand niveau de développement méditatif, qui avait passé des années dans son ermitage à méditer, et qui avait l'impression de patiner, de ne pas progresser. Il visait le fameux éveil, mais il s'en sentait très loin.

On lui a dit que ce monsieur Siddhartha Gautama, plus connu sous le nom de Bouddha, était dans la région. Il a absolument voulu le rencontrer, en espérant que peut-être il pourrait booster sa pratique méditative. On lui a dit qu'il était en train de faire l'aumône avec son bol. Ce n'était pas le bon moment pour aller le déranger, mais Bahia insistait, disant que s'il mourait le lendemain, ce serait catastrophique de n'avoir pas eu l'occasion d'apprendre cette sagesse.

À force d'insister, on imagine un monsieur Gotama qui pousse un grand soupir et dit : « Bon, ok ». Il lui donne un enseignement en partant du principe que c'est quelque'un d'expérimenté – concentrer son esprit, il sait faire – et qu'il n'a pas beaucoup de temps.

Voici ce qu'il lui dit : « Alors Bahia, tu dois t'entraîner de cette manière. En ce qui concerne le vu, il n'y a que le vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y a que l'entendu. En ce qui concerne le ressenti – et là c'est autant le toucher, le goût, l'odorat – en ce qui concerne le ressenti, il n'y a que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y a que le pensé. C'est comme ça que tu devrais t'entraîner.

Et quand pour toi, il n'y a plus que le vu en relation avec le vu, plus que l'entendu en relation avec l'entendu, plus que le ressenti en relation avec le ressenti, plus que le pensé en relation avec le pensé, alors il n'y a plus de toi en relation avec ça. Et quand il n'y a plus de toi en relation avec ça, il n'y a plus de toi ici. Et quand il n'y a plus de toi ici, tu n'es alors ni ici, ni de l'autre côté, ni entre les deux.

Et ça, simplement ça, c'est la fin du stress, de la souffrance. » La traduction qu'on choisit pour le mot dukkha, qui veut dire beaucoup de choses, mais essentiellement l'insatisfaction constante liée à la nature humaine.

Tel que je le comprends, ce sont les vertus de l'attention ouverte comme manière de se désidentifier de son expérience. Si on considère qu'une émotion n'est pas qui nous sommes mais simplement une émotion, on n'est plus pris ni dans l'émotion, ni dans la personne qui l'observe. On est dans quelque chose d'autre qui est notre faculté d'observation de l'émotion.

C'est cela qui aurait, selon ce vieux livre de cuisine, un effet libérateur. De n'être ni soi, ni l'émotion, mais d'être dans la pure observation d'une émotion qui apparaît, nous met dans un lieu qui nous protège de la souffrance psychologique qui survient si on est englué dans soi-même ou dans l'émotion elle-même.

C'est plus clair ? C'est comme cela que j'ai compris ce passage.

En version laïque, un des apports de l'attention ouverte, c'est un apport à la réduction du stress, parce que justement, cela permet d'alléger le poids de l'identification qu'on fait automatiquement avec ce qu'on vit.

Pour vous donner une idée de la gradation, du niveau zéro au niveau le plus méditatif : au niveau complètement non méditatif, si on ressent de la tristesse - et c'est valable pour n'importe quelle autre émotion - on va penser "le monde est vraiment très triste". Je suis triste, mais la réaction c'est "le monde est vraiment très triste". Si on est anxieux, le monde est vraiment très anxiogène et plein de dangers. Ça c'est le niveau un.

Le niveau deux : on est capable de dire "moi, je suis triste". Il y a déjà une conscience que c'est là la tristesse. Ce n'est pas nécessairement dans le monde autour de nous. D'autres personnes le vivent peut-être comme étant moins triste.

Au niveau trois, il y a du chagrin en moi. C'est déjà plus "nous en tant que personne qui sommes tristes", c'est une conscience que quelque chose est en nous et qu'on peut appeler cela du chagrin.

Le niveau quatre, qui est le niveau méditatif de l'attention ouverte : "Il y a du chagrin en ce moment dans mon expérience. Il n'est pas qui je suis, seulement un phénomène, il est apparu et il va passer."

Dans cette perspective-là, on est complètement avec l'observation de ce qui se passe en nous. On observe quelque chose - indiscutablement, il y a du chagrin - mais ce n'est pas le mien. C'est quelque chose qui est présent dans mon expérience. D'une part, il n'est pas moi, mais d'autre part, il va forcément passer, puisque toutes les émotions passent. Et je peux me contenter de le vivre pleinement, de le laisser monter, de le laisser redescendre.

La désidentification permet beaucoup plus facilement de le faire. Quand on s'identifie à une émotion, on la fige aussi parce qu'elle est une partie de nous, elle acquiert une espèce de stabilité, elle nous constitue en tant que personne, elle nous définit en tant que personne.

En fait, si on prend l'exemple de la tristesse ou de l'anxiété, ce n'est pas seulement l'anxiété en elle-même qui est difficile à vivre, parce qu'elle est clairement désagréable, c'est aussi le fait qu'elle marque notre identité au moment où elle devient "mon anxiété" ou "moi, personne anxieuse".

Alors qu'on peut imaginer que si on est face à de l'anxiété, une chose qui est apparue, qui n'est pas moi, qui va passer, on peut faire preuve de curiosité pour cette anxiété-là, on peut faire preuve de compassion, de curiosité marquée de tendresse en fait, une forme de bienveillance pour cette émotion-là qu'on est en train d'observer. On sait que ce n'est pas nous et on sait que cela ne va pas toujours rester là.

Alors qu'avec "mon anxiété", c'est vraiment notre identité même qui est remise en question. On a l'impression d'être littéralement d'avoir quelque chose en nous qui nous fait du mal, qui nous ronge et qu'on devrait être capable d'expulser, de sortir de nous. On perd à ce moment-là de vue le fait que c'est quelque chose de transitoire et que c'est un phénomène universel qui en ce moment est simplement dans notre attention à nous, comme il est dans l'attention de beaucoup d'autres personnes.

Il y a aussi une facilité, quand on se détache de "mon anxiété", à percevoir que c'est une émotion universelle et qu'on est dans la même situation que toutes les personnes dans le monde qui en vivent aussi.

Sous l'angle de la réduction du stress, cette perspective peut alléger la façon dont on vit certains moments difficiles. Et évidemment, diminuer la réactivité et les fameuses flèches qu'on a évoquées dans le cours, parce que c'est en observant une émotion comme étant un phénomène qui nous arrive qu'on peut réaliser qu'elle ne va pas durer éternellement et donc qu'on n'a pas besoin d'y réagir en faisant quelque chose, en ruminant autour, en cherchant une solution, en fuyant dans une expérience agréable.

Plus profondément, au-delà de la réduction du stress - et je ne vous demande pas de me croire sur parole - cela renforce un sentiment d'intégrité quand on passe du temps avec cet état d'esprit-là. Une forme de sécurité.

En fait, l'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse, l'observation de la tristesse n'est pas triste. Donc on prend contact avec une partie de nous qui conserve toujours son intégrité même si on vit quelque chose de très difficile à vivre.

Plus on passe de temps dans cet état où on est capable d'observer les émotions et tout ce qui nous arrive, en fait, comme quelque chose qui se manifeste et qui va passer, plus on est sécurisé sur le fait qu'il y a quelque chose en nous qui n'est pas affecté par

une émotion ou un état ou une douleur. L'observation de la douleur n'a pas mal non plus, même si ce n'est pas toujours évident de le concevoir quand on est en plein dedans et qu'elle est intense.

Il y a une anecdote sur un maître de méditation réputé qui faisait un pèlerinage pour la première fois ou une des premières fois de sa vie dans des lieux saints en Inde, qui s'en était beaucoup réjoui. Mais l'Inde étant l'Inde, il était avec une équipe de méditants qui l'accompagnaient. Il était très âgé. Il y a eu beaucoup de problèmes de retard, de bus surchauffés où l'air conditionné ne fonctionnait plus. Et ils étaient à un moment dans une station de bus. Il faisait horriblement chaud. Le bus avait des heures de retard.

Comme il avait l'âge qu'il avait, un des méditants lui a demandé "Ça va ?" Et sa réponse était de dire "Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. Il y a de l'impatience, mais je ne suis pas impatient."

C'est exactement - peut-être qu'il frimait un peu - mais c'est quand même exactement ce qu'on cherche à obtenir. Cette distinction qui nous permet finalement de ressentir qu'en effet, il y a de l'impatience, de la frustration, de la rage meurtrière, mais ce n'est pas ce que nous ressentons et encore moins qui nous sommes.

Cette partie de nous qui peut tout observer, qui n'est jamais affectée par ce qu'elle observe, constitue une sorte de refuge intérieur. J'ai une anecdote que je trouve magnifique, bien qu'on puisse la trouver terrible, et j'espère que vous la trouverez aussi magnifique.

Dans le livre de Tara Brach, elle évoque un enseignant de méditation qui était aussi psychologue et se trouvait dans les premiers stades de la maladie d'Alzheimer. Un soir, il devait donner une causerie dans une retraite méditative. Il s'est présenté, s'est installé, a vu toutes ces personnes qui attendaient qu'il prenne la parole, et a eu une absence complète. Un de ces moments, caractéristiques des premières étapes de la maladie, où l'on a un blanc total. Il ne savait plus vraiment ce qu'il faisait là.

Dès qu'il en a eu la capacité, il s'est mis à nommer à haute voix ce qu'il ressentait : confusion, peur, sentiment de solitude. Il a continué ainsi pendant plusieurs minutes, avant que finalement la vague de confusion ne passe et qu'il puisse donner son discours comme prévu. Les méditants présents ont dit que c'était la partie la plus profondément utile de ce qu'ils avaient entendu ce soir-là.

Voici un homme confronté à ce qui constitue probablement une des pires atteintes possibles à notre intégrité, cette maladie qui détruit progressivement tout ce que nous considérons comme notre identité. Et pourtant, cette partie de lui qui pouvait observer

et nommer demeurerait intègre, toujours capable de nommer la confusion, de nommer la peur, de nommer le blanc lui-même, l'absence de conscience. Il pouvait encore en être conscient.

Cette anecdote me semble profondément rassurante. Non seulement parce qu'elle démontre qu'une telle attitude reste techniquement possible dans ces circonstances extrêmes, mais aussi parce qu'elle révèle que nous pouvons continuer de nous appuyer sur cette compétence qui nous permet d'observer ce qui se passe en nous, même quand notre intégrité est fondamentalement menacée et remise en question.

Cela ouvre la perspective d'une partie de nous qui, quoi que nous soyons en train de vivre, peut l'observer d'une façon qui n'est pas atteinte par ce qui est observé. Cette qualité d'observation offre aussi une forme de stabilité, ce qui peut sembler paradoxal puisque tout ce qu'on observe en attention ouverte, c'est précisément le changement. Nous observons comment une sensation est remplacée par une pensée, elle-même remplacée par un son, et comment les sons évoluent, les pensées se transforment.

Mais justement, l'observateur qui observe tout ce qui change acquiert par là même une forme de stabilité. C'est ce point d'observation à partir duquel vous pouvez observer toutes ces choses changeantes. Ce point d'observation, par définition, n'est pas lui-même changeant. Il possède une stabilité qui constitue, dans notre expérience, la seule chose véritablement stable.

Si vous pratiquez l'attention ouverte et avez la chance de la maintenir pendant une période suffisamment longue sans que votre attention soit distraite, vous expérimentez vraiment cette conscience d'une continuité, de quelque chose de stable en vous qui peut vivre quelque chose de totalement instable. Il est très rare de rester longtemps sur le même mode sensoriel. Nous voyageons d'une sensation pendant quelques secondes à un son juste après, à une pensée très régulièrement. Mais cette partie observatrice demeure stable, et cela aussi possède quelque chose de profondément rassurant. Cela renforce une forme de confiance dans notre capacité à vivre quoi qu'il nous arrive avec une certaine stabilité intérieure.

On peut en déduire qu'être dans cet état d'attention ouverte n'est pas neutre. Tout comme l'état de concentration, il est subtilement agréable. Si vous demeurez durablement en attention ouverte, il y a un moment où vous pourrez avoir un petit sourire en vous disant que c'est assez agréable d'être dans cet état.

Au-delà de ces notions de sécurité, d'intégrité et de stabilité, j'ai toujours le sentiment qu'il y a une forme de curiosité et d'émerveillement enfantin dans l'attention ouverte. Une capacité à observer ce qui nous arrive avec un regard neuf, comme si nous

n'avions jamais observé une sensation et ne savions pas vraiment ce qu'était une sensation, comme si les sons n'étaient pas le bruit d'une voiture, mais un son qui peut être beaucoup plus musical et intéressant que si nous l'attribuions trop rapidement à la voiture.

C'est comme si nous recommencions à être en position d'observer tout comme si c'était la première fois. Même ce qu'est le temps qui passe, ce qu'est une sensation qui tout à coup prend moins de place et est remplacée par un son. Comment notre rythme mental nous fait passer d'une chose à une autre – tout cela peut être extrêmement frais. Vous pouvez vous mettre dans la perspective d'un enfant qui découvre pour la première fois quelque chose de très intéressant et excitant. Cette dimension habite l'attention ouverte.

Sur le plan pratique, on considère généralement qu'il y a un prérequis, et c'est aussi pour cette raison qu'on l'introduit à la fin du cours : il faut avoir stabilisé son esprit avant de s'intéresser à tout et d'ouvrir son attention. Pourquoi ? Parce qu'il est très difficile de faire la différence entre être soi-même comme d'habitude et être en attention ouverte si l'on n'a pas déjà appris ce que signifie être en pleine conscience sur un objet de méditation et ne plus l'être.

Une aide importante pour l'attention ouverte, justement à cause de la difficulté qu'elle pose et de ce manque de repères – nous avons toujours un repère avec la respiration, nous savons que quand nous ne pensons plus à la respiration, nous ne sommes plus en pleine conscience – c'est la note mentale. Nommer « son » pour un son, « sensation » pour une sensation, « pensée » pour une pensée vous permet de structurer quelque peu cette expérience qui peut être confuse et de prendre conscience des moments où vous êtes dans cet état et des moments où vous en êtes sorti.

Passons maintenant à un peu de pratique. Vous pouvez prendre une position un peu méditative.

Nous allons nous intéresser au corps, ou plutôt au paysage des sensations. Prenons conscience des pieds et observons ce qui se passe quand vous prenez conscience des pieds. Il y a une part de sensation et il y a peut-être quelque chose qui vous indique que c'est les pieds. Une image, une représentation du corps. Est-ce que vous pouvez distinguer la conscience des sensations dans les pieds et ce qui vous permet de savoir que ce sont les pieds dont vous avez conscience ? Comme s'il y avait deux couches.

Prenons conscience des jambes, pieds, mollets, tibias, genoux, cuisses. Et là aussi, comment savez-vous que ce sont les jambes que vous êtes en train d'observer ? Qu'est-ce qui se passe en vous qui vous permet de le savoir ? Est-ce que c'est une image ? Est-ce que c'est quelque chose d'intérieur ? Essayez de vous y intéresser.

Ajoutons le bassin aux pieds et aux jambes, les mains, les bras, le dos, le torse, le ventre, la poitrine, de la taille jusqu'à la nuque. Ajoutons maintenant la tête, en prenant conscience du corps entier.

Et maintenant, en prenant conscience du corps entier, laissons l'idée de corps entier de côté. Prenons conscience de toutes les sensations qui sont présentes dans le champ de votre attention, sans accorder de l'importance à quelle partie du corps correspond à telle ou telle sensation, sans accorder de l'importance à l'étendue ou limite du corps. Portez votre attention sur les sensations en tant que pure sensation que vous percevez.

Et quand vous réalisez que vous y ajoutez un élément d'anatomie, une conscience de telle ou telle partie du corps, prenez conscience de cet ajout et centrez-vous à nouveau sur les sensations en tant que simple sensation, que petites perceptions qui apparaissent, qui disparaissent, qui changent. Certaines plus intenses, d'autres plus légères.

Instant après instant, laissez-vous surprendre par l'évolution de ce paysage de sensations. Dans les sensations présentes en ce moment, focalisez-vous sur les sensations elles-mêmes et remarquez s'il s'y ajoute une conscience de telle ou telle partie du corps, de telle ou telle région anatomique, en faisant la différence entre les sensations et la conscience de la géographie du corps.

Comment se manifestent les sensations ? Comment se manifeste la conscience de quelle partie du corps elles appartiennent ?

Et vous pouvez ouvrir les yeux.

Est-ce que vous arriveriez, pour peu que ça n'ait pas été complètement abstrait pour vous, à nommer, à décrire à quoi ressemblaient les deux aspects ? Les sensations elles-mêmes, et puis surtout comment se manifestait la conscience de "ça c'est le bras, ça c'est la cuisse". Est-ce que c'était deux choses différentes pour vous ou pas ?

C'est très intéressant, non ? Il faut remarquer qu'il y a ces deux niveaux.

Parce que si on est face à une douleur, par exemple, en fait, mon impression, qui n'est pas validée scientifiquement, c'est qu'il y a des degrés d'identification avec une douleur. Et que pour qu'il y ait "c'est ma douleur insupportable", il faut qu'on passe à un moment par cette identification avec son propre corps et la géographie du corps et cet endroit-là.

Si on arrive à revenir et à rester aussi longtemps et aussi souvent que possible avec une sensation en tant que pure sensation, sans cette idée qu'elle appartient à cette partie-là du corps, c'est plus facile de se désidentifier de quelque chose d'inconfortable et de l'observer avec plus de relâchement, finalement aussi, psychologiquement.

Dans une perspective d'attention ouverte, on essaye de se désidentifier, et à un niveau vraiment de base, microscopique, c'est déjà là qu'on peut le faire. C'est en distinguant la sensation pure de sa localisation, qui est en effet souvent une couche d'image très subtile, qui apparaît très vite, et quasi en même temps que la sensation.

Mais on n'a pas besoin de ne plus avoir cette identification avec une partie ou une autre du corps. Par contre, on a besoin d'être capable de faire la différence, c'est tout. Donc il n'y a pas besoin de lutter contre l'image qui nous vient ou le mot qui nous vient, mais d'avoir conscience du fait que c'est des choses différentes.

De la même façon que quand on ressent une douleur - et ça, c'est un niveau supérieur - il y a une émotion qui s'attache à la douleur. On ne cherche pas à faire disparaître l'émotion, mais à bien distinguer la douleur en tant que douleur de l'émotion en tant que chose qui s'y ajoute. C'est le même travail qu'on fait, mais à un niveau un tout petit peu plus basique avec cette différence-là.

Les sons

On peut reprendre une position méditative. Et puisque j'ai brisé le suspense en tournant votre attention vers les sons, nous allons faire exactement le même travail.

Mettez-vous à l'écoute des sons qui apparaissent, qui se transforment, qui disparaissent, qui sont remplacés par d'autres. Distinguez la conscience des sons en tant que son de tout ce qui s'y ajoute.

Est-ce qu'ils sont proches ? Est-ce qu'ils sont lointains ? Est-ce qu'ils sont agréables ? Est-ce qu'ils sont désagréables ? Est-ce que c'est quelque chose qui les produit ?

Est-ce que je connais ce quelque chose ? Sans préoccupation pour leur origine, leur caractère agréable ou désagréable, leur distance, en écoutant les sons en tant que pur son et en réalisant à chaque fois que quelque chose s'y ajoute, instant après instant.

Parfois, écouter les sons comme une musique peut faciliter cette qualité d'attention. Et là aussi, en prenant soin de remarquer comment cette couche supplémentaire de signification se manifeste-t-elle en vous. Quelle est la différence entre la perception du son en tant que son et ce qui s'y ajoute — l'origine, la signification, la valeur ?

Comment était cette différence pour vous ? Était-elle perceptible ? La différence entre le son-son et puis le « c'est une voiture » ou le « je n'aime pas tellement », comment cela se manifestait-il ?

Pour moi, c'était de nouveau une image. Il y avait des moments où je voyais une image de voiture qui flashait brièvement dans mon esprit et qui mettait un emballage autour du grondement que j'écoutais. Ce sont les deux sens pour lesquels je trouve que cela vaut la peine de se donner la peine de les découper en morceaux. Parce que ce sont les deux pour lesquels on peut vraiment remarquer une différence, même si elle existe pour tout.

Avant qu'on passe à la pratique, et puis que j'aère un petit peu, si cela vous convient, et peut-être que vous pouvez vous allonger quelques minutes avant qu'on revienne en méditation assise. Pour les pensées, je voulais aussi vous donner des indications avant de méditer.

Il y a un écueil qui revient très souvent dans l'attention ouverte avec les pensées. Et même avec le moment qu'on passe tourné vers les pensées dans une longue méditation, il y a trois situations face aux pensées.

Ou bien vous prenez conscience d'une pensée avant qu'elle se soit installée dans votre esprit. Je prends l'exemple, si vous avez des pensées obsédantes, quelque chose qui vous a énervé et qui revient très souvent dans votre méditation par exemple. Si cela revient souvent, et à un moment, vous serez centré sur votre respiration, par exemple, et vous sentirez un début de... « Quand même, il n'aurait pas dû me dire ça. » Et c'est un début. Ou bien c'est un début de parole, ou bien c'est un début d'image, cela ne vous a pas encore occupé l'esprit. Mais c'est en train de monter.

À qui est-ce que cela arrive d'observer cela ? Pour moi, c'est souvent une image. Je sais que pour d'autres personnes, c'est juste un début de dialogue intérieur, mais qui n'a pas encore vraiment pris forme. Mais dont on sait, parce que c'est une pensée qui est déjà venue quatorze fois avant, dont on sait ce qu'elle va être.

Donc, on peut, dans ces moments-là, la reconnaître et dire : « Ah, c'est gentil, mais non. Je t'ai déjà vue venir quatorze fois en cinq minutes. Là, je reste avec la respiration. » Et cela, c'est un cas de figure. On prend conscience d'une pensée avant qu'elle nous ait occupé l'attention. Et c'est probablement le plus intéressant parce qu'il est très satisfai-

sant quand on arrive à faire cela et à rester sur ce qu'on était en train de faire, cela donne une impression de maîtrise et de sécurité par rapport à des pensées qui reviennent beaucoup. Ce n'est pas le scénario le plus fréquent.

Il y a un deuxième cas, finalement assez rare, où on peut prendre conscience d'une pensée pendant qu'on la pense, mais assez rapidement, elle va nous éloigner de l'état de pleine conscience, si on la laisse vraiment se développer.

Et le troisième est très fréquent. C'est le cas où on a pensé, et en pensant, on n'était plus du tout en pleine conscience, et on en émerge, ou bien très peu de temps après, ou bien une éternité après que la pensée a commencé, et on se dit « Ah ouais ! » Et on ne sait pas s'il faut noter « pensée » ou « long voyage à travers le temps et l'espace ». Et là aussi, c'est une façon d'observer la pensée.

Et en fait, c'est cela que je voulais surtout souligner, parce qu'en attention ouverte, on peut, quand on émerge d'un de ces voyages, se dire « Ouh là là, j'étais ailleurs. Vite, maintenant, il faut que je me recentre sur mon expérience. » Alors qu'on peut simplement se dire « Ah, pensée ! Je t'ai vue a posteriori, certes, mais je t'ai vue. »

Et c'est important parce que cela veut dire que ces moments-là, on les intègre aussi dans notre méditation. On ne les considère pas comme des espèces de parenthèses où on a perdu notre esprit méditatif, où on n'était plus en train de méditer. On les considère comme une des trois façons d'observer les pensées : après coup.

Et on prend le temps de dire, si on utilise la note mentale, « pensée ». Et toi aussi je t'ai vue, comme celle qui n'était pas encore arrivée, comme celle que j'étais en train de penser, celle que je viens de penser, je l'ai aussi observée. Ce n'est pas qu'elle m'a mise en échec méditatif, c'est simplement une autre façon d'observer les pensées.

Et je pense que c'est important parce que si on considère ces moments comme des absences et comme des moments non méditatifs, qu'on ne les intègre pas dans ce qu'on observe, ils sapent, ils peuvent saper notre confiance dans ce qu'on est en train de faire et dans notre capacité à le faire.

Alors qu'il n'y a aucune raison pour cela. C'est une des manifestations des pensées de nous emmener au loin et de ne nous permettre de l'observer que quand nous en sortons. C'est donc tout à fait normal.

Ce que vous décrivez ressemble à ce qui se passe quand nous nous réveillons le matin après un rêve. C'était un rêve captivant dans lequel nous étions complètement immergés, et nous ouvrons les yeux en réalisant : "Je viens de rêver de..." Et c'est parfois un peu déroutant. Nous savons que c'était quelque chose d'intense qui nous a emmenés ailleurs, mais nous ne savons plus du tout de quoi il s'agissait.

Cela aussi fait partie de l'expérience méditative. L'avantage de l'attention ouverte, c'est que nous pouvons nous contenter de dire "pensée". Nous l'avons quand même capturée dans notre filet d'observation, car nous n'avons pas besoin de dire "pensée de..." Nous pouvons simplement dire "pensée". Au moins, je suis certain que c'en était une. Et cela suffit. Nous avons fait notre travail. Nous n'avons pas besoin de nous en rappeler davantage.

À chaque fois que vous serez emportés par une pensée et que vous en reviendrez, dans l'exercice que nous allons faire dans quelques minutes, prenez le temps de dire "pensée" avec cette confiance intérieure de la personne qui arrive aussi à observer ces pensées-là, plutôt qu'en vous sentant complètement débordés.

Une dernière chose concernant les émotions : nous pouvons utiliser un mot comme "émotion" quand nous sommes face à une émotion. Nous pouvons aussi - c'est ce que je fais le plus souvent - nommer "sensation" ou "pensée" en fonction de ce qui domine, sans nous dire que nous avons nécessairement besoin d'un mot spécifique pour une émotion.

Souvent, très vite, c'est l'aspect physique qui prend le dessus dans une émotion. À peine avons-nous reconnu que c'était de l'anxiété que nous sentons surtout quelque chose qui s'est noué. Nous pouvons alors simplement noter "sensation" et le considérer comme telle.

Vous pouvez maintenant vous poser cette question en fermant les yeux, car c'est quelque chose de très fondamental que nous pouvons observer en lien avec notre vie émotionnelle : en ce moment, y a-t-il une tonalité émotionnelle neutre ? Y a-t-il une tonalité émotionnelle plutôt agréable ? Ou y a-t-il une tonalité émotionnelle plutôt désagréable ?

Généralement, nous pouvons répondre à cette question - est-ce plutôt agréable, plutôt désagréable ou neutre ? - même de façon très subtile.

Et quand vous avez répondu, question numéro deux : si c'est autre chose que neutre, si c'est agréable ou désagréable, comment et où le sentez-vous dans le corps ? Qu'est-ce qui vous permet de le savoir sur le plan physique ?

Levez la main si vous aviez une tonalité tendanciellement agréable... Tendanciellement neutre... Tendanciellement désagréable.

Et comment l'avez-vous remarqué quand c'était agréable ? Cela peut être très subtil, cela peut être un léger sentiment de ne pas être complètement en accord avec les circonstances dans lesquelles je me trouve.

C'est quelque chose que vous pouvez aussi observer dans la méditation. Si vous sentez que cela va bien, si vous sentez qu'il y a quelque chose qui vous dérange, cette tonalité émotionnelle, vous pouvez noter "émotion" et vous intéresser à ce qui se passe dans le corps. Ou vous pouvez simplement noter "sensation", une fois que vous réalisez à quoi cela correspond dans le corps.

"Émotion" est une note optionnelle, en fait. À vous de voir si elle vous est utile ou non.

Prenons quelques minutes de pause. Nous sommes maintenant parfaitement prêts.

Les bienfaits de l'attention ouverte

Pierre Gallaz · 14 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz détaille les bienfaits transformateurs de l'attention ouverte (sati sampajañña), en particulier sa capacité à réduire dukkha par la désidentification. Il présente quatre niveaux progressifs de conscience émotionnelle : de l'identification totale ("le monde est triste") à l'observation détachée ("il y a du chagrin dans mon expérience"). Cette gradation illustre comment la pratique de vipassana permet de passer d'une réactivité automatique à une observation bienveillante des phénomènes mentaux.

L'enseignant explore comment cette approche révèle une dimension stable de la conscience - celle qui observe sans être affectée par ce qu'elle observe. À travers des anecdotes touchantes, notamment celle d'un maître confronté à Alzheimer continuant à nommer ses états mentaux, il démontre la résilience de cette capacité d'observation même dans l'adversité. Cette stabilité intérieure (samadhi) offre un refuge face à l'impermanence (anicca) de toute expérience.

Au-delà de la réduction du stress, l'attention ouverte cultive une curiosité enfantine et un émerveillement renouvelé face à chaque instant. Cette qualité de présence transforme notre rapport aux émotions difficiles et renforce notre confiance dans notre capacité à traverser toute situation avec équanimité (upekkha).

Un des apports de l'attention ouverte, c'est de contribuer à la réduction du stress, parce qu'elle permet d'alléger le poids de l'identification qu'on fait automatiquement avec ce qu'on vit.

Pour vous donner une idée de la gradation du niveau méditatif, au niveau zéro ou un, complètement non méditatif, si on ressent de la tristesse - et c'est valable pour n'importe quelle autre émotion - on va penser : « Le monde est vraiment très triste. » Je suis triste, mais la réaction, c'est : « Le monde est vraiment très triste. » Si on est anxieux : « Le monde est vraiment très anxiogène et plein de dangers. » Ça, c'est le niveau un.

Le niveau deux, on est capable de dire : « Moi, je suis triste. » Il y a déjà une conscience que c'est ma tristesse. Ce n'est pas nécessairement dans le monde autour de nous. D'autres personnes le vivent peut-être comme étant moins triste.

Au niveau trois, il y a du chagrin en moi. C'est déjà plus nous en tant que personne qui sommes tristes, c'est une conscience que quelque chose est en nous et qu'on peut appeler ça du chagrin.

Le niveau quatre, le niveau méditatif de l'attention ouverte : « Il y a du chagrin en ce moment dans mon expérience. » Il n'est pas qui je suis, seulement un phénomène. Il est apparu et il va passer.

Dans cette perspective-là, on est complètement avec l'observation de ce qui se passe en nous. On observe quelque chose - indiscutablement, il y a du chagrin - mais ce n'est pas le mien. C'est quelque chose qui est présent dans mon expérience. Et ce chagrin, d'une part, il n'est pas moi, mais d'autre part, il va forcément passer, puisque toutes les émotions passent. Je peux me contenter de le vivre pleinement, de le laisser monter, de le laisser redescendre. La désidentification permet beaucoup plus facilement de le faire.

Quand on s'identifie à une émotion, on la fige aussi parce qu'elle est une partie de nous, elle acquiert une espèce de stabilité, elle nous constitue en tant que personne, elle nous définit en tant que personne. En fait, si on prend l'exemple de la tristesse ou de l'anxiété, ce n'est pas seulement l'anxiété en elle-même qui est difficile à vivre - parce qu'elle est clairement désagréable - c'est aussi le fait qu'elle marque notre identité au moment où elle devient « mon anxiété » ou « moi, personne anxieuse ».

Alors qu'on peut imaginer que si on est face à de l'anxiété, une chose qui est apparue, qui n'est pas moi, qui va passer, on peut faire preuve de curiosité pour cette anxiété-là, on peut faire preuve de compassion, de curiosité marquée de tendresse en fait, une forme de bienveillance pour cette émotion-là qu'on est en train d'observer. On sait que ce n'est pas nous et on sait que ça ne va pas toujours rester là.

Alors qu'avec « mon anxiété », c'est vraiment notre identité même qui est remise en question. On a l'impression d'être littéralement d'avoir quelque chose en nous qui nous fait du mal, qui nous ronge et qu'on devrait être capable d'expulser, de sortir de nous. On perd à ce moment-là de vue le fait que c'est quelque chose de transitoire et que c'est un phénomène universel qui en ce moment est simplement dans notre attention à nous, comme il est dans l'attention de beaucoup d'autres personnes.

Il y a aussi une facilité, quand on se détache de « mon anxiété », à percevoir que c'est une émotion universelle et qu'on est dans la même situation que toutes les personnes dans le monde qui en vivent aussi.

Donc, sous l'angle de la réduction du stress, cette perspective peut alléger la façon dont on vit certains moments difficiles. Et évidemment, diminuer la réactivité et les fameuses flèches qu'on a évoquées dans le cours, parce que c'est en observant une émotion comme étant un phénomène qui nous arrive qu'on peut réaliser qu'elle ne va pas durer éternellement et donc qu'on n'a pas besoin d'y réagir en faisant quelque chose, en ruminant autour, en cherchant une solution, en fuyant dans une expérience agréable.

Plus profondément, au-delà de la réduction du stress - et je ne vous demande pas de me croire sur parole - ça renforce un sentiment d'intégrité quand on passe du temps avec cet état d'esprit-là. Une forme de sécurité. En fait, l'observation de la colère n'est pas colérique. L'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. L'observation de la tristesse n'est pas triste.

Donc on prend contact avec une partie de nous qui conserve toujours son intégrité même si on vit quelque chose de très difficile à vivre. Plus on passe de temps dans cet état où on est capable d'observer les émotions et tout ce qui nous arrive en fait, comme quelque chose qui se manifeste et qui va passer, plus on est sécurisé sur le fait qu'il y a quelque chose en nous qui n'est pas affecté par une émotion ou un état ou une douleur. L'observation de la douleur n'a pas mal non plus, même si ce n'est pas toujours évident de le concevoir quand on est en plein dedans et qu'elle est intense.

Il y a une anecdote sur un maître de méditation réputé qui faisait un pèlerinage pour la première fois ou une des premières fois de sa vie dans des lieux saints en Inde, et qui s'en était beaucoup réjoui. Mais l'Inde étant l'Inde, il était avec une équipe de méditants qui l'accompagnaient. Il était très âgé. Il y a eu beaucoup de problèmes de retard, de bus surchauffés où l'air conditionné ne fonctionnait plus, et ils étaient à un moment dans une station de bus : il faisait horriblement chaud, le bus avait des heures de retard, et comme il avait l'âge qu'il avait, un des méditants lui a demandé : « Ça va ? »

Et sa réponse, c'était de dire : « Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. Il y a de l'impatience, mais je ne suis pas impatient. »

Et c'est exactement - peut-être qu'il frimait un peu, mais c'est quand même exactement ce qu'on cherche à obtenir. Cette distinction qui nous permet finalement de ressentir qu'en effet, il y a de l'impatience, de la frustration, de la rage meurtrière, mais ce n'est pas ce que nous sommes et encore moins qui nous sommes.

Cette partie de nous qui peut tout observer, qui n'est jamais affectée par ce qu'elle observe, elle constitue une sorte de refuge intérieur. On peut l'envisager comme ça.

Et j'ai une anecdote que moi je trouve magnifique, mais qu'on peut trouver terrible, donc j'espère que vous la trouverez aussi magnifique. Dans le livre de Tara Brach, elle parle d'un enseignant de méditation qui était aussi psychologue et qui était atteint de la maladie d'Alzheimer, donc dans les premiers stades de l'Alzheimer, et qui s'est retrouvé un soir à devoir faire une causerie du soir dans une retraite méditative. Il s'est présenté, s'est installé, a vu toutes ces personnes qui attendaient qu'il prenne la parole, et qui a eu une absence complète.

Un de ces moments, je pense, dans les premières étapes de la maladie, où surgit un blanc complet. Il ne savait plus vraiment ce qu'il faisait là, et il s'est mis, à partir du moment où il a pu le faire, à nommer à haute voix ce qu'il ressentait : « Confusion, peur, sentiment de solitude, peur... » Il l'a fait pendant plusieurs minutes avant que finalement la vague de ce moment de confusion soit passée et qu'il puisse donner son discours comme il l'avait prévu.

Les méditants qui étaient venus l'écouter ont dit que c'était finalement la partie la plus profondément utile de ce qu'ils avaient entendu ce soir-là. Car même dans une circonstance où notre intégrité est menacée de la pire manière – cette maladie étant probablement une des pires choses possibles – cette partie de lui qui pouvait observer et nommer demeurait intègre. Elle était toujours capable de nommer la confusion, de nommer la peur, de nommer le blanc lui-même. L'absence de conscience, il pouvait encore en être conscient.

Pour moi, c'est une anecdote profondément rassurante. Au-delà du fait que ce soit techniquement possible pour lui de l'avoir fait, ce qui est peut-être déjà rassurant en soi, cette attitude qu'il a eue soit possible dans ces circonstances-là révèle que nous pouvons continuer de nous ancrer dans cette compétence qui nous permet d'observer ce qui se passe en nous, même lorsque notre intégrité est extrêmement menacée et remise en question.

Cela ouvre une perspective sur cette partie de nous qui, quoi qu'on soit en train de vivre, peut l'observer d'une façon qui n'est pas atteinte par ce qui est observé.

L'attention ouverte offre aussi une forme de stabilité, ce qui est complètement paradoxal puisque tout ce qu'on observe, c'est le changement. On observe comment une sensation est remplacée par une pensée, qui est remplacée par un son, et comment les sons changent, les pensées évoluent. Mais justement, l'observateur qui observe tout ce qui change possède, lui, une forme de stabilité. C'est ce point d'observation à partir

duquel vous pouvez observer toutes ces choses changeantes. Ce point d'observation, par définition, n'est pas changeant. Il a une stabilité. Et c'est finalement, dans notre expérience, la seule chose qui soit stable.

Si vous êtes en attention ouverte et que vous avez la chance de le vivre pendant une période assez longue sans que votre attention soit distraite, vous avez vraiment cette conscience d'une continuité, de quelque chose de stable en vous qui peut vivre quelque chose qui n'est pas du tout stable. Il est très rare qu'on reste longtemps sur le même mode sensoriel. Très souvent, on voyage d'une sensation pendant quelques secondes à un son juste après, à une pensée très régulièrement. Mais cette partie observatrice demeure stable. Cela aussi a quelque chose de rassurant et renforce une forme de confiance dans notre capacité à vivre quoi qu'il nous arrive avec une certaine stabilité intérieure.

On peut en déduire qu'être dans cet état d'attention ouverte n'est pas neutre. Comme l'état de concentration d'ailleurs, c'est subtilement agréable, légèrement agréable. Si vous êtes durablement en attention ouverte, il y a un moment où vous aurez peut-être un petit sourire en vous disant que c'est assez plaisant d'être dans cet état-là. Peut-être l'avez-vous déjà observé.

En plus de ces notions de sécurité, d'intégrité et de stabilité, j'ai toujours le sentiment qu'il y a une forme de curiosité et d'émerveillement enfantin dans l'attention ouverte. Une capacité à observer ce qui nous arrive avec un regard neuf, comme si on n'avait jamais observé une sensation et qu'on ne savait pas vraiment ce que c'était qu'une sensation. Comme si les sons n'étaient pas le bruit d'une voiture, mais un son qui, du coup, peut être beaucoup plus musical et intéressant que si on l'attribue trop rapidement à la voiture.

C'est comme si on recommençait à être en position d'observer tout comme si c'était la première fois. Même ce que c'est que le temps qui passe, ce que c'est qu'une sensation qui tout à coup prend moins de place et est remplacée par un son. Comment notre rythme mental nous fait passer d'une chose à une autre – tout cela peut être extrêmement frais. Vous pouvez vous mettre dans la perspective d'un enfant qui découvre pour la première fois quelque chose de très intéressant et de très excitant. Il y a cette dimension-là dans l'attention ouverte.

Du calme à la vision pénétrante

Pierre Gallaz · 1h04

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz présente les deux piliers de la méditation bouddhiste : la concentration et la pleine conscience. La concentration (samatha) consiste à unifier l'attention sur un objet unique pour cultiver le calme et la stabilité, tandis que l'attention ouverte (vipassana) permet d'observer le contenu de notre expérience pour en percevoir l'impermanence et s'en désidentifier.

L'enseignant explore en détail la méthode de Mahasi Sayadaw, qui privilégie la respiration abdominale comme objet hybride permettant à la fois concentration et ouverture à l'expérience émotionnelle. Il aborde les facteurs facilitant la concentration (zèle, persistance, détente), la notion de juste effort, et les techniques du vitaka et vicara (application et maintien de l'attention).

La causerie développe particulièrement la désidentification, illustrée par l'histoire de Bahia et les enseignements du Bouddha sur le 'il n'y a que le vu dans le vu'. Pierre Gallaz explique comment cette compétence nous permet d'observer nos perceptions comme de simples phénomènes impermanents plutôt que comme faisant partie de notre identité, offrant ainsi une voie vers la libération de la souffrance et du stress.

Ce soir, concentration et attention ouverte.

Justement pour faire de la place pour des causeries surprises ou des causeries post-it, je vais faire deux thèmes en un. Parce que concentration, il n'y a pas besoin de beaucoup s'attarder dessus.

Cela renvoie à ces deux compétences méditatives : se fixer sur un objet et y rester pour obtenir du calme et de la stabilité, c'est la concentration. Et puis observer le contenu de notre expérience de façon à en percevoir l'impermanence et à s'en désidentifier, c'est la pleine conscience ou l'attention ouverte.

Si on commence par la concentration, la définition c'est déjà de commencer par dire que ce n'est pas un bon mot. On a fait de notre mieux pour traduire des mots d'une autre langue et des concepts différents des nôtres. Donc, concentration, cela donne cette image de froncer les sourcils, de devoir faire un effort. Et là, c'est plutôt une absence de dispersion, un rassemblement, une unification de l'attention, une stabilité, un calme.

Il faut imaginer des activités de la vie courante où vous pouvez avoir de la concentration. Quelque chose que vous aimez beaucoup faire : nager, c'est toujours le même mouvement qui se répète, mais vous êtes complètement dedans, dans le flot, par exemple. On a cette qualité de concentration, parce que quand vous nagez, si vous êtes vraiment dedans, vous n'êtes pas en attention ouverte, vous n'êtes pas en train de penser à plein d'autres trucs, comme parfois on voit des personnes qui nagent côte à côte, à la brasse, avec la tête qui sort de l'eau, et qui discutent. Je ne parle pas de cette situation-là.

Quand vraiment vous êtes dans le mouvement, là c'est de la concentration. Vous faites toujours la même chose, vous avez un seul objet, le corps en mouvement qui nage et vous êtes absorbé. Et cela correspond à de la détente, à de la stabilité, à du calme, pas à un effort ni à une tension.

La concentration permet de se fabriquer des moments de calme et cela muscle l'attention pour pouvoir plus facilement pratiquer la pleine conscience. Donc on a vraiment besoin de ce travail de musculation pour obtenir une attention ouverte qui est satisfaisante.

Qu'est-ce qui facilite l'établissement de la concentration ? Je suis allé chercher toutes les listes dans les textes traditionnels, auprès des enseignants de méditation de référence, je m'étais fait une petite liste.

Il y a le zèle, le zèle au sens de la bonne volonté. Il y a quand même cet élément d'effort, mais zèle et bonne volonté, cela correspond assez bien à une disposition d'esprit où on a envie de le faire. Persistance, une forme de curiosité pour l'objet, même si la curiosité va jouer un rôle plus grand pour l'attention ouverte. Détente, bonheur sont des conditions facilitantes. On voit bien qu'il ne s'agit pas de froncer les sourcils. Et appréciation de l'objet lui-même.

Par exemple, je vous ai fait faire de temps en temps cet exercice de sentir qu'à l'inspiration, il y a un subtil plaisir d'un corps qui se nourrit de l'air dont il a besoin et qu'à l'expiration, il y a un subtil plaisir d'un corps qui se détend. Cela, c'est une appréciation de ce que l'objet a de plaisant. Et cela aide à stabiliser l'attention.

Quels objets peut-on utiliser pour la concentration ? Dans les méditations traditionnelles, il y en a énormément. Il y a des listes. Il y a beaucoup de listes dans la tradition bouddhiste. Donc à chaque fois qu'on va se plonger dans un sujet en particulier, on tombe sur des listes. Parce que c'était un bon moyen mnémotechnique avant que les textes soient mis par écrit. Donc il y a énormément. Les sept trucs, les douze machins, etc. Et les objets, il y en a vraiment beaucoup.

Les objets possibles pour la concentration, parmi ceux qui me paraissent praticables de nos jours : la flamme d'une bougie. Très jolie si vous voulez le faire chez vous. Prenez une bougie, regardez la flamme. D'abord, l'objet de méditation, c'est la flamme. Et quand vous l'avez fixé suffisamment longtemps, en fermant les yeux, l'image négative bleutée de la flamme apparaît, et c'est cela que vous fixez. Et vous continuez à fixer l'image négative de la flamme.

Et si tout se passe bien, parfois, vous pourrez continuer à la fixer très longtemps, parce qu'en fait, même si le phénomène rétinien n'est plus là, votre attention garde l'image à force de la regarder constamment. Et c'est en cela que c'est un objet de concentration intéressant. Et évidemment, quand on la perd, on rouvre les yeux, on re-fixe la flamme et puis on attend un petit moment, puis on referme les yeux, on a de nouveau l'image négative, etc. C'est un objet ancestral et c'est assez drôle à essayer.

On peut prendre n'importe quelle sensation dans le corps. C'est aussi pour cela que la liste des objets possibles est très longue. On peut prendre la respiration en différents endroits du corps. Les sons. Le corps en mouvement, c'est ce qu'on fait dans la marche. Une phrase qu'on répète.

C'est justement ce qui se fait dans la pratique de la bienveillance, mais toutes les méditations qui utilisent des mantras reposent sur ce même principe. Le mantra constitue un excellent objet de concentration. On peut également prendre une qualité, un état d'esprit comme la bienveillance, et cultiver en continu cet état d'esprit. Cela aussi peut créer un état de concentration.

À chaque fois, il faut choisir un objet unique sur lequel il est facile de maintenir son attention. Pourquoi avons-nous choisi la respiration abdominale ? Sachant que c'est une mauvaise idée si l'on veut obtenir la concentration profonde, car ce n'est pas aussi stable que si vous observiez la respiration aux narines. Là, vous avez plus ou moins un point qui demeure toujours le même : le point d'entrée et de sortie par les narines ou juste en dessous des narines. Selon la morphologie, on le sent bien à cet endroit ou pas. Et c'est efficace parce que c'est un point unique, alors que c'est plus vaste et ça bouge davantage dans la région abdominale.

Le but dans les méditations de concentration, c'est qu'après un certain temps, cela devienne abstrait. Ce n'est plus vraiment la sensation corporelle qu'on fixe, c'est cette espèce de point qu'on a identifié ici qu'on observe. Comme pour la bougie, au début c'est la flamme qu'on observe, et puis après un certain temps, c'est presque une représentation mentale qu'on se fait de la flamme qu'on observe.

Mais il y a un enseignant - car avant le MBSR, évidemment, il y a toute une tradition derrière - un enseignant birman qui s'appelle Mahasi Sayadaw, qui a décidé que l'enseignement traditionnel de la pleine conscience en Birmanie, qui passait par l'établissement d'une concentration forte d'abord (et cela pouvait prendre des années), puis ensuite l'attention ouverte, lui paraissait être une perte de temps. Il avait l'impression qu'on pouvait bénéficier des progrès qu'on obtient en pratiquant l'attention ouverte sans passer par une concentration parfaite comme prérequis.

Il a donc mis en place cette méthode où l'on cherche à obtenir juste ce qu'il faut de concentration - une qualité qu'on pourrait obtenir pratiquement dans la vie quotidienne, d'attention bien centrée sur la respiration. Après, on peut se permettre - c'est ce qu'on fait quand il y a une distraction - d'observer la distraction avant de revenir à la respiration. Ce qu'on ne ferait pas dans une pure méditation de concentration où l'on dit "Oulala, j'étais ailleurs, je reviens" sans même prendre le temps de se demander "J'étais où ?" - ce que nous, nous faisons quand nous sommes distraits.

Il s'est dit qu'en fait, la respiration dans la région abdominale a l'avantage d'être hybride. Cela permet un certain degré de concentration, mais en même temps, cela nous garde en connexion avec le corps et avec la vie émotionnelle, car la région abdominale est un reflet de la vie émotionnelle. Donc s'il se passe quelque chose, on le sentira là, et ce sera facile pour nous de sentir qu'il y a de l'anxiété, qu'il y a de la colère, qu'il y a quelque chose, et d'appliquer notre pleine conscience à l'émotion.

Le but était d'avoir une certaine concentration, mais dès le départ une ouverture à ce qu'on appelle l'attention ouverte, une ouverture à simplement observer ce qui émerge, et pas juste se fixer sur un seul point et y rester. Et je trouve que cela marche bien.

Mais c'est intéressant de savoir qu'il y a une autre méthode traditionnellement, et que si un jour cela vous intéresse, il y a des retraites cent pour cent centrées sur la concentration, où vous cherchez vraiment uniquement à cultiver cette attention fixe sur un seul point qui ne bouge pas. Et c'est un exercice intéressant.

Ce que Mahasi Sayadaw dirait, c'est : "Oui, c'est un exercice intéressant et très agréable parce qu'on peut vraiment..." - traditionnellement, il y a des gens qui disent qu'on peut devenir dépendant des états extatiques qu'on peut trouver avec ces méditations-là. "Mais est-ce que cela rend heureux plus vite et mieux ?" Mahasi Sayadaw n'en était pas convaincu. Et pour avoir fait une retraite de ce type, moi non plus. Je pense que si notre but est le bonheur, on n'a pas besoin de passer par la case concentration intensive. Mais si on est curieux, c'est un type de méditation très intéressant à pratiquer.

Dans le rapport à l'objet de méditation, de concentration, il y a cette notion de juste effort. Donc la corde de la guitare : ni trop tendue, ni trop détendue. On parle parfois comme image d'entraîner un chiot, éduquer un chiot que vous aimez beaucoup, avec fermeté. C'est cette attitude-là qu'on a avec notre attention flottante et baladeuse. "Non, non, non, on revient. Non, non, non." Et on le refait, et on le refait, et on le refait. J'aime bien l'idée du chiot. Cela me parle. L'éducation du chiot.

Avec un objet de méditation, cet effort consiste en plusieurs actions successives. Il y a la décision et la redécision et la re-redécision de se focaliser sur l'objet. C'est ce qu'on fait à chaque fois en fait. Quand on a été distrait, on dit : "Je reviens, je redécide." D'abord on décide, ensuite on se connecte. Cela veut dire : "Il est où cet objet, c'est quoi ? Je le trouve où ?" Et après on le trouve. On trouve que c'est cette sensation dans la région abdominale. Et quand on s'est connecté, on se maintient. Et on le refait, on le refait, on le refait.

Parfois, cela peut être utile d'avoir ce concept, de réaliser qu'on va faire très rapidement ces trois choses : on va décider - donc il y a une motivation derrière, il faut avoir envie de revenir -, trouver ce qu'on veut observer, une fois qu'on l'a trouvé, on le cible, et après on s'y maintient.

Dans le langage pali, il parle de l'application, quand on trouve l'objet, quand on se connecte à l'objet, qui se dit *vitakka*, et du maintien, suivre l'objet, rester sur ce qu'on a trouvé, rester sur ce à quoi on s'est connecté, qui se dit *vicāra*.

Et il y a cette image très jolie du vol du rapace. Quand on a un objet de concentration, trouver l'objet, c'est donner quelques coups d'aile et ensuite se maintenir, c'est planer. Et quand vous avez un objet de méditation, comme la respiration, par moment, vous devez sans arrêt rebattre les ailes. Vous avez perdu la netteté de l'objet ou vous avez été distrait et vous devez redonner trois ou quatre coups d'ailes et après vous maintenez l'attention sur l'objet. Et de temps en temps vous planez longtemps.

Cela correspond vraiment à une réalité de l'expérience vécue méditative que parfois on sent qu'on a plané pendant un bon moment. La respiration se faisait toute seule et nous on se contentait de continuer à être avec elle. Et puis par moments, il y a une application de revenir et revenir, même sans avoir été distrait, mais on sent que quelque chose se ramollit dans la clarté des sensations. On les sent moins bien, on est en train de glisser vers autre chose. Et à ce moment-là, on doit rebattre un petit peu des ailes.

J'ai cherché longtemps une métaphore qui aurait permis d'impliquer les animaux qu'on a là, mais... J'ai regardé les paons qu'ils cherchaient. Les poules aussi ont une belle capacité de maintien de l'attention sur un objet. Quand ils cherchent des trucs à picorer, c'est assez admirable. Si vous les suivez un moment, toujours... Mais il manque quelque chose.

Pour le maintien, les outils de la note mentale et du comptage sont bien. Il y a des personnes qui les aiment beaucoup, d'autres beaucoup moins. Et on peut les utiliser jamais ou très peu, mais pour amorcer ce maintien, le comptage n'est pas mal. Et plus léger que le comptage, peut-être moins envahissant, moins cognitif, la note mentale aide vraiment dans un premier temps. Encore une fois, avec les principes : 95% de l'attention reste sur la sensation, c'est juste un petit 5% qui note. Et puis on ne crie pas notre note mentale. Ce n'est pas « Levez ! Baissez ! » C'est une note discrète qui est vraiment là pour accompagner.

Dans la méditation de concentration, la relation au temps est extrêmement importante et j'ai toujours l'impression de revenir et d'insister lourdement avec ça, en sachant pas toujours si ça sert à quelque chose. Mais pour moi, dans ma relation à la concentration, la question de la relation au temps et de comment il se divise, comment il se présente, m'a beaucoup aidé. C'est ce genre de choses qu'il faut trouver et oublier après, mais qui dans un premier temps aident beaucoup.

Qu'est-ce que je veux dire par là ? Un enseignant de méditation disait que la règle la plus importante dans le rapport à la respiration, c'est qu'on n'a jamais besoin de plus de l'attention nécessaire pour une demi-respiration, pour une inspiration, pour une expiration. On prend conscience de l'inspiration et dans l'inspiration il y a le début, le milieu, la fin et ensuite on prend conscience de l'expiration et il y a le début, le milieu, la fin. On prend conscience de la transition entre deux respirations qui a aussi un milieu, un début et une fin quand on sent que l'inspiration va venir.

Cette idée aussi que je lâche de temps en temps de course de relais. On a fait l'inspiration. Paf ! On passe le relais. Maintenant, c'est l'expiration. Et paf ! C'est la pause entre deux respirations. Et bien sûr, c'est aussi quelque chose à oublier de temps en temps parce qu'on ne peut pas hacher artificiellement la respiration de cette manière-là

constamment. À un moment, on se laisse respirer et puis on reste avec la respiration qui est un processus continu et on n'a pas besoin de faire cet effort de vivre les choses découpées en tranches temporelles.

Mais qu'est-ce que ça aide, en tout cas dans un premier temps, à ne pas avoir à battre des ailes trop souvent, à cultiver ce maintien de la relation à l'objet avec le temps. Une fois qu'on a pris conscience de ce que ça veut dire de prendre au sérieux cette relation au temps, on a moins besoin d'y penser activement et ça devient aussi une seconde nature.

Et quand on fait ça, on réalise aussi qu'il y a des gouffres, il y a des trous. Il y a des endroits où on va perdre l'attention plus facilement qu'à d'autres. Et typiquement, évidemment, la fin de l'expiration, c'est un de ces endroits. Prenez conscience de l'inspiration. Et après, il y a ce passage à l'expiration, ça redescend. Ah, voilà, c'est fait ! Et il y a le côté mission accomplie, donc je vais penser à autre chose, ou il y a le côté simplement je manque de stimulation, parce que l'entre-deux respiration c'est pauvre en termes de sensation.

Donc on décroche, parce que c'est pauvre. Et on se dit je vais attendre la prochaine, alors qu'on ne devrait pas se dire je vais attendre la prochaine, on devrait se dire je vais faire de l'espace entre deux respirations un truc que j'observe aussi. Et donc ce n'est pas inspiration expiration plus rien en attendant que la prochaine arrive, c'est inspiration expiration espace entre deux respirations inspiration expiration. L'autre point souvent délicat c'est à la fin...

En effet, cet espace prolongé entre deux respirations révèle un piège subtil. Quand la respiration se ralentit et s'apaise, cet intervalle peut s'étendre considérablement. Si nous n'avons pas développé une compréhension claire que cet espace possède lui aussi son début et sa fin - tout comme l'inspiration et l'expiration ont chacune leur début, leur milieu et leur fin - nous risquons de considérer cette phase comme terminée et de laisser notre attention se dissoudre.

C'est précisément là, selon mon expérience, que réside le moment le plus délicat de la pratique. Si un observateur invisible tenait des statistiques sur les moments où nous perdons notre concentration lors de la méditation sur la respiration, je suis convaincu qu'il y aurait un pic notable, un maximum de la courbe, précisément dans ces espaces entre les respirations.

Voilà pour ce qui concerne la concentration. Abordons maintenant l'attention ouverte, et plus particulièrement la désidentification au sein de cette pratique. Le Dhammapada nous offre cette citation remarquable, d'une densité extraordinaire : « Rien ne doit être conçu comme étant mon, moi ou mien. » Cette phrase me fascine par sa simplicité apparente et sa profondeur réelle.

C'est là un progrès considérable dans la compréhension. Mais si cette formule vous semble quelque peu sibylline, je crains que les choses ne se clarifient pas immédiatement, car je souhaite partager avec vous l'histoire de Bahia - une histoire qui tient du koan, que je raconte en sachant parfaitement qu'elle laisse perplexe. Mais c'est précisément son pouvoir, et c'est pour la bonne cause.

Bahia était un ermite, un méditant qui jouissait dans sa région d'une réputation extraordinaire. Il était adulé, révééré, honoré, vénéré - bref, il recevait tous les hommages possibles. Une véritable petite star locale de la spiritualité en Inde. Et cette reconnaissance était méritée, car sa pratique et sa présence inspiraient véritablement le respect.

Pourtant, malgré cette adulation, un doute tenace le rongait. Il se demandait sans cesse : « Suis-je véritablement éveillé ? Ai-je réellement atteint l'éveil ? » Car si les autres le révéraient et l'honoraient, lui-même n'en était pas certain. Et comme nous le savons, quand on nourrit un tel doute, c'est généralement que la question mérite d'être posée.

Heureusement pour Bahia, cette histoire fait intervenir des devas. Dans la mythologie bouddhiste, les devas sont des êtres intelligents, des esprits qui ne sont pas humains mais qui évoluent parmi nous, dotés de capacités particulières. L'une de ces devas, émue par la situation de Bahia, décida d'intervenir avec une franchise remarquable.

« Mon pauvre Bahia, lui dit-elle, tu n'es pas éveillé, tu n'es même pas en voie de l'être, et ta pratique actuelle ne te permettra jamais d'y parvenir. »

Bahia, bouleversé par cette révélation, demanda : « Mais alors, qui peut m'enseigner ? »

Naturellement, la deva lui répondit : « Il y a un homme un peu plus au nord qui s'est assis sous un arbre et qui a obtenu des résultats remarquables. Va le voir. »

Bahia se mit donc en route. Malheureusement pour lui, quand il atteignit enfin le village où séjournait le Bouddha, après plusieurs jours de marche, celui-ci était justement parti faire sa tournée quotidienne avec son bol d'aumônes. Comme tous les moines, le Bouddha ne prenait qu'un seul repas par jour, qu'il obtenait par ces quêtes matinales. Nous voilà bien loin de nos habitudes contemporaines !

Bahia aperçut cette figure sereine et inspirante, à l'esprit manifestement calme, et s'approcha de lui : « Maître Gautama, enseignez-moi. »

Le Bouddha répondit simplement : « Je ne peux pas maintenant, je suis occupé. »

Bahia, quelque peu insistant, revint à la charge quelques minutes plus tard : « Mais je pourrais mourir demain, ou vous pourriez mourir demain. Ce serait un gâchis terrible. Enseignez-moi. »

« Bahia, j'ai faim, je suis en train de quêter ma nourriture. Pas maintenant. »

Heureusement, quelqu'un avait dû expliquer à Bahia que dans la tradition bouddhiste, il convient de demander trois fois avant d'obtenir une réponse. Il formula donc une troisième fois sa requête : « Enseignez-moi. »

Cette fois, le Bouddha céda. Et voici l'enseignement qu'il donna, remarquable par sa concision et sa profondeur :

« Bahia, voici comment tu dois t'entraîner. En ce qui concerne le vu, il n'y aura que le vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y aura que l'entendu. En ce qui concerne le ressenti, il n'y aura que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y aura que le pensé. C'est ainsi que tu dois t'entraîner.

Et quand pour toi il n'y aura que le vu en référence au vu, que l'entendu en référence à l'entendu, que le senti en référence au senti, que le pensé en référence au pensé, alors, Bahia, il n'y aura pas de toi en relation avec cela.

Et quand il n'y a pas de toi en relation avec cela, il n'y a pas de toi là. Et quand il n'y a pas de toi là, tu n'es ni ici, ni là-bas, ni entre les deux.

Et cela, juste cela, est la fin du stress, de la souffrance - c'est le secret de la libération.
»

L'histoire raconte que Bahia, peu après avoir reçu cet enseignement, atteignit effectivement l'éveil. Sinon, convenons-en, le récit aurait été quelque peu décevant.

Il est aussi mort peu après dans l'histoire. Qu'est-ce que cette histoire bouddhiste veut dire ? Eh bien, nous y reviendrons. En attendant, vous pouvez la laisser mûrir. Elle renvoie à la désidentification.

La désidentification, définie d'une manière plus simple et intuitive que par Bahia, trouve sa plus belle illustration dans cette anecdote que j'adore donner : celle d'une petite fille malade du cœur à laquelle, dans un documentaire, la réalisatrice demandait

comment ça allait. Elle répondait triomphalement avec un grand sourire : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade. » Voilà la désidentification. Elle, elle va très bien, elle n'est pas son cœur, c'est son cœur qui est malade.

Ou encore ce vieil enseignant Munindraji, dans une gare routière en Inde, où le bus ne venait pas, où il faisait chaud, où tout le monde commençait à être frustré et énervé. Un de ses disciples lui demande : « Là aussi, est-ce que ça va ? » Il répond : « 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. » Voilà la désidentification par deux maîtres en la matière.

Cette désidentification qui est au cœur de la pleine conscience ou de l'attention ouverte, on peut la définir comme la capacité à observer nos perceptions comme de simples perceptions qui concerneraient n'importe quel autre être humain et qui vont passer, plutôt que de les traiter comme si elles nous appartenaient en propre, que nous en avons la pleine responsabilité, qu'elles faisaient partie de nous, qu'elles nous définissaient en tant que personnes. C'est l'observation, dans l'instant présent, de l'impermanence et de la nature désidentifiée de nos perceptions.

C'est surtout quand on est confronté à une émotion difficile que l'utilité de cette compétence est la plus évidente. Cette idée de se rappeler que nous ne sommes pas nos émotions, qu'elles sont quelque chose qui nous arrive, qui apparaît, qui va disparaître. Je vous ai parlé récemment de cette image du bateau. On est dans l'océan, on va se noyer parce qu'il y a de grandes vagues, et la pleine conscience est ce bateau. On se désidentifie de l'océan et des vagues grâce à notre petite coque flottante. Et on peut surfer sur les vagues, on peut apprécier leur impermanence parce qu'on s'est désidentifié de ces vagues émotionnelles.

Qu'est-ce que le contraire de la désidentification ? C'est l'identification. En anglais, on parle de « selfing ». En français, on pourrait dire « moi-je-isation » : quand on moi-je-ise quelque chose, ou quand on moi-je-ise tout court. C'est au lieu d'observer quelque chose comme étant un simple phénomène, on s'y identifie et on a des pensées qui tournent autour de cette identité qu'on croit avoir et cette personne qu'on croit être.

Cela correspond en neurosciences à ce qu'on appelle le mode par défaut, qui a une histoire intéressante. On l'a appelé comme ça parce que pour tester les machines d'imagerie cérébrale et définir une baseline, on disait aux gens : « Écoutez, ne faites rien de spécial pendant dix minutes. » Comme ça, on aurait notre baseline et après, on leur demanderait de penser à quelque chose pour voir la différence. Et ce « ne faites rien de

spécial », on a réalisé que c'était constamment la même chose chez beaucoup de gens. Donc on a appelé ça le mode par défaut parce que quand on dit aux gens « ne faites rien de spécial », c'est ça qui se passe.

Sauf qu'on a réalisé qu'en fait, ce circuit d'activation cérébrale était aussi associé à d'autres choses qui n'étaient pas juste un mode par défaut, comme par exemple penser à qui on est, à ce qu'on vaut, à ce que les autres pensent de nous, à ce qu'on était dans le passé, à ce qu'on sera dans le futur. Donc tous les moments où vous êtes préoccupé, absorbé par qui vous êtes, ce que vous valez, ce que les autres pensent de vous, cette personne qui a une identité, une valeur, un visage social, c'est le mode par défaut. Ce qui tourne autour du statut aussi, des qualités, des défauts.

Et évidemment, à quel point ce mode-là, ces préoccupations-là, sont-elles au centre de votre attention quand vous regardez un coucher de soleil, quand vous buvez la première gorgée d'un bon café, quand vous regardez les poules picorer ? Il n'est pas là. Par contre, il est là quand vous trouvez que tout à l'heure on ne vous a pas parlé comme vous méritiez qu'on vous parle, quand vous vous dites décidément que vous êtes une personne anxieuse, une personne dépressive, une personne ceci, cela, que demain vous serez mieux, vous aurez un meilleur statut.

Donc, sans surprise, c'est aussi un circuit qui est associé à la rumination dépressive. Parce qu'en fait, quand on moi-je-ise, cela ne conduit pas spécialement à être très heureux. Alors que quand on ne moi-je-ise pas et qu'on est totalement absorbé par l'expérience qu'on est en train de percevoir, généralement, ce sont des moments plutôt agréables.

Tout cela pour dire qu'on peut s'en passer. Pas complètement, il faut se rappeler de qui on est pour pouvoir payer les impôts. Mais ce n'est pas indispensable de consacrer une grande partie de notre vie à dire « je suis gna gna gna, je serai gna gna gna, j'étais gna gna gna ». On peut le faire moins en tout cas.

Sans surprise toujours, la méditation va désactiver, inhiber ce circuit-là. On va en renforcer un autre, qui est celui de la métacognition, qui n'est pas le circuit du moi-je. Et je m'excuse auprès de tous les neuroscientifiques qui écouteront un jour cet enregistrement, comme je m'excuse auprès de tous les professeurs en religions orientales et tous les enseignants bouddhistes aussi, pour toutes mes causeries, passées et futures. Mais voilà, je vulgarise.

En pratique, la conscience de la désidentification se travaille comme l'impermanence dans le rapport aux distractions. À chaque fois qu'on a la chance d'avoir été distrait, on peut observer que ce n'est pas qui nous sommes, mais juste quelque chose qui est apparu et qui va passer, et dans l'attention ouverte.

Et vous vous rappelez tout à l'heure, pour la concentration, on avait décidé... Entrer en contact et maintenir. Les trois actions qu'on faisait pour se focaliser sur un objet. Et pour l'attention ouverte, ce serait plutôt s'ouvrir à, reconnaître et rester.

C'est un peu artificiel, mais j'aime bien trouver les mots.

Ce seraient les mots que je proposerais : on s'ouvre à l'expérience. C'est moins une décision parce qu'on ne vise rien de particulier. On reconnaît ce qui se passe, on identifie, et puis on reste, on reste dans cet espace qu'on a créé.

Quelques rappels pour la pratique de l'attention ouverte. Contrairement à ce qui est le cas pour la concentration, c'est moins le zèle qui va permettre la continuité que la curiosité, l'esprit de découverte et d'investigation, vraiment cette question sans cesse renouvelée : mais qu'est-ce que c'est exactement ce qui est en train de se passer là, maintenant ? Quelle est l'expérience de cette personne qui médite ?

On recommande, et même Mahasi Sayadaw recommande, d'établir l'attention sur un objet d'abord avant de passer en attention ouverte et de se laisser la liberté de revenir à l'objet aussi quand on sent qu'on manque de muscles, de tonus dans l'attention ouverte.

Pour l'attention ouverte aussi, la note mentale peut beaucoup aider. Elle a des désavantages qui sont à peu près les mêmes que pour la concentration, c'est-à-dire que ça introduit une activité cognitive, donc on s'éloigne, on sacrifie un petit peu de la pure observation parce qu'on nomme ce qui est présent. Ça peut créer de la distraction, mais c'est assez facile d'y renoncer dans un deuxième temps et de commencer par là, même si c'est les deux premières minutes. C'est parfois très facilitant.

À ce moment-là, vous pourriez vous limiter à six options : sensations, images, odeurs, goûts, sons, pensées, éventuellement émotions comme septième, ou vous pouvez nommer de façon plus précise. J'ai l'impression que généralement, ce n'est pas nécessaire d'être plus précis, que ça peut induire plus de réflexion et nous éloigner un petit peu de l'accueil de l'expérience. Mais de temps en temps, ça nous aide. À vous de sentir si "orgueil", par exemple, de temps en temps, ça vous aide de l'avoir repéré, plutôt que de dire juste "pensée" pour qualifier une pensée ou une émotion.

Parfois aussi, si vous avez un des cinq obstacles, ça peut être aidant de ne pas juste nommer en attention ouverte "émotion", par exemple pour de l'agitation, mais de dire "agitation", pour que vous vous rappeliez ce que c'est, ce truc-là qui s'appelle agitation, et que ça vous aide peut-être à mieux entrer en relation avec lui d'une manière qui vous aide à ne pas trop subir cet état-là.

Je rappelle l'importance du cas particulier des pensées. C'est une grande source de frustration potentielle, parce que les pensées, souvent, on rate le moment où elles apparaissent. On les attrape quand elles nous ont déjà fait perdre notre attention. C'est vrai en attention ouverte autant que quand on est face à la respiration : c'est le sens qui nous prend le plus souvent en traître, les pensées.

Il est donc important de remarquer les pensées après coup, autant que les pensées qu'on remarque au moment où elles apparaissent. D'ailleurs, c'est rare. Il y a deux possibilités avec les pensées. En tout cas, c'est à peu près comme ça que je vis les choses.

Ou bien je perçois une étincelle de pensée, une amorce de pensée : "Pierre, ce serait pas mal que tu penses à ça maintenant." Mais il n'y a pas encore de pensée vraiment construite, c'est juste une proposition : "Laisse tomber cette histoire d'attention ouverte et glisse plutôt vers cette pensée-là." C'est comme une espèce de proposition. Et là, je peux dire "je t'ai vu" et revenir simplement à ce qui viendra ensuite. Parce qu'à partir du moment où je dis "je t'ai vu", je reviens à rien, vu que je ne suis pas dans une méditation de concentration, mais j'attends simplement ce qui viendra ensuite. Du moment que je l'ai remarqué, la pensée s'arrête, donc j'attends simplement ce qui vient après.

Ou alors, deuxième cas de figure : c'est justement après coup. Et après coup, c'est vraiment important de faire un petit peu ça avant d'attendre la suite. De quand même avoir cette curiosité de regarder ce qui vient de se passer, regarder à quoi vous venez de penser, sentir à quoi vous venez de penser avant d'attendre ce qui viendra ensuite. Comme ça, il ne sera pas dit que vous ne l'avez pas observé, cette pensée. Vous l'avez observée. Ce n'est pas un échec. C'est une observation a posteriori, une catégorie qui existe.

Je l'ai observée, je l'ai eue. Je refuse qu'on me dise que je ne l'ai pas eue. Et ça permet de renforcer votre capacité : à force d'observer des pensées a posteriori, peut-être que cette même pensée vous prendra moins facilement en traître parce que vous avez quand même eu l'occasion de la connaître un peu dans le rétroviseur, donc de vous familiariser avec elle.

Les émotions : vous pouvez simplement noter "plaisant", "déplaisant", ou encore plus simplement "émotion", ou un mot plus précis.

Je suis sûr que je vous en reparlerai si cette causerie sur "aller plus loin" se fait : en attention ouverte, on cherche à rentrer toujours plus en contact avec les données brutes de l'expérience. Et c'est ça qui nous porte aussi à ce que ce soit jamais lassant, c'est que : qu'est-ce que c'est vraiment qu'un son ?

Parce qu'à un moment donné, nous possédons une définition de ce qu'est chaque chose et nous l'appliquons automatiquement. Nous reconnaissons, nous savons qu'un son, c'est un son. Mais dans cette pratique, nous désapprenons peu à peu ces catégories. Nous revenons à l'expérience brute d'un enfant qui découvre ce qu'est un son. À quoi cela ressemble-t-il vraiment ? C'est de cela que nous nous rapprochons en attention ouverte.

Quand un son apparaît, ce n'est plus "la porte grince", ce n'est plus non plus "un son désagréable et aigu". Nous allons essayer de nous rapprocher, d'aller à la rencontre de ce phénomène. C'est une vibration physique qui se perçoit par nos oreilles, qui possède une certaine qualité. Évidemment, nous ne pouvons pas totalement y parvenir, mais nous allons dans cette direction. Nous nous dirigeons vers l'innocence de l'enfant qui découvre le monde, pour désapprendre tous les concepts que nous avons pris l'habitude de coller sur notre expérience afin de la ranger dans de petites cases. Avec cette méditation, nous allons dans le sens opposé, et nous faisons de nombreuses découvertes intéressantes.

Je vous avais mentionné avoir découvert l'étendue de ma synesthésie, c'est-à-dire que mes canaux sensoriels sont mal branchés et qu'ils se mélangent. Certaines personnes fonctionnent ainsi, et cela ne se modifie pas. Je pense que c'est plutôt inné. Pour moi, il y a toujours un élément visuel qui accompagne n'importe quel autre sens. Ce n'est pas que je vois quelque chose en même temps que j'entends, c'est que l'expérience m'est livrée dans un paquet qui contient à la fois une dimension visuelle, une image et un son. Je ne peux pas n'avoir que l'un sans l'autre. J'avais quelque peu oublié que je fonctionnais ainsi, et la méditation me l'a fait redécouvrir.

Je peux me focaliser sur un aspect - c'est ce que je fais généralement - mais l'autre reste toujours présent, en filigrane. Tous les sons possèdent une image, une couleur, les goûts aussi. Sans forcément découvrir que vous êtes synesthésique, vous pourrez peut-être réaliser que vos pensées, par exemple - une découverte fréquente - comportent beaucoup d'images ou beaucoup de sons, beaucoup de paroles intérieures.

Souvent, nous commençons par découvrir les paroles. Il y a des participants qui me disent : "Moi, je n'ai pratiquement que des paroles." Cela signifie que c'est dominant, mais peut-être qu'à certains moments, vous réaliserez qu'il y a aussi une part d'image que vous remarquiez moins, parce qu'elle était moins centrale pour vous. C'est vraiment vers le contenu brut de chacun de nos sens que nous essayons de tendre.

Il y a également une notion de temps dans l'attention ouverte. Nous cultivons la continuité de l'observation de l'impermanence des perceptions. C'est une situation paradoxale : nous observons quelque chose qui change constamment, mais nous l'observons avec continuité.

Je regrette de ne pas l'avoir expliqué plus tôt, mais en réalité, en attention ouverte, le plus souvent nous observons ce qui est présent - par exemple un son - nous l'observons jusqu'à ce qu'il soit remplacé par une pensée, par une sensation, puis nous observons cette sensation jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par un son, par une pensée. C'est différent de cette idée où nous observons un son, il passe, ensuite une pensée apparaît, puis elle passe, car c'est rarement ainsi que nous le vivons. Généralement, la transition n'est parfois pas abrupte, mais souvent nous passons directement d'une chose à une autre.

Il s'agit plutôt d'observer quelque chose tant qu'elle est présente, jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par autre chose, et alors c'est cette autre chose que nous observons. Il n'y a pas de moment où il ne se passe rien en attention ouverte. Si vous avez l'impression qu'il ne se passe rien, c'est vexant à dire, mais c'est qu'il se passe quelque chose que vous n'avez pas remarqué.

Mais cela devient intéressant car cela nous incite à nous dire : "D'accord, j'ai l'impression qu'il n'y a rien, mais il n'y a pas rien, donc qu'y a-t-il ?" Est-ce que je suis en train de regarder sans rien voir, d'écouter sans rien entendre, de penser sans penser à rien ? Quelle activité est impliquée dans ce qui me semble être rien ? Car ce sera nécessairement quelque chose.

Les pertes dans la continuité de l'attention en attention ouverte sont souvent associées à une pensée que nous n'avons pas perçue comme telle, où nous n'avons pas été présents au début pour voir quand elle pointait le bout de son nez, mais qu'elle nous a emportés. Ou alors, à l'un des cinq obstacles - évidemment comme pour la respiration - si nous avons mal quelque part, si de l'agitation survient, cela nous fera également perdre notre attention.

Plus subtilement, cela peut venir d'un retour du "moi je veux, moi je pense, moi je suis", une recentration sur le "moi je" qui peut être très discrète et fourbe. Chez moi par exemple, souvent la pensée me fait perdre ma continuité en attention ouverte, puis sou-

vent je prends conscience de mon visage ou de ma tête. Comme pour moi cette partie du corps est associée à mon identité - comme pour bien des gens, je pense - nous sommes un peu plus "ici" que dans notre orteil droit, si nous devons nous situer quelque part dans le corps. Sinon, ce serait terrible quand nous nous cognons l'orteil ! Nous dirions : "C'est mon être que je viens de frapper !"

Donc, pour récapituler : je prends conscience de ma tête pour une raison ou une autre, c'est ce qui apparaît en attention ouverte, et comme ma tête représente un peu plus "moi" que d'autres parties de mon corps, tout à coup il y a un retour à "ah oui, moi, Pierre, en train de faire de l'attention ouverte" et je la perds. Car à partir du moment où je me préoccupe à nouveau de ces questions identitaires, je vais penser à une chose ou une autre, me demander si ma méditation se déroule bien, si j'ai de quoi être fier de moi, fâché ou déçu. Cela nous fait glisser vers des pensées qui tournent autour de nous.

Si nous avons conscience de quelque chose qui nous fait penser à notre identité, parfois cela peut être une partie du corps. Pour moi, c'était aussi - pour vous donner des pistes, c'est sûrement différent selon les personnes - parfois quand je regarde les yeux fermés, mais quand je suis en train de regarder, j'associe le regard un peu plus à mon identité, l'action de regarder davantage que l'action de sentir le contact de mes fesses avec le coussin par exemple. Cela me fait donc plus glisser vers des pensées et vers cette idée : "C'est moi, je suis Pierre, je suis en train de faire ceci" et donc je vais penser à ceci ou à cela.

Et évidemment, le jeu consiste à faire de plus en plus de choses dont on pensait qu'elles étaient nous, des objets de méditation qu'on peut observer, des phénomènes qu'on peut observer.

Vous découvrirez par moments des révélations surprenantes. Par exemple, un doute que vous portez constamment. Quand vous êtes en train d'observer quoi que vous soyez en train d'observer, il y a une espèce de doute qui est souvent présent. Et un jour en méditation, vous vous dites : « Mais en fait, ce doute, ce n'est pas moi. Cette espèce de manque de confiance dans ce que je suis en train de faire qui est tout le temps là, à chaque fois que j'observe. » Vous ne vous en rendiez pas compte, mais tout à coup, vous allez réaliser que c'était là, et vous allez comprendre : en fait, c'est aussi un phénomène que je peux observer. Maintenant, je ne vais pas le confondre avec moi, parce que je saurai le reconnaître, et je saurai que ce doute léger que j'ai identifié, je peux l'étiqueter et je peux le séparer de moi.

L'envie, la volonté, c'est souvent quelque chose d'assez subtil qui peut être chevillé à notre identité parce que vous avez envie de bien faire, vous avez envie de rester en pleine conscience, vous avez envie de rester concentré sur l'objet. Et un jour vous vous

dites : « Pour méditer, pour être en attention ouverte, pour rester concentré sur l'objet, je n'ai pas besoin de cette volonté. » Elle ne fait pas partie de votre observateur ou de votre identité, c'est un phénomène que vous pouvez enlever et considérer et observer et sentir comme le reste.

C'est vraiment ce travail, petit à petit. L'image qui me vient toujours, c'est celle de ces aimants qu'on pose sur les bureaux et sur lesquels on met les trombones qui se collent dessus. Au début, on se porte comme un aimant et on est couvert de trombones. On croit que c'est nous. Et petit à petit, on dit : « Ah non, en fait, celui-là, non. Ça, je peux l'observer, ce n'est pas moi. » Et à la fin, il n'y a plus de trombones. Et là, on a atteint l'éveil, ce que fit Bahiya.

Comment comprendre alors ce que Monsieur Gautama a transmis à son admirateur ? C'est vraiment cette histoire de désidentification. Dans ce qui est entendu, il y a juste ce qui est entendu. Il n'y a rien d'autre. Dans une perception, il n'y a qu'une perception. Dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. Il n'y a pas un moi qui pense et qui a une certaine relation avec la pensée.

Et quand il dit la partie la plus mystérieuse – encore une fois, si vous êtes spécialiste universitaire ou moine bouddhiste, n'écoutez pas – mais quand le Bouddha dit à Bahiya : « Ni ici, ni là-bas, ni entre les deux », cette partie peut-être la plus mystérieuse, « tu ne seras ni ici, ni là-bas, ni entre les deux », moi je le comprends comme signifiant : tu ne seras ni l'observateur qui observe, ni l'objet qui est observé, ni la relation entre l'observateur et l'objet. Et c'est dans ce fait que tu ne seras ni, ni, ni, que tu trouveras la libération du stress, de la souffrance – le stress colle mieux et nous correspond mieux.

Généralement, la question qui intervient à ce moment-là, c'est : « Mais alors, qui sommes-nous ? Sommes-nous un ectoplasme, un blob informe et insubstantiel, puisque nous ne sommes ni nos pensées, ni nos émotions, ni nos sensations ? »

Il y a plusieurs réponses. La première, c'est qu'on n'a pas besoin de le savoir. Et c'est une bonne réponse. On peut voir la désidentification comme quelque chose qu'on fait et pas quelque chose qu'on est. On le fait pour être heureux. Aussi longtemps qu'on a besoin de le faire pour être heureux, c'est un outil. Et ça n'a pas besoin de changer notre vision métaphysique de nous-mêmes. On a besoin de toute façon d'avoir une identité pour un certain nombre de choses importantes de notre vie, donc on la garde.

Vraiment, comme dans l'exemple de la petite fille avec sa maladie du cœur, c'est un moyen d'être plus heureux, de ne pas nous identifier à ce qui nous fait souffrir, parce qu'on n'est pas obligé, parce qu'on peut concevoir ces choses-là comme n'étant pas qui nous sommes et comme étant impermanentes, destinées à passer.

Ce n'est pas une invitation à se dissocier. C'est une invitation à voyager léger. Avoir une identité, oui, mais quand on en a besoin, et légère, pas investie de « je suis quelqu'un de rancunier, je suis quelqu'un d'anxieux, je suis quelqu'un qui mange en situation de stress, je suis quelqu'un qui se juge beaucoup ». Il n'y a peut-être pas beaucoup de ces phrases que vous pouvez garder, et puis les autres, vous pouvez les laisser libres. Elles vont devenir des phénomènes que vous observerez et cesser de faire partie de vous.

Évidemment, dans le contexte spirituel, l'invitation conduit à se désidentifier aussi de cette identité spirituelle.

Il existe tout un spectre de pratiques spirituelles qui nous invitent, au-delà de cette première étape de désidentification au sens usuel du terme, à poursuivre plus avant cette déconstruction. La progression suit une logique assez naturelle.

Nous commençons par stabiliser notre attention sur un objet, prenant d'abord conscience des phénomènes qui nous entourent. Nous nous stabilisons, renforçons cette position d'observateur. En réalité, ce que nous faisons largement en méditation, c'est nous désinvestir de nos anciennes identifications. Ces aspects de nous-mêmes – personnes qui se jugent beaucoup, qui ont vécu des choses difficiles, qui mangent en situation de stress, toute cette liste interminable de ce que nous sommes – nous en faisons des objets d'observation, et nous nous relocalisons dans l'observateur.

Notre nouvelle identité devient alors cet observateur intérieur, et cela nous convient bien car il est beaucoup plus léger à porter. Mais nous pouvons tout à fait imaginer, au niveau de pratique où nous nous trouvons, que dans une perspective spirituelle, nous franchissions l'étape logique suivante : après avoir déconstruit ce qu'observe l'observateur, déconstruire aussi l'observateur lui-même. C'est l'étape d'après.

Et si nous y parvenons, que cela donne-t-il ? C'est ici que je placerai cette citation de Mae Chi Kaew, nonne bouddhiste thaïlandaise, reconnue comme ayant atteint le niveau le plus élevé qu'on puisse atteindre en pratique méditative dans la tradition bouddhiste. Un extrait de sa biographie, tiré de ses déclarations après sa libération :

« Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation et émotion. Colère, avidité, 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. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte. »

Nous retrouvons ici tous les ingrédients de l'impermanence et de la désidentification, et un peu plus encore. Elle reconnaît tout tel que cela existe à l'état naturel – c'est ce que j'évoquais lorsque je parlais de l'attention ouverte, cette recherche d'un rapport aux perceptions dans leur état brut, naturel. Mais quelle que soit l'intensité de son exposition, elle demeure incapable de détecter le moindre instant où ces phénomènes auraient prise sur elle. Elle ne subit aucun stress, quoi qu'il arrive, parce qu'ils apparaissent, disparaissent – elle a conscience de leur impermanence.

« Ils sont constamment changeants » – voilà la première dimension de l'impermanence que nous remarquons. D'abord nous percevons le changement, puis nous réalisons que parce que cela change, cela va passer. Une fois que nous avons perçu le changement, nous avons saisi le reste.

« Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. » Cette qualité d'observation demeure toujours présente, mais elle ne correspond plus à une identité. Et c'est là la distinction dans une perspective spirituelle.

Mae Chi Kaew, dans cette déconstruction de l'observateur, n'est pas devenue un être informe pour autant. Elle est restée une personne tout à fait épanouie, fonctionnelle et heureuse jusqu'à la fin de sa vie. Nous ne sommes donc pas dans quelque chose qui menace notre intégrité dans cette déconstruction. C'est vraiment à distinguer de la dissociation pathologique, processus lié à un changement dysfonctionnel dans le rapport à l'identité.

Prenons une petite pause, et cultivons un peu de bienveillance.

Voyager léger — l'art de la désidentification

Pierre Gallaz · 54 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie de retraite, Pierre Gallaz développe le concept fondamental de désidentification en s'appuyant sur l'histoire de l'ascète Bahia et l'enseignement du Bouddha : « En ce qui concerne le vu, il n'y aura que le vu ». L'enseignant explique comment cette pratique consiste à observer nos perceptions - émotions, sensations, pensées - comme de simples phénomènes qui apparaissent et disparaissent, plutôt que comme faisant partie de notre identité.

La causerie aborde les liens entre identification et le mode par défaut neuronal, source de ruminations et de souffrance (dukkha). Gallaz illustre la désidentification par des exemples concrets : la petite fille malade qui dit « moi ça va bien, c'est mon cœur qui est malade » ou Munindra qui observe « il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient ». Ces enseignements montrent comment construire ce « bateau » de l'observateur intérieur pour naviguer sereinement parmi les vagues émotionnelles.

L'aspect pratique couvre l'attention ouverte (satipatthana), la notation mentale, et l'observation des six sens incluant les pensées. Gallaz souligne que la désidentification n'est pas un anéantissement du moi mais un outil de bonheur, permettant de « voyager léger » sans être submergé par l'expérience.

« Rien ne doit être conçu comme étant mon, moi, mien. »

Extrait d'un sutta bouddhiste.

Qu'est-ce que la désidentification ? Je vous propose plusieurs éléments de réponse en commençant par vous lancer une énigme, car c'est toujours une histoire un peu énigmatique, celle de Bahia.

Bahia était un ascète apparemment avancé dans son chemin spirituel, à l'époque du Bouddha. Les textes nous disent qu'il était adulé, révééré, honoré, vénéré, et qu'on lui rendait hommage. Bahia était donc un ascète et un sage populaire à son époque.

Il se demandait un jour, en rêve : « Suis-je éveillé ? Ai-je atteint l'éveil ? » Une deva – ces créatures, esprits ou fantômes du bestiaire bouddhiste qui peuvent communiquer avec les humains – eut pitié de lui en l'entendant s'interroger ainsi et lui dit : « Tu n'es pas éveillé, tu n'es pas en voie de l'être et ta pratique actuelle ne te permettra jamais d'y arriver. »

Vous ne devinerez jamais qui cette deva, dans cette histoire écrite par les bouddhistes, a donné comme direction à suivre à Bahia ! Il s'est donc mis en route pour aller rejoindre Siddhartha Gautama, là où il se trouvait.

Il a beaucoup marché. Il arrive au village où se trouvait le Bouddha. Il le voit serein, inspirant confiance, en train de demander l'aumône avec son bol. Il lui demande : « Enseigne-moi. » Le Bouddha répond : « Non, ce n'est pas le moment. »

Un peu plus tard, Bahia revient à la charge et lui dit : « Enseigne-moi, si ça se trouve, demain tu peux mourir, ou demain je peux mourir, dans ce cas-là, ce serait dommage, j'aurais fait tous ces kilomètres pour rien, enseigne-moi. » Le Bouddha lui répond à nouveau « Non », car dans les histoires traditionnelles, il faut toujours demander trois fois.

Il lui demande une troisième fois, et là le Bouddha dit : « Ok. » Il prend la mesure probablement de l'ascète qu'il a en face de lui, quelqu'un qui a de la bouteille spirituelle, qui sait probablement appliquer son esprit à quelque chose de façon déterminée, qui a musclé sa capacité de concentration.

Et il lui dit : « Bahia, vous devriez vous entraîner comme cela. En ce qui concerne le vu, il n'y aura que le vu. En référence à l'entendu, il n'y aura que l'entendu. En référence au ressenti, il n'y aura que le ressenti. En référence au pensé, il n'y aura que le pensé. C'est ainsi que vous devez vous entraîner.

Quand pour vous, il n'y aura que le vu en référence au vu, que l'entendu en référence à l'entendu, que le ressenti en référence au ressenti, que le pensé en référence au pensé, alors il n'y a pas de vous en relation avec cela. Quand il n'y a pas de vous en rapport avec cela, il n'y a pas de vous là. Quand il n'y a pas de vous là, vous n'êtes ni ici, ni là-bas, ni entre les deux. Et ceci, juste ceci, est la fin de la souffrance, du dukkha qu'on traduit aussi par stress, car souffrance n'est pas un terme tout à fait adéquat. La fin du problème fondamental de l'absence de bonheur dans la vie, en fait. »

Qu'est-ce que cela veut dire ? J'y reviendrai ! Mais j'aimerais d'abord donner une autre illustration de la désidentification.

C'est cette histoire que je raconte si souvent de la petite fille gravement malade du cœur, à laquelle on demande : « Mais comment ça va ? » et qui répond : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade. » Voilà la désidentification pure, c'est un maître de désidentification. Elle aurait pu enseigner à Bahia comment faire.

L'autre exemple que j'aime toujours citer, c'est celui de Munindraji, un enseignant indien qui a formé beaucoup des membres les plus importants de la première génération d'enseignants occidentaux qui ont amené la méditation de pleine conscience chez nous. Un bon enseignant, très pédagogue, qui était dans une gare routière indienne à attendre un bus qui ne venait pas. Il était assez âgé, il faisait chaud, rien ne se passait comme cela devait se passer.

Un de ses élèves lui demanda : « Mais alors maître, est-ce que ça va ? » Il répondit : « 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. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. »

Voilà Munindraji, autre leçon de désidentification.

Alors qu'est-ce que c'est que la désidentification ? C'est avant tout un moyen d'être plus heureux.

La capacité à observer nos perceptions comme de simples perceptions qui concernent n'importe quel autre humain et qui vont passer, plutôt que de les traiter comme si elles nous appartenaient, que nous en avons la pleine responsabilité, qu'elles faisaient partie de nous, qu'elles nous définissaient en tant que personnes.

Tout ce qui nous arrive quand on commence à s'identifier à nos perceptions, à considérer qu'elles font partie de nous, qu'elles nous appartiennent, qu'elles nous définissent en tant que personnes.

Évidemment, c'est quand on est face à une émotion difficile que l'utilité de la désidentification est la plus évidente, avec cette phrase très souvent répétée dans les cours de méditation : nous ne sommes pas nos émotions. On s'en désidentifie, donc on réalise que nous ne sommes pas nos émotions, qu'elles apparaissent puis disparaissent de notre expérience.

L'anxiété est une émotion naturelle qui fait partie de la vie, de la nature humaine. Elle se manifeste, elle monte, elle redescend, elle nous transmet peut-être une information importante qui nous permettra d'éviter les ennuis potentiels plus tard. Elle n'est pas un problème en elle-même. Elle le devient quand on pense qu'elle ne passera pas toute seule, qu'elle est permanente, et quand on pense qu'elle nous affecte en tant que personne, qu'elle nous blesse, qu'elle fait de nous une moindre personne, plus fragile,

moins capable d'être heureuse, moins digne d'être aimée. Ou beaucoup plus simplement, au niveau basique, quand elle devient notre problème, quand cette émotion c'est notre problème. C'est déjà ça, l'identification. Elle est à nous, elle est là, elle a une réalité matérielle qui fait partie de nous.

Quand les émotions sont associées à notre identité, c'est aussi là qu'on va se retrouver à ruminer autour de leur présence. On va se sentir obligé de les contrôler, de les supprimer ou de s'anesthésier pour ne plus penser à leur présence.

Et l'identification à une émotion, on peut appeler ça, si on voulait en faire un verbe, « moi-je-iser une émotion ». Et quand on « moi-je-ise une émotion », le dialogue intérieur ressemble un peu à ça : « Ça y est, je suis de nouveau anxieux. Combien de temps ça va durer ? Pourquoi est-ce que je suis comme ça ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ? Pourquoi suis-je une personne anxieuse au milieu de toutes ces personnes normales ? En même temps, ce n'est pas étonnant, vu l'éducation que j'ai reçue, c'est à cause de... »

Le vocabulaire bouddhiste a un mot qui est *papañca*, qui se traduit par « prolifération mentale » — c'est la meilleure traduction en français pour dire que l'esprit humain a une tendance à *papañchar*. Et quand on se retrouve à ruminer, quand on s'identifie à une émotion, on ouvre la porte à cette *papañchatisation* qui va commencer à nous faire construire des ruminations sur la base d'une émotion qu'on n'a pas perçue comme étant juste une émotion qui n'était pas à nous et qui allait passer.

En version non-moi-je-isée, façon Munindra-ji, ça devient simplement : « Ah ah, il y a de l'anxiété ici. Observons-la en attendant qu'elle passe. » Et voilà. Pas de rumination à partir du moment où on s'est désidentifié et où on a fait de l'émotion un objet de méditation, un objet de pleine conscience.

À noter que Munindra-ji était assez, j'ai envie de dire, hardcore dans sa pratique de la désidentification. Parce que si j'ose une critique sur ce grand maître, il poussait parfois très loin la désidentification. Il était en visite chez un de ses élèves, je ne sais plus lequel des enseignants, et il portait toujours sa robe, donc on ne voyait jamais autre chose que ses pieds. Et le petit garçon, le fils de l'élève chez qui Munindra-ji logeait, tout à coup il l'a vu aller se baigner, et il a vu ses jambes — la première fois qu'il voyait que ce monsieur bizarre invité à la maison avait des jambes. Il avait dit : « Ah ! T'as des jambes ! » Et Munindra-ji a tout de suite corrigé : « Il y a des jambes », parce que lui, évidemment, il n'avait rien. Donc voilà. Mais quand on est un bon pédagogue, il faut peut-être être cohérent et y aller à fond.

L'observation de l'anxiété n'est donc pas forcément anxieuse. Une autre phrase qu'on entend beaucoup : à partir du moment où on se désidentifie, c'est comme si on se sortait de l'eau où on était à la merci des vagues, des émotions et des pensées, et on s'installe sur notre bateau.

Pour moi, c'est exactement ça. On est en train de se noyer dans une tempête avec des vagues tout autour de nous. On est dans l'eau. Et la désidentification, c'est qu'on se fabrique un bateau. Et l'impermanence, c'est qu'on voit que les vagues montent et descendent et que la tempête va passer. Mais ça aide d'être sur un bateau pour se rendre compte que les vagues montent et descendent et que la tempête va passer. Donc la désidentification, c'est la construction de ce bateau.

Sur le plan technique, c'est la reconnaissance de ce qui se passe qui constitue la désidentification, mais ce qui peut aider, c'est de nommer et de se focaliser sur le corps. Nommer, c'est assez évident, parce que si on nomme, on constitue ce qu'on observe en objet d'observation. On dit : « Ah ah, anxiété ! » Donc, tout à coup, ça devient quelque chose que nous, l'observateur, observons. Ça ne se confond plus avec nous.

Le corps, l'observation des sensations — alors oui, ça aide beaucoup pour l'impermanence, parce que le corps change et qu'on peut réaliser que l'intensité est variable et que ce n'est pas un bloc émotionnel, quand on observe le ressenti physique en lien avec l'émotion. Mais ça aide aussi pour la désidentification, parce qu'il y a des sens dont il est plus facile de se désidentifier que d'autres. Le sens des pensées — puisqu'en logique méditative c'est un sens — est particulièrement difficile pour la désidentification parce qu'on l'associe à notre personne. Donc avoir des pensées anxieuses sera plus difficile pour la désidentification qu'avoir comme objet d'observation des sensations liées à l'anxiété.

Il y a un autre exemple pour voir à quel point c'est plus facile de se désidentifier de certains sens par rapport à d'autres : la souffleuse à feuilles. Imaginez que vous entendez le bruit d'une souffleuse à feuilles et que vous n'aimez pas ce bruit — j'avoue, c'est un problème. Vous n'allez pas pour autant commencer à vous dire : « Mais pourquoi ? Pourquoi moi ? Pourquoi est-ce que je suis cette personne qui entend une souffleuse à feuilles ? »

Non, ça n'aurait aucun sens — vous seriez mûrs pour l'asile psychiatrique !

Mais quand on fait exactement cela avec les émotions, ça ne surprend personne. Alors que ce n'est pas tellement moins absurde. Parce que les émotions ne nous appartiennent pas plus que le bruit de la souffleuse à feuilles. Tout le monde en a, tout le monde ressent les mêmes émotions fondamentales.

Donc quand une émotion apparaît, ce n'est pas nécessairement utile de se demander pourquoi nous, qu'est-ce qu'on a fait de mal, qu'est-ce qu'on a de si spécial qui fait qu'on vit cette émotion-là, qu'est-ce qui nous est arrivé dans notre vie pour qu'on la ressente ? C'est particulièrement absurde avec la souffleuse à feuilles, j'admets, mais ça l'est aussi un peu avec les émotions — en tout cas la façon dont on le fait souvent.

En neurosciences, cette tendance à la rumination autour de la personne qu'on est, qui découle directement de l'identification, est associée à un circuit neuronal qu'on appelle le réseau du mode par défaut. C'est intéressant historiquement parce qu'on l'a appelé comme ça suite aux premières expériences de neurosciences d'imagerie cérébrale. On disait souvent aux participants : « Comptez jusqu'à 99, maintenant arrêtez-vous, ne faites rien de spécial pendant les dix prochaines minutes — puis ça fera une ligne de base pour comparer quand vous comptiez par rapport à l'état normal habituel de votre cerveau. »

Et en fait, le mode par défaut, c'était ça. C'était ce qui se passait quand on disait aux gens : « Ne faites rien de spécial. » Ce circuit-là s'activait à l'imagerie. Avec le temps, on a découvert que ce réseau était associé à tout ce qui tournait autour du moi-je, de la « moi-je-isation », tout ce qui concernait notre identité, notre personne.

Et on a découvert aussi qu'il était associé à... Je reviendrai dessus après, vous allez peut-être deviner avant que je le précise.

Donc ce réseau correspond à tous ces moments où vous « moi-je-isez », c'est-à-dire où vous pensez à qui vous êtes, à ce que vous valez, à ce que les autres pensent de vous, à ce que vous étiez dans le passé, à ce que vous serez dans le futur. Tous les moments où vous êtes absorbé par cette personne bien définie, stable, qui a une certaine identité, certaines qualités, certains défauts, un certain statut, une certaine valeur — à vos yeux, aux yeux des autres, etc.

Alors, question : ce « moi-je » est-il un peu ou beaucoup présent, ce circuit-là, quand vous venez par exemple d'avoir une dispute ? On est d'accord qu'il sera beaucoup présent. Est-ce qu'il est un peu ou beaucoup présent quand vous êtes en train de regarder un coucher de soleil ? Remarquablement peu présent.

Donc en fait, ce n'est pas une surprise que — vous l'avez peut-être deviné — il soit associé à un trouble psychologique, ce « moi-je » : c'est la dépression. Les ruminations dépressives, c'est de la fabrication de moi-je. Ça tourne beaucoup autour de qui on est, ce qu'on vaut, ce qu'on ne vaut pas, ce que les autres pensent de nous, etc.

Donc on a d'abord trouvé que c'était ce circuit neuronal pas très intéressant, qui correspondait juste à ce que font les gens quand on leur dit de ne rien faire. Et après, on réalise que c'est plus important que ça, que ça correspond à bien plus que juste ne rien faire, évidemment. Et que du coup, aussi, c'est associé plutôt aux affects négatifs.

Et ce n'est pas non plus une surprise qu'il soit désactivé quand on médite. Qu'il soit désactivé, entendons-nous bien. Sinon, vous me diriez en tant que sujets d'expérience : « Je m'excuse, mais ce n'est pas tout à fait ce que j'observe. » Il est en sourdine parce qu'il n'est pas constamment actif. Il est actif régulièrement, mais pas autant que d'habitude. Et quand vous avez des moments où la méditation se passe bien, il n'est peut-être plus du tout présent — que ce soit d'ailleurs de l'attention ouverte ou de la concentration.

Et tous les moments heureux de notre vie ne sont pas les moments où on va se préoccuper de qui on est, ce qu'on vaut, etc. Donc vraiment, le bonheur et le « moi-je » ne sont pas hyper compatibles. Il y a des moments où on « moi-je-ise » un peu, comme le mode par défaut — il ne se passe peut-être pas grand-chose —, mais d'une manière générale, c'est plutôt un mode de fonctionnement qui va nous tirer vers le bas.

Donc on gagne à moins « je-iser » plus — moins, je veux dire — et à se désidentifier plus.

Sur le plan pratique, la désidentification se travaille comme l'impermanence : dans le rapport aux distractions quand on médite sur la respiration, et dans l'attention ouverte. C'est évidemment le terrain d'entraînement idéal.

Alors pour parler de l'attention ouverte, puisqu'on l'a réintroduite dans la retraite, qu'est-ce qui la favorise ? Une attitude d'ouverture et de curiosité — c'est vraiment la curiosité, c'est l'état d'esprit associé à l'attention ouverte. C'est vraiment de la pure curiosité, ce qu'on fait, avec une touche de détermination, sinon on se met très vite à flotter. Il faut quand même avoir une envie, une curiosité qui veut rester là pour observer ce qui vient ensuite.

C'est pour ça aussi qu'on ne recommande pas de commencer directement par l'attention ouverte. On établit l'attention sur un objet et on se laisse la liberté d'y revenir après avoir commencé avec l'attention ouverte. C'est toujours important, si on se sent perdu, d'ancrer de nouveau l'attention sur la respiration.

Si on le fait directement, c'est possible — il y a même des traditions méditatives qui se basent là-dessus, de faire directement de l'attention ouverte. Mais on a ce problème qu'on manque de référence. La respiration nous offre cette référence sur : « Ah, voilà ce que c'est quand je suis en pleine conscience, voilà ce que c'est quand je ne le suis plus. »

Ça nous aide à faire la différence entre penser comme d'habitude en mode par défaut et faire de l'attention ouverte — ce qui n'est pas du tout évident si on n'est pas d'abord passé par un établissement de l'attention et senti ce que c'est que d'être concentré et de ne pas l'être.

On peut faire une ouverture graduelle, comme je vous l'ai proposé, avec les différents sens, les uns après les autres, qu'on intègre dans l'expérience.

On peut aussi le faire d'un coup, quand on sent que l'on a parcouru un bout de chemin avec la respiration et que l'envie nous prend d'explorer autre chose, accompagnée de cette capacité nouvelle.

La note mentale, comme à l'accoutumée, peut considérablement nous aider. Elle présente néanmoins certains inconvénients, car elle introduit une parole intérieure et donc une forme de distraction dans l'attention ouverte. En même temps, elle contribue grandement à la continuité et nous aide à maintenir cette qualité d'attention ouverte sans retomber dans le mode par défaut, en nous rappelant ce que nous sommes en train de faire et notre intention de le poursuivre.

Il reste assez aisé de la relancer par la suite. La note mentale peut toujours être prise, abandonnée, puis reprise selon les besoins. On peut utiliser une notation simple avec les six options correspondant aux cinq sens plus les pensées. On peut également y ajouter les émotions. On peut aussi recourir à des notes plus précises, selon ce qui sert le mieux notre pratique.

Comme je vous l'avais mentionné avec l'exemple de la fatigue, que je gagnais à noter "fatigue" plutôt que "sensation", parfois un mot plus précis aide à développer la lucidité, tandis que d'autres fois, c'est une complication inutile et il suffit de dire "pensée" ou "son". Cela fait partie de l'artisanat du méditant.

Par exemple, lorsque j'éprouve une douleur, je ne la nomme jamais ainsi. Je la nomme "sensation", car le mot "douleur" contient déjà l'aversion. Je préfère tenter de me passer complètement de rejet et n'avoir affaire qu'à une sensation pure. Donc je dis "sensation", même si c'est déplaisant, même si je ne l'apprécie pas. Il m'est plus facile de l'observer ainsi. Dans ce cas, je gagne à être moins précis.

Alors que pour la fatigue, si je dis "sensation", cela ne me dégage pas suffisamment de la fatigue elle-même pour pouvoir l'observer, tandis que "fatigue" fonctionne bien.

On peut également noter les cinq obstacles. Les six sens et les cinq obstacles constituent une bonne base, mais nous pouvons vraiment procéder selon ce qui fonctionne le mieux pour nous.

Il existe un cas particulier intéressant : celui des pensées. Très souvent, nous ne les observons pas au moment de leur apparition, mais quand nous réalisons qu'elles étaient présentes depuis déjà un petit moment et que nous en émergeons. Là, nous serions tentés de nous dire que l'attention ouverte consiste à observer ce qui est présent dans l'instant. Puisque j'étais en train de penser mais que je viens d'en sortir, ce n'est plus la pensée qui fait partie de mon présent - c'est peut-être une sensation, peut-être un son - donc je ne vais pas noter "pensée" car elle n'est plus là.

Je vous encourage pourtant à le faire, car j'y vois deux avantages. Premièrement, vous l'avez quand même perçue, même après coup. Vous l'avez notée, vous l'avez vue, elle a été observée. Il convient de reconnaître que vous avez observé cette pensée. Et si vous la nommez "pensée", cela vous encourage peut-être à prendre conscience de ce que c'était avant de passer à autre chose, à vous rappeler ce qui vient de vous rendre visite. Donc même après coup, je noterai "pensée" quand même. C'est en tout cas ma pratique.

Il y a le cas intéressant, plus rare mais significatif, de la pensée qui va apparaître, qui s'annonce mais ne nous a pas encore complètement absorbés. C'est comme une étincelle de pensée. Pour moi, si j'ai un sujet qui me préoccupe beaucoup et que je commence à bien le connaître pour l'avoir vu se manifester souvent en méditation, cela pourrait être une image ou une sensation qui me signale que je vais commencer à penser à ce sujet. Si c'est quelque chose qui m'a irrité, j'aurai peut-être l'image de la scène qui apparaîtra un peu comme une diapositive, comme un petit flash, avant que je ne commence vraiment à y penser. C'est le tout début de la pensée.

Dans ces moments-là, on peut avoir la grande satisfaction de dire : "Ah, je t'ai vue, mais en fait non", et se recentrer. Cela fonctionne bien pour les pensées obsessionnelles, car elles reviennent constamment. À un moment ou à un autre, vous aurez l'occasion de réaliser qu'elle vient de commencer sans s'être encore installée. Vous pouvez la nommer et revenir à ce qui suit, attendre la suite.

Autre point important : en attention ouverte, on observe plutôt les intentions de pensée, les débuts de pensée, ou les pensées qui ont déjà eu lieu. On ne suit pas une pensée pendant son développement. En fait, on ne la laisse pas se développer. Une fois que vous réalisez qu'une pensée est là, vous dites "planification" et vous attendez la suite. Si vous commencez à penser la pensée en pleine conscience, cela va devenir du papier mâché en trois secondes. Il est difficile de rester en pleine conscience d'une pensée en plein développement. À un moment, elle nous happe. Autant dire : je t'ai nommée, c'est bon, la suite ne m'intéresse pas, j'attends ce qui va venir d'un autre canal que celui des pensées. Ou une autre pensée, mais pas celle-là.

Il y a aussi le cas particulier des pensées qui portent sur la méditation...

Elles sont aussi discrètes qu'une poule qui s'approche de mon assiette pour y voler de la salade. Ce sont les pensées qu'on ne détecte pas et après c'est trop tard, on n'a plus de salade.

Les pensées qui portent sur la méditation ont l'air un peu innocentes, elles sont là pour nous aider. Ça peut être des pensées de l'ordre du doute, ou juste du perfectionnement, ou même du coach intérieur qui dit « Ah là, c'est pas mal ! Là, en ce moment, ça va bien, j'ai un bon rythme. Continue comme ça. » Et si elle n'a pas été attrapée dans votre filet, c'est possible qu'elle invite une copine, et une autre, et que ça papanchise autour de cette petite pensée innocente sur le fait que votre méditation était quand même pas mal. Donc ça vaut la peine de les noter aussi.

Pour noter les émotions, ça peut être aussi simple que neutre, plaisant, déplaisant ou émotion, ou ça peut être plus précis. Et là aussi, ça dépend beaucoup de vous. Parfois ça vaut la peine de nommer exactement une émotion et de la reconnaître, et puis en même temps peut-être qu'on sait déjà ce qu'elle est, qu'on n'a justement pas envie de se rappeler qu'elle est présente, et alors on dit juste « émotion ». C'est une façon plus neutre de réaliser qu'il se passe quelque chose qui est plutôt déplaisant émotionnellement. Et puis voilà, après on attend la suite. Pour les émotions aussi, il n'y a pas besoin de s'attarder, on peut prendre conscience du ressenti physique, mais ensuite on attend la suite.

On entre en contact avec les données, les données brutes de l'expérience. Ce n'est pas seulement d'observer qu'une pensée est apparue, c'est de se demander : mais c'est quoi une pensée ? Quelle est la recette d'une pensée ? Est-ce que c'est uniquement des mots ? Est-ce que c'est des mots et des images ? Est-ce que c'est un film ? À quoi ça ressemble ?

C'est ça quand on parle de l'émerveillement pour toutes les petites choses. C'est aussi cet esprit de découverte enfantin qu'on applique à notre expérience. Et c'est ça qui la rend intéressante. Quand on se demande pourquoi la méditation en ce moment est ennuyeuse, une façon de la rendre plus intéressante, c'est de réaliser qu'en fait vous ne savez pas ce que c'est qu'une pensée. Parce que ça fait des décennies que vous vous dites « c'est une pensée », comme on se dit « c'est une sauterelle, c'est une grenouille », et que vous ne l'avez plus regardée vraiment de près.

Donc ça vaut la peine de reprendre à chaque fois cet esprit de découverte enfantin, de se dire : ok, c'est quoi ? C'est une espèce de diapo avec quelqu'un qui parle, avec une voix qui est ma voix, qui est la voix de quelqu'un d'autre ? Pas d'intellectualiser, juste de se demander exactement à quoi est-ce que j'ai affaire ? Qu'est-ce qui se passe ?

Pour donner un exemple, chez moi, c'est avec la méditation que j'ai réalisé que j'étais très synesthésique. Ça veut dire que les sons que j'entends se manifestent par des images, de façon presque incontrôlable et automatique. Tout son a un équivalent en images, et quand j'entends un son, je vois forcément une image. Et j'ai réalisé ça avec la méditation, et j'ai réalisé à un moment que je pouvais choisir de n'écouter que le son et de laisser l'image de côté, mais qu'à la base c'était livré ensemble – l'image serait toujours là en fait. Mais je pouvais consacrer mon attention qu'au son pour que ce soit moins source de distraction, que je sache quoi observer. Mais c'est ce genre de découverte qu'on peut faire après avoir passé des décennies à être synesthésique sans s'en rendre compte.

Donc faites comme si vous n'aviez jamais entendu de son, jamais pensé de pensée, pour vraiment redécouvrir exactement ce que c'est pour vous. Et ça, ça rend la méditation très intéressante aussi.

Une notion de temps liée à l'impermanence est aussi importante. Toujours ce mot qui est très présent chez moi, je répète beaucoup le mot continuité, parce que dans la pratique méditative, c'est vraiment important, cette histoire de ne pas avoir de trou dans notre perception du temps, d'être là au premier instant de l'inspiration, au dernier instant de l'inspiration, au premier instant de l'expiration, etc. Et pour l'attention ouverte, c'est aussi une notion importante, parce que ce que vous faites en attention ouverte, c'est que vous observez ce qui est présent aussi longtemps que c'est présent, jusqu'à ce que ce soit remplacé par autre chose, et là vous observez cette autre chose aussi longtemps qu'elle est présente, jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par encore autre chose.

Donc ce n'est pas : « Ah ouais, ça c'était un son, maintenant je ne fais plus rien. Je me mets en mode quelque chose, en mode attente », qui est autre chose que d'observer. Il y a un son. Et aussi longtemps que c'est le son qui attire mon attention, c'est ça que j'observe. Et assez vite, il y aura peut-être une sensation. Et aussi longtemps que c'est la sensation qui est au centre de l'attention, c'est ça que vous observez.

J'insiste là-dessus parce qu'en fait, parfois, ça peut créer de la discontinuité si on ne raisonne pas de cette manière-là. Ça peut créer des petits trous dans la suite de ce qu'on observe. De la même manière que quand on observe l'inspiration puis l'expiration et qu'il y a un petit rien dans l'espace avant la prochaine inspiration, c'est dans ce petit rien, si on ne le note pas, si on ne l'investit pas avec notre attention, qu'on va se perdre assez facilement. Donc là aussi, on observe ce qui est présent aussi longtemps que c'est présent, et après, paf, c'est autre chose qui vient prendre la place, et c'est ça qu'on observe.

Et ce « paf » est aussi intéressant dans la perception du temps. J'ai été disc jockey, et il y a plusieurs façons de passer d'un morceau à un autre quand on est disc jockey. On peut faire...

Jouer du crossfade, c'est-à-dire que c'est d'abord 100% de l'ancien morceau et 0% du nouveau, puis 90% de l'ancien et 10% du nouveau, puis 80%. Petit à petit, le nouveau morceau remplace l'ancien. C'est ça le crossfade. Généralement, on essaie de trouver deux musiques qui ont le même rythme, sinon c'est désagréable.

Vous pouvez vous poser la question : quand vous passez d'une perception à l'autre en attention ouverte, est-ce que c'est du crossfade ? Est-ce qu'il y avait beaucoup d'une sensation et puis il y en a un peu moins ? Chez moi, c'est assez rarement ça. Ça arrive avec certains sens, mais souvent c'est assez instantané. Il y avait quelque chose, vous étiez en train d'écouter ce son, et tout à coup, paf, il y a une sensation qui prend sa place dans l'attention.

Ça peut être du crossfade, ça arrive que ce soit un changement brutal. Et puis ça arrive aussi que ce soit un peu par à-coups. Surtout quand vous avez envie de penser, qu'une pensée s'invite beaucoup et que vous êtes en train d'observer, d'écouter un son plutôt plaisant, mais que la pensée s'impose petit à petit par petits coups de butoir. Vous pouvez sentir parfois qu'il y a un glissement, ou quelque chose qui par à-coups prend de plus en plus de place. C'est surtout vrai avec les pensées et les émotions, pas tellement avec les autres sens où c'est plus naturel. On passe d'un son à une sensation, d'une sensation à quelque chose que voient nos yeux, par exemple.

Qu'est-ce que c'est exactement que chaque perception, et comment passez-vous de l'une à l'autre ? Peut-être que vous n'observerez jamais ce que je viens de décrire - le crossfade, les à-coups - ce n'est pas grave. C'est pour vous rendre curieux de ce moment où l'on passe d'une chose à une autre, et de comment ce moment se déroule pour vous.

Les pertes d'attention vont souvent correspondre à une pensée qui sera peut-être trop attrayante, trop intéressante, à un des cinq obstacles, ou à un retour de ce mode par défaut. On n'est plus Pierre en train de faire une méditation d'attention ouverte. On n'est déjà plus tout à fait dans la méditation. Il y a ce petit passage-là.

Comme d'habitude dans les méditations, ce sera souvent en lien avec quelque chose que vous n'aurez pas remarqué, qui ne fait pas partie de ce que vous observez. Pour vous donner un exemple qui m'avait frappé il y a longtemps - c'est pour ça que j'en parle souvent, alors que ce sens n'est pas très souvent mentionné, en tout cas dans le MBSR - j'avais réalisé qu'en attention ouverte, quand je regardais mes yeux fermés,

quand j'étais en train de regarder mes paupières closes, je ne me rendais pas compte que j'étais en train de le faire. Je l'associais plutôt à être en train d'attendre ce qui va venir ensuite.

Un de ces moments où je ne sais pas très bien ce que je fais, je n'ai pas l'impression qu'il y a quelque chose, j'ai l'impression qu'il n'y a rien. Il n'y a pas de son, il n'y a pas de sensation, il n'y a pas de pensée, je suis juste en train d'attendre ce qui va venir. Sauf qu'en faisant ça, j'étais en train de regarder mes paupières fermées. C'était cette posture de la personne attentive qui regarde droit devant elle et qui attend ce qui va venir. J'avais l'impression qu'il ne se passait rien du tout et il se passait ça.

Évidemment, c'est une occasion où on peut perdre son attention parce qu'il y a quelque chose qu'on n'est pas en train d'observer. Notre posture se ramollit un petit peu parce qu'on n'est pas en train de faire quelque chose. On a l'impression qu'on ne fait rien. C'est pour ça que je parle toujours de regarder ce que voient les yeux fermés - c'est pour rendre attentif au fait que parfois c'est ce qu'on fait et ce n'est pas forcément quelque chose qu'on va remarquer qu'on est en train de faire.

Évidemment, ce qu'on ne va pas remarquer, c'est peut-être parce que ça fait partie de ce qu'on appelle être moi-même, comme d'habitude, n'être en train de ne rien faire. Notre mode par défaut un peu à nous.

Du coup, j'aimerais vous faire faire un petit exercice. Laissant le corps se détendre à l'expiration, la question à laquelle il faut trouver une réponse dans le corps - donc une sensation ou un autre sens, une donnée sensorielle, ça peut être aussi une pensée - la question est : où êtes-vous en ce moment ? Qu'est-ce qui fait que vous savez que vous êtes là ? Votre moi-je, votre personne, votre identité ? Elle se manifeste comment dans ce que vous percevez en ce moment ? Votre identité, elle se manifeste comment ?

On va faire un deuxième petit exercice après, mais je voulais faire un sondage à main levée avant. Pour qui c'était pas possible d'avoir une réponse, levez la main - parce que c'est extrêmement courant. Pour qui c'était une sensation quelque part dans le corps ? Pour qui c'était éventuellement une pensée ? Le fait de regarder quelque chose de visuel ? Pour qui c'était le son ?

Alors une autre façon de se poser un peu la même question.

Nous allons maintenant explorer un deuxième petit exercice, mais permettez-moi d'abord de faire un sondage à main levée. Pour qui était-ce impossible d'avoir une réponse ? Levez la main, car c'est extrêmement courant. Pour qui s'agissait-il d'une sensation quelque part dans le corps ? Pour qui était-ce éventuellement une pensée ? Le fait

de regarder quelque chose de visuel ? Qu'est-ce que j'ai oublié ? Le goût et l'odorat, je crois que nous n'y sommes pas. Le son aussi. Je crois que nous avons à peu près fait le tour.

Voici une autre façon de se poser à peu près la même question, pas tout à fait de la même manière. Position méditative. Et nous allons le faire deux fois. Attention, quand je dirai "top", vous vous mettez à faire de l'attention ouverte.

3, 2, 1, top.

Et là, vous faites quoi ? Qu'est-ce que vous venez de faire en vous mettant à l'attention ouverte ? Attention, nous allons le refaire.

3, 2, 1, top.

Qu'est-ce que vous êtes en train de faire ? Parce que vous ne faites pas rien. Quand vous vous mettez en attention ouverte, il se passe quelque chose. Alors, qu'est-ce qui se passe ?

Nous allons le refaire une dernière fois en vous demandant quelles sont les modalités sensorielles – est-ce que c'est une pensée, est-ce que c'est quelque chose que vous faites ?

3, 2, 1, attention ouverte.

Alors même question : pour qui est-ce que c'est une espèce de sensation quelque part ? Pour qui est-ce que c'est d'écouter ? Pour qui est-ce que c'est de regarder ?

Là vous avez une piste avec ces deux questions pour faire preuve de curiosité envers cette chose-là, parce qu'elle passera peut-être parfois inaperçue dans vos méditations, si vous l'identifiez un peu à qui vous êtes. Parce que faire de l'attention ouverte, finalement, cela revient à dire aussi... Cela dessine le poste d'observation, c'est votre poste d'observation, c'est ce que vous appelez vraiment votre personne, par opposition à l'anxiété que vous allez observer, à la sensation que vous allez observer.

C'est donc une bonne manière de prendre conscience de comment s'exprime notre idée de qui nous sommes. Et c'est évidemment ce qui pourra vous échapper en attention ouverte. Parce que pour faire de l'attention ouverte, vous faites quelque chose, c'est peut-être pas le quelque chose que vous allez noter. Parce que pour vous, cela fait partie de vous, justement.

Ce sont peut-être là des profondeurs philosophiques, mais cela fait aussi partie de la façon dont on progresse dans cette méditation – en tout cas, c'est comme cela que j'ai l'impression d'avoir vécu mon appropriation de l'attention ouverte. C'est toujours plus de choses dont je pensais qu'elles faisaient partie de moi que j'observe.

Au début, il y a beaucoup, beaucoup de choses qui font de l'attention ouverte – c'est une pierre qui contient plein de trucs. Et à la fin, il y a beaucoup de choses identifiées comme étant les choses que je pouvais observer et comme ne faisant pas partie de qui j'étais.

Je pense que ce processus de l'attention ouverte fonctionne vraiment comme cela. Et évidemment, plus la part des choses observables est importante, moins on sera facilement distrait. Parce que c'est quand on se retrouve à être soi-même qu'on est moins attentif. Il y a des choses qu'on n'observe pas puisque c'est nous. On ne va pas l'observer, cela fait partie de nous.

Voilà, cela fait un peu mal à la tête.

Pour en revenir à Bahiya, Bahiya qui nous disait – enfin, plutôt le conseil de Siddhartha Gautama à Bahiya : « en ce qui concerne le vu, il n'y a que le vu » – je ne vous refais pas toute la liste, mais là cela veut bien dire évidemment : désidentifie-toi, ce que tu vois c'est seulement des images. Il n'y a rien d'autre. Ce n'est pas toi, ce n'est pas à toi. Ce que tu entends, c'est seulement des sons. Il ne faut pas les considérer comme plus que des sons. Et évidemment, en ce qui concerne la pensée, il n'y a que la pensée.

Et quand il applique cet entraînement-là, il lui dit – je ne garantis pas que j'ai compris, mais – « Quand il n'y a pas de vous en rapport avec cela, il n'y a pas de vous là. Quand il n'y a pas de vous là, vous n'êtes ni ici, ni là-bas, ni entre les deux. Et ceci, juste ceci, est la fin de la souffrance, du dukkha. »

Tel que je le comprends, et vérifié auprès de spécialistes compétents, parce que ce n'est pas toujours simple – j'ai lu des choses évidemment sur ce sutta, mais c'est comme cela que je les interprète – il se désidentifie de toutes ses perceptions, donc il y a juste de l'entendu, et s'il y a juste de l'entendu, il n'y a plus de personne qui l'entend. Ici, il n'y a plus de relation entre la personne qui entend et le son, et il ne s'investit pas dans la personne qui observe, il n'est pas dans la relation, l'appréciation, la non-appréciation de ce qui est observé, et il n'est pas non plus dans le son pour autant.

Donc il n'est plus là, en fait. Et ce « n'être plus là », c'est la fin de l'identification à l'expérience et donc c'est la fin de la souffrance qui en découle dans la logique bouddhiste.

C'est ce qui vaut un peu à la philosophie bouddhiste la réputation d'être nihiliste, cette espèce d'anéantissement du moi. Fort heureusement alors, d'une part, tel que je le comprends, les enseignants qui ont atteint l'éveil n'étaient pas des gens particulièrement bizarres dont l'identité avait disparu. Ils avaient juste l'avantage de ne plus subir l'identification aux choses.

Cette désidentification demeure avant tout un moyen d'être heureux, un outil que nous utilisons pour ne pas être submergés par ce qui pourrait nous rendre malheureux. Après tout, il faut bien pouvoir commander une salade au restaurant et payer nos impôts. Nous conservons donc une identité fonctionnelle, nous ne la perdons pas. L'aboutissement de cette pratique ne saurait être la schizophrénie.

Dans les traditions spirituelles authentiques, les personnes les plus accomplies ne sont pas devenues des êtres dissociés de la réalité. Elles jouissent au contraire d'une excellente santé mentale. Cette crainte de dissociation, cet anéantissement du moi dont on entend parfois parler, ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit plutôt d'entrer en relation avec la réalité de façon juste et d'avoir la possibilité de renoncer à cette identification quand elle devient source de souffrance.

C'est d'ailleurs exactement ce que fait cette petite fille avec sa maladie du cœur. Elle a une maladie du cœur, certes, mais pour préserver son bonheur, elle choisit intelligemment de se désidentifier de cette maladie. Elle se dit qu'elle va bien et que son cœur est malade - deux réalités distinctes. Elle utilise cette capacité de discernement pour cultiver le bonheur, et c'est précisément l'usage qui doit en être fait. C'est un outil au service du bien-être.

Il existe cependant une nuance entre le monde laïque qui est le nôtre et l'idéal purement spirituel. Dans un contexte laïque, nous pouvons nous contenter d'avoir un soi très léger, de voyager léger en termes d'identité. Nous pouvons nous associer à cet observateur intérieur qui émerge naturellement quand nous méditons ou contemplons. Cet observateur peut devenir notre refuge - nous n'avons pas besoin de n'être plus rien. Nous pouvons nous identifier à cette capacité d'observation qui en nous peut regarder les émotions monter et descendre sans être emportée par elles. Il n'est nullement nécessaire d'aller au-delà de cette position.

C'est peut-être là la différence avec l'idéal de la pratique purement bouddhiste, qui vise à transcender même cette position d'observateur, dans une dissolution complète de l'identification, accompagnée de toute la théorie et la métaphysique qui s'y rattachent. Mais l'essentiel réside dans cette capacité de se désidentifier quand nous en avons besoin, quand la situation l'exige pour préserver notre équanimité et notre paix intérieure.

Questions-réponses : l'attention ouverte en pratique

Pierre Gallaz · 18 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde les défis spécifiques de la méditation en attention ouverte, une pratique plus subtile que les méditations avec objet de concentration. Il répond aux questions fréquentes des pratiquants : comment gérer les moments de surstimulation ou au contraire les périodes où "rien ne se passe", et comment maintenir une attention stable sans point de repère fixe.

L'enseignant propose des stratégies pratiques comme l'utilisation de la note mentale (sons, sensations, images, pensées) pour structurer l'observation, et explique comment revenir à la respiration ou au corps quand l'esprit devient confus. Il guide un exercice particulièrement éclairant pour explorer ce qui se passe réellement quand nous nous "mettons en attention ouverte", révélant que même le "rien" apparent contient des éléments observables.

Cette exploration approfondie de l'attention ouverte offre aux méditants des outils concrets pour développer cette pratique subtile de la pleine conscience, en apprenant à observer non seulement ce qui apparaît dans l'expérience, mais aussi comment nous passons d'un objet d'attention à l'autre. Un enseignement précieux pour affiner la qualité de présence dans la méditation vipassana.

Il y a pas mal de questions sur l'attention ouverte. Je sens qu'il y a de la curiosité pour cette pratique. Quand il y a beaucoup de stimuli, comment faire pour ne pas être dans une sorte de frénésie ? Et si c'est spécialement calme, est-ce qu'on revient naturellement vers la respiration ? Une autre question porte sur la difficulté de cette méditation par rapport aux autres pratiques. Dans l'attention ouverte, doit-on se focaliser sur la respiration et attendre, voir si quelque chose apparaît, ou doit-on simplement observer si quelque chose apparaît en restant focalisé sur rien, en attendant ?

Sur l'attention ouverte, juste deux ou trois rappels. D'abord, c'est une méditation qu'il est un peu plus difficile de pratiquer que les autres parce que c'est plus facile de s'y perdre, de ne pas vraiment vivre une différence entre juste penser comme d'habitude

et être en attention ouverte, parce qu'on n'a pas de point de repère. C'est toujours plus simple de la pratiquer après s'être centré sur la respiration d'abord, c'est pour ça qu'on procède habituellement de cette façon.

Ensuite, c'est plus facile avec la pratique de la note mentale, dans un premier temps, pour beaucoup de gens. Même si vous n'êtes pas trop fan de cette idée de nommer ce qu'on observe, dans les premières minutes de l'attention ouverte, vous pouvez utiliser ces cinq ou six possibilités : son, sensation, image, odeur, goût, pensée, éventuellement émotion. Vous pouvez même noter au début à un rythme assez régulier pour cultiver une continuité dans votre attention. Même si vous notez plusieurs fois la même chose – sensation, et c'est toujours la même sensation, donc vous redites sensation, son, son, son – au début vous pouvez avoir ce rythme-là pour faire démarrer la machine, et ensuite revenir à quelque chose de plus spontané.

L'attention ouverte peut être spontanée ou pas complètement spontanée. Par moment, on peut choisir de s'intéresser un peu plus aux sensations, un peu plus au son. Il y a toujours une part de choix, une part de contrôle, comme dans le rapport à la respiration, et ce n'est pas non plus un problème.

Par rapport aux deux cas de figure, quand il y a trop ou trop peu de stimuli, si vous avez de la confusion, plein de stimulation qui se précipite – des sons, des sensations, des pensées – revenir à la respiration est peut-être la meilleure chose à faire, en attendant que le paysage soit plus calme. Ou revenir au corps, parfois. Prendre conscience du corps entier, se centrer sur le corps et être dans l'attente de ce qui nous en éloignera, puis recommencer à observer en attention ouverte à partir de là.

Maintenant, la question du rien est très intéressante. Je vous propose de fermer les yeux, dans une position méditative ou non, ce ne sera pas très long. Je vous propose de vous mettre en position d'attention ouverte, c'est-à-dire de vous préparer à observer tout le contenu de votre expérience.

3, 2, 1, en vous mettant en position d'attention ouverte. Observez ce qui se passe quand vous êtes dans cette position-là. À quoi est-ce que ça correspond ? Qu'est-ce que vous êtes en train de faire quand vous vous mettez en position d'attention ouverte ? Est-ce qu'il y a une sensation particulière ? Est-ce qu'il y a un sens particulier qui est mobilisé ? Qu'est-ce que c'est que cette position d'attente en attention ouverte ?

On va le refaire. 3, 2, 1, on se met en attention ouverte. Et on observe ce que c'est que de se mettre en attention ouverte. Au moment où vous prenez cette décision, est-ce qu'il ne se passe vraiment rien ? Ou est-ce qu'au moment où vous vous dites « Maintenant, je

me mets en attention ouverte », il y a quand même quelque chose qui se passe, une sensation, une partie du corps à laquelle vous êtes attentif, un sens que vous mobilisez plus que les autres ?

On va le refaire une dernière fois. 1, 2, 3, on se met en attention ouverte.

Vous pouvez ouvrir les yeux. Si ça vous a paru complètement absurde comme exercice, pardonnez-moi ! Je ne peux que dire ce que j'ai observé en le faisant, et encore plus en le faisant avec cette espèce de pression dans le temps, ce temps assez bref où je me sens obligé de faire quelque chose pour être en attention ouverte.

J'ai pris conscience essentiellement de mon visage, comme si c'était avec mon visage, avec ma tête, que j'allais me mettre en attention ouverte. Et j'ai l'impression qu'il y avait aussi une utilisation de mes yeux, même en gardant les paupières fermées, comme si je me préparais à regarder quelque chose, même si ce n'était évidemment pas le seul sens qui allait se manifester.

Qui a observé quelque chose de cet ordre, c'est-à-dire que vous n'avez pas observé rien, mais que vous avez observé que vous faisiez quelque chose en vous mettant en attention ouverte ? Une majorité de personnes.

Donc en réponse à la question, quand il n'y a rien à observer, qu'est-ce qu'on fait ? Ma suggestion serait d'observer le rien, d'observer ce qui se passe quand cette personne en train de méditer n'a rien à observer en attention ouverte, parce qu'il se passe quelque chose. Et ce quelque chose est d'autant plus intéressant que peut-être c'est un quelque chose qui se rapproche de la localisation de votre personne dans votre perception.

Si vous vous dites maintenant je vais simplement observer ce qui vient, il y a un je dans cette phrase, il y a un je vais observer ce qui vient, et probablement que si je prends conscience des sensations dans ma tête, si je commence à regarder avec les paupières fermées, ça veut dire que mon moi-je, je le situe là, dans mon corps. Et peut-être qu'il passe pas mal par le regard.

Donc s'il ne se passe rien, creusez ce rien pour comprendre exactement de quoi il se compose. C'est peut-être le plus intéressant. Et ça vous permettra d'affiner cette attention ouverte.

Maintenant, l'autre possibilité consiste à se tourner vers les sensations et reprendre contact avec le corps, puis attendre à partir de cette base corporelle de voir ce qui se manifestera.

Mais le fait de se poser la question "qu'est-ce que c'est que de ne rien observer ?" demeure fascinant. Là aussi, vous pouvez mobiliser la filature s'il y a une part d'ennui. Vous vous dites : "Je suis en attention ouverte et il n'y a rien." À un moment, ce pauvre rien sera assassiné par une sensation, une vision ou un son, et là aussi vous êtes en filature. Le rien devient alors beaucoup plus riche et intéressant si vous savez qu'il sera interrompu par quelque chose et que vous avez la possibilité de l'observer.

Qu'est-ce que c'est que ce rien et combien de temps va-t-il durer ?

Dans l'attention ouverte, ce n'est pas seulement ce qui se passe qui est intéressant, c'est aussi - et je crois vous en avoir parlé aujourd'hui - comment vous passez de l'un à l'autre. Si vous prenez conscience d'un son, à quel moment et de quelle manière ce son va-t-il laisser la place à une sensation ? À un moment aurez-vous la sensation et le son en même temps, et tout à coup la sensation prendra-t-elle plus de place ? Allez-vous passer brusquement de l'un à l'autre ?

C'est aussi très intéressant à observer : suivre ce que vous êtes en train de remarquer dans le champ de votre attention, de façon continue, pour observer comment cela va se transformer et en quoi cela va se transformer.

Petit exercice d'attention ouverte avec un assistant. L'exercice est très simple. En utilisant une note mentale, je vous recommande de vous limiter à six possibilités dont vous n'utiliserez probablement que trois ou quatre : sons, sensations, ce que voient vos yeux, images, odeurs, goûts, pensées.

Je vais simplement vous poser régulièrement la même question : "Que se passe-t-il à cet instant dans votre expérience ?" Quand je vous pose la question, vous pouvez y répondre intérieurement en nommant "son" si c'est un son, "sensation" pour une sensation, etc. Continuez à être en attention ouverte en attendant la prochaine question. À chaque question, prenons le temps d'observer ce qui est là et de le nommer.

Qu'est-ce qui est présent à cet instant précis dans votre expérience ?

Et qu'est-ce qui est présent maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

Et maintenant ?

En laissant votre expérience se dérouler, c'est un peu comme si vous pouviez continuer de répondre à cette question.

Tout passe — découvrir l'impermanence

Pierre Gallaz · 7 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz nous invite à découvrir la sagesse de l'impermanence (anicca) à travers une parable captivante d'un roi cruel et de son énigme. Cette causerie explore comment la compréhension profonde que "tout passe" peut transformer notre rapport aux états mentaux et émotionnels, qu'ils soient agréables ou désagréables.

L'enseignant nous guide dans la reconnaissance que nos émotions, pensées et états d'âme ne durent que 90 secondes selon les neurosciences, rejoignant ainsi la sagesse bouddhiste millénaire sur l'impermanence. Il souligne l'importance d'observer ces changements à travers les sensations corporelles plutôt que par le mental qui tend à proliférer en commentaires et jugements.

Cette compréhension de l'impermanence offre une stabilité mentale précieuse, permettant de profiter pleinement des moments agréables sans s'y attacher et de traverser les difficultés sans être submergé, sachant qu'elles passeront également. Une invitation à cultiver l'équanimité et la présence attentive dans la pratique méditative comme dans la vie quotidienne.

Il était une fois un roi qui mettait les gens en prison pour un oui, pour un non. Il aimait bien mettre les gens en prison. Il y a des rois comme ça. C'était un roi joueur, cruel mais joueur.

Avant de mettre les gens en prison, il leur posait toujours une question, une énigme. Si le futur prisonnier trouvait la bonne réponse, il échappait à la prison et était instantanément gracié par sa majesté. L'énigme était très simple : « Donne-moi une phrase qui me rendra heureux quand je suis triste et triste quand je suis heureux. »

Personne ne trouvait la réponse à l'énigme du roi. Il en était ravi parce qu'évidemment, le but était qu'il puisse continuer de mettre les gens en prison pour un oui, pour un non.

Jusqu'au jour où un méditant fut arrêté. Les méditants, il faut dire, sont rarement arrêtés. Mais lui avait été accusé de ralentir le trafic automobile en traversant un passage piéton trop lentement. On s'apprêtait donc à le mettre en prison, et le roi lui posa son énigme habituelle.

Le méditant le regarda droit dans les yeux et lui dit : « Votre Majesté, c'est très simple. Voilà la réponse à votre énigme. La phrase qui vous rendra triste quand vous êtes heureux et heureux quand vous êtes triste, c'est : "Ça aussi, ça va passer." » Il fut libéré au désespoir du roi cruel.

Pour nous, « ça aussi, ça va passer » dans le contexte d'une retraite méditative ne vise pas tellement à nous rendre tristes quand nous sommes heureux et heureux quand nous sommes tristes, mais renvoie au fait que nos états d'esprit ne durent pas. Cette prise de conscience que nos états d'esprit et nos émotions ne durent pas nous met en position de pouvoir profiter des moments agréables parce que nous savons qu'ils ne vont pas durer. Elle nous met aussi en position de ne pas nous faire submerger par les états désagréables parce que nous savons qu'eux non plus ne vont pas durer.

Vous aurez des moments où vous serez concentrés qui ne dureront pas, et des moments où vous serez déconcentrés qui ne dureront pas. Des moments où vous serez somnolents qui ne dureront pas, des moments où vous serez lucides et bien réveillés qui ne dureront pas. Des moments d'agitation, de calme. Des moments où vous serez dans le rejet de quelque chose, des moments où vous serez dans l'acceptation qui ne dureront pas.

Des moments où vous vous direz : « Ah, dans cette retraite, je suis à ma place » qui ne dureront pas. Des moments où vous vous direz : « Il faut que je trouve le moyen de commander un taxi qui vienne me chercher au milieu de la nuit pour me ramener chez moi » qui ne dureront pas. Des moments de doute et de confiance qui ne dureront pas.

Dans la philosophie bouddhiste, on appelle cela l'impermanence. C'est un très joli mot, je pense, qui gagne à être sorti de la philosophie bouddhiste et qui peut être utilisé par n'importe qui. L'impermanence des états : les états mentaux ne durent pas.

En fait, ils durent, d'après une neuroscientifique américaine qui s'appelle Jill Bolt Taylor, qui a écrit un livre de vulgarisation scientifique où elle raconte aussi sa propre histoire puisqu'elle a vécu une attaque cérébrale en tant que neuroscientifique de l'intérieur. Elle a survécu pour en parler et pour s'en remettre. Dans ce livre, elle dit que la durée d'une émotion, la durée d'un état mental, c'est de 90 secondes si on ne fait rien d'autre que de la mesurer dans le laboratoire.

Ce n'est donc pas seulement un concept philosophique, cette idée d'impermanence des états mentaux, des émotions, des pensées, des états d'âme, c'est aussi une réalité scientifique.

Il est intéressant d'être là pour prendre conscience de cette impermanence. Cela peut parfois nourrir la méditation, parce que si nous sommes tentés de nous accrocher à quelque chose ou de nous énerver contre quelque chose, nous rappeler que cela ne va pas durer permet d'avoir une perception plus équilibrée de ce qui nous arrive.

C'est aussi intéressant de voir quand nous figeons ces choses impermanentes en choses permanentes dans notre tête, quand nous nous disons : « C'est une mauvaise méditation en ce moment. » Nous nions l'impermanence de ce que nous sommes en train de vivre. « C'est une bonne méditation. Je crois que maintenant, j'ai vraiment passé un cap. » Ou : « Je crois que je suis nul, je n'y arriverai jamais. »

Constamment, nous affirmons qu'il y a une permanence dans ce que nous ressentons, nous en tirons des conclusions, alors que finalement, ces états mentaux vont tous passer, les agréables comme les désagréables.

Une des raisons pour lesquelles il est difficile pour nous d'observer, d'avoir conscience de ces changements, c'est que nous avons beaucoup recours à nos pensées en réaction à une émotion qui passerait dans le corps, un moment de colère. Les pensées ont tendance à proliférer et à rajouter couche après couche de commentaires, de remarques, de jugements sur ce que nous sommes en train de ressentir.

Évidemment, la voie méditative privilégie les sensations dans le corps comme meilleure manière d'être en contact avec un état dans lequel nous nous trouvons, mais d'être en contact avec sa nature passagère, sa nature impermanente.

Je pense que c'est une des choses que j'aimerais qu'on me rappelle à chaque fois que je pars en retraite, c'est pour cela que je vous le dis ce soir : tout passe.

Et si on est attentif à ce qui se passe dans le corps, en priorité, plutôt qu'à ce qui se passe dans le flot de nos pensées, on voit, on sent, on observe que tout passe. Et c'est source d'une très grande stabilité mentale dans la méditation et même dans la vie de tous les jours, plus on s'en rend compte finalement.

Parce que ça donne une sécurité de savoir que quel que soit l'état dans lequel on se trouve, il va passer. Il va changer à un moment ou à un autre. Et on peut être là pour l'observer changer si on s'intéresse à ce qui se passe dans notre corps.

Cette compréhension de l'impermanence devient progressivement une sagesse incarnée, une connaissance qui ne relève plus de l'intellectuel mais d'une expérience directe et répétée. Chaque fois que nous traversons une difficulté en restant présents aux sensations corporelles, chaque fois que nous observons un état agréable se dissoudre naturellement, nous renforçons cette confiance fondamentale dans le mouvement perpétuel de la vie.

C'est pourquoi la pratique nous invite sans cesse à revenir au corps, à cette intelligence somatique qui sait intuitivement que rien ne dure. Le mental, lui, a tendance à figer les expériences, à les cristalliser en identités fixes. Mais le corps, dans sa sagesse immédiate, nous rappelle constamment cette vérité libératrice : ceci aussi passera.

Nous ne sommes pas nos pensées

Pierre Gallaz · 4 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde l'un des enseignements centraux de la méditation vipassana : la compréhension que nous ne sommes ni nos pensées, ni nos sensations, ni nos émotions. S'appuyant sur le fait que même les neuroscientifiques ne peuvent localiser précisément la conscience dans le cerveau, il explore comment nous nous identifions souvent à tort avec nos états mentaux temporaires.

L'enseignement se concentre sur la distinction cruciale entre être pris dans le contenu de notre expérience (« je suis anxieux ») et observer le processus lui-même (« il y a de l'anxiété »). Cette transition de l'identification à l'observation constitue le cœur de la pratique de sati (pleine conscience). Pierre utilise la métaphore des lunettes pour illustrer comment nous voyons parfois le monde entier à travers le filtre d'un état particulier, qu'il soit de somnolence, d'anxiété ou d'euphorie.

Cette approche pratique offre une voie de libération face aux états mentaux difficiles tout en nous rappelant l'impermanence (anicca) de tous les phénomènes. En apprenant à nommer et observer nos états plutôt qu'à nous y identifier, nous développons une relation plus saine avec notre vie intérieure et cultivons cette qualité de témoin conscient qui caractérise une pratique méditative mature.

Nous ne sommes pas nos pensées, nous ne sommes pas nos sensations, nous ne sommes pas nos émotions.

Les neuroscientifiques ne savent pas où est située notre conscience dans le cerveau. Personne ne sait en fait où elle est. Ce n'est finalement pas si surprenant que nous non plus, nous soyons incapables de savoir exactement où est située notre conscience. Nous l'associons à ce que nous sommes en train de vivre, mais elle ne se limite pas à ce que nous vivons.

Quand on considère que ce que nous sommes est ce que nous sommes en train de vivre, quand on se définit soi-même comme l'émotion qui est présente par exemple, cela peut vite devenir étouffant. Si vous êtes l'anxiété par exemple, cela peut être extrê-

mement désagréable. Cela rejoint la notion d'impermanence, puisque l'anxiété est quelque chose qui nous visite et qui va partir. Elle ne nous définit donc pas comme personne.

Dans le travail méditatif, c'est quelque chose que nous faisons très souvent : nous sortir d'un état avec lequel nous avons l'impression de nous confondre pour nous mettre à l'observer, nous en détacher pour l'observer. On appelle cela passer du contenu, de l'observation du contenu, à celle du processus.

C'est toute la différence entre « je suis anxieux » et « ah, il y a de l'anxiété ». Dans le premier cas, nous sommes pris dans le contenu de nos pensées, nous nous définissons par ce que nous sommes en train de vivre. Dans le second, nous observons un processus qui est l'apparition d'une émotion intense dont nous savons qu'elle va repartir après. Nous sommes à ce moment-là avec cette partie de nous qui observe, et non plus avec cette partie de nous qui est anxieuse.

Quand dans vos méditations vous êtes tout à coup pris dans le contenu, c'est une invitation à nommer ce qui vous arrive et à l'observer, à passer à ce niveau du processus. Par exemple : « Ça ne marche pas, cette méditation est un échec ». Oh, on dirait que je suis pris dans le contenu. On pourrait appeler cela du découragement. À partir du moment où vous dites « Ah, il y a du découragement » et que vous savez qu'il est apparu et qu'il va disparaître, vous vous êtes dépris de cet état-là, en tout cas partiellement.

Cela est aussi une invitation dans les moments où vous avez l'impression que c'est fantastique, que vous avez tout compris, que vous avez passé un palier. Tout en profitant légitimement de la satisfaction et de l'extase peut-être présente, remarquez aussi que vous êtes dans cet état-là d'intense satisfaction. Cet état aussi est très plaisant et il faut en profiter, car il peut être remplacé par un autre état, neutre par exemple, un peu plus loin.

En fait, nous essayons constamment de coller au plus près de notre attention, de rester avec l'attention elle-même dans la méditation. À chaque fois que quelque chose, comme par exemple un état de somnolence, nous prend, c'est comme si nous voyions le monde entier avec des lunettes de somnolence. Dans ce cas-là, nous prenons les lunettes, nous les mettons devant nous et nous en faisons un objet d'observation.

À chaque fois que vous réalisez que vous portez des lunettes en ce moment, des lunettes d'un état quel qu'il soit, c'est vraiment cette idée d'arrêter de regarder avec ces verres-là, mais de regarder les lunettes elles-mêmes, d'observer l'état lui-même, de lui donner un nom, d'en faire quelque chose que vous observez.

Les pensées ne sont pas sérieuses

Pierre Gallaz · 5 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde un aspect fondamental de la pratique méditative : la relation que nous entretenons avec nos pensées. À travers des anecdotes humoristiques et des exemples concrets, il illustre combien nos pensées peuvent être peu fiables et nous jouer des tours dans la vie quotidienne.

L'enseignant souligne l'importance de reconnaître l'impermanence (anicca) de nos pensées et de ne pas nous identifier à elles. Il propose l'utilisation de la note mentale comme technique pratique pour observer les pensées avec détachement et bienveillance. Cette approche permet de transformer les pensées perturbatrices en simples événements à observer plutôt qu'en parties intégrantes de notre identité.

Particulièrement adapté au contexte de la retraite méditative, cet enseignement offre des outils concrets pour gérer les pensées difficiles : nommer les pensées avec un ton bienveillant, répéter la note mentale si nécessaire, et observer leurs manifestations corporelles. Cette pratique favorise le développement de sati (pleine conscience) et aide à cultiver une relation plus sage avec l'activité mentale, essentielle pour approfondir samadhi et développer vipassana.

Avant cette méditation assise, quelques indications sur les pensées. Je pense que c'est un moment utile pour en reparler.

D'abord, nos pensées ne sont pas très sérieuses et pas très fiables. J'aimerais vous en donner quelques illustrations.

Une histoire que j'ai entendue d'un enseignant de méditation que j'ai trouvée assez drôle : une méditante venait de s'acheter un grand paquet de cookies et, en sortant du supermarché, s'était assise sur un banc. Son voisin de banc prend son paquet de cookies et l'ouvre. Il en prend un, le mange, et elle est complètement choquée. Puis il la regarde, voit qu'elle était en train de l'observer. « Ah, vous en voulez un aussi ? » Il prend un cookie, le lui donne, dit merci, puis elle le mange. Ils restent sur leur banc à manger tour à tour les cookies, dont le niveau descend petit à petit. Pendant tout ce

temps-là, elle est très tendue. Elle le voit qui s'éloigne, puis elle respire un peu, baisse les yeux, regarde dans son sac où elle voit son paquet de cookies. C'était celui du monsieur qu'ils avaient mangé.

Et finalement, parce que cela m'y a fait penser, une histoire qui est arrivée à mon père, à qui ce genre de choses peuvent arriver. Il était en gare de Lausanne, sortant du train, peut-être un peu pressé, et un jeune homme s'approche de lui et lui dit : « Une petite piécette, monsieur ? » Et il dit : « Non merci, c'est gentil. » Il continue sa route, avec le jeune homme toujours bouche bée.

Nos pensées ne sont pas fiables. Du tout. Elles nous jouent très régulièrement des tours.

Dans le cadre de la pratique méditative, et dans ce cadre en plus un peu particulier d'une retraite, où on est peut-être dans notre vie intérieure encore parfois un peu plus que d'habitude, où on s'en rend davantage compte, ou les deux, c'est important de ne pas prendre vos pensées trop au sérieux.

Vous êtes visité par ces pensées. Elles sont impermanentes, elles ne dureront pas et elles ne sont pas qui vous êtes. Ce sont simplement des choses qui vous visitent parce qu'elles ont peut-être pris certaines habitudes avec vous, mais elles ne sont pas le reflet de qui vous êtes. Elles n'ont aucune réalité permanente, solide.

Pendant une méditation, la note mentale peut grandement favoriser le processus de reconnaissance de l'impermanence de ces pensées. Je vous encourage donc, si vous n'avez pas l'habitude d'utiliser cette note mentale, de l'utiliser au dosage qui vous convient, mais de nommer discrètement, intérieurement, une pensée, surtout une pensée qui vous aurait troublé ou qui vous aurait éloigné loin de la respiration. Peut-être même en répétant deux fois la note mentale, trois fois.

Prenez soin que votre ton, puisqu'on a un ton quand on se parle à soi-même intérieurement, soit bienveillant et peut-être avec une pointe d'humour ou un sourire dans votre voix. Cela peut donner quelque chose comme : anxiété, anxiété, anxiété. Impatience, impatience. Partir d'ici, partir d'ici, partir d'ici. Prendre un taxi, prendre un taxi, prendre un taxi. Me raser le crâne, devenir moine, me raser le crâne, devenir moine.

Ceci pour favoriser ce processus de séparation d'avec vos pensées, pour en faire quelque chose que vous pouvez observer, que vous pouvez considérer comme un événement plutôt que comme une partie de vous-même.

Si une pensée est particulièrement forte, souvent une pensée avec une tonalité émotionnelle dans ce cas-là, intéressez-vous aussi à sa manifestation dans le corps et observez : « Anxiété, anxiété, anxiété » est quelque chose qui se noue dans la poitrine, quelque chose qui se serre dans la gorge.

Honorez la présence des pensées, mais ne les prenez pas non plus trop au sérieux.

Questions-réponses : notre rapport aux pensées

Pierre Gallaz · 3 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie en questions-réponses, Pierre Gallaz aborde une préoccupation fondamentale des méditants : comment se rapporter aux pensées qui surgissent pendant la pratique. Il explique pourquoi il est généralement préférable de ne pas s'attarder sur l'analyse des pensées mais plutôt de les reconnaître simplement avant de revenir à l'ancrage de la respiration et du corps.

L'enseignant distingue trois scénarios typiques : les pensées brèves immédiatement reconnues, les longues chaînes de pensées dont on émerge en cours de route, et les débuts de pensées interceptés avant leur plein développement. Il souligne que ces trois situations sont équivalentes en termes de pratique méditative, malgré les jugements différents que nous portons souvent sur elles.

Cette causerie offre une perspective libératrice sur la gestion des pensées en méditation, encourageant une attitude d'équanimité face aux divagations mentales. Pierre Gallaz invite à développer une relation "complètement normale" avec tous les types de pensées, sans autocritique, cultivant ainsi sati (pleine conscience) avec bienveillance et patience dans la pratique quotidienne.

Les pensées qui passent. Je reviens à la conscience du corps dès que je m'échappe au souffle et au corps. C'est un peu comme si je me disais « Oups ! » et je ne passe pas par la case d'analyse de ma pensée. Quelle différence de s'arrêter sur la pensée et celle de revenir directement à son assise ?

Généralement, dès qu'on se met à analyser une pensée, on n'arrive pas à le faire méditativement très longtemps. Donc si on s'attarde trop sur la saisie exacte de la pensée, il y a beaucoup de risques qu'on s'y perde et qu'on se mette à raisonner autour de la pensée. C'est pour ça que généralement, on se limite à une phase de reconnaissance simple : « pensée », ou « tiens, c'est de la planification », parce que je l'ai remarqué im-

médiatement. Ce constat qu'on peut faire immédiatement quand on réalise qu'on était pris dans une pensée, et on ne va pas au-delà, simplement parce qu'il y aurait un risque d'y perdre notre qualité de pleine conscience.

Il y a autre chose derrière cette question peut-être, c'est que souvent, il y a trois scénarios possibles avec les pensées.

Ou bien, vous avez une pensée brève, comme « Ah, il ne faudra pas que j'oublie de fermer la porte ». Et juste après l'avoir eue, vous réalisez que vous aviez eu une pensée, que vous n'étiez plus avec votre respiration, et vous revenez à la respiration.

Ou bien alors, vous avez une pensée plus longue, ou plusieurs pensées, et vous émergez un petit peu au milieu de tout ça, et vous dites : « Oulala, qu'est-ce que j'étais en train de faire, j'ai voyagé très loin de ma respiration », et vous revenez à ce moment-là.

Puis le troisième scénario, c'est quand une pensée va arriver, qu'il y a une amorce de pensée, un début d'image, un début de parole, quelque chose, vous sentez que ça commence à bourgeonner, et que ça va se transformer en vraie pensée, mais que c'est juste un début de pensée.

Dans les trois cas, finalement, il n'y a pas de grande différence. Vous reconnaissez un début de pensée et avant qu'elle se soit installée, vous revenez à la respiration. Ou vous reconnaissez une pensée rapide comme une espèce de flash qui a eu lieu et vous revenez à la respiration. Ou vous étiez au milieu de ce long voyage de pensée et vous revenez à la respiration.

Je rappelle que c'est équivalent parce que souvent, on est content quand on a observé un début de pensée et qu'elle n'a pas eu le temps de se développer et qu'on revient tout de suite à la respiration. On a un peu ce « je t'ai eu » avant que tu prennes toute la place. On est relativement content quand on revient rapidement à la respiration après avoir eu une pensée du genre « ai-je fermé la porte ? » Et on se sent parfois nul quand on émerge en cours de route d'une longue suite de pensées.

Alors que c'est vraiment la même chose. La qualité de la pensée est produite par notre esprit qui va nous permettre d'en prendre conscience à un moment ou à un autre. Ce n'est pas qu'on a foiré, en fait. Il y a les pensées qui nous permettent de prendre conscience d'elles avant qu'elles soient apparues complètement. Il y en a qui nous permettent de prendre conscience d'elles juste après qu'elles soient apparues parce qu'elles sont courtes. Et il y en a qui s'enchaînent et qui ont une certaine durée et qui ont des rebondissements. Et il n'est pas possible de faire autre chose que de réaliser que tout à coup on en est sorti et que ça faisait longtemps qu'on était dedans.

Et à ce moment-là, on note « pensée ». Et c'est un des travaux du méditant avec les pensées, c'est d'en arriver à avoir une relation complètement normale à ces moments où on s'extrait d'une longue suite de pensées. Et pas se dire : « Oulala, j'étais parti loin », mais plutôt : « Ah tiens, pensée ». Ce genre de pensées qui peuvent durer longtemps. Et de le vivre de la même manière que les autres scénarios.

Mais qui sommes-nous vraiment ?

Pierre Gallaz · 1 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz aborde une question fondamentale : si nous ne sommes ni celui qui pense ni celui qui sent, qui sommes-nous vraiment ? Plutôt que de chercher une réponse définitive, l'enseignant nous invite à explorer cette interrogation à travers le prisme de la pratique méditative.

L'approche proposée privilégie le 'comment' au 'quoi' : comment observer notre expérience sans se laisser capturer par l'ego ou l'identification aux phénomènes qui surgissent. Cette perspective vipassana nous permet de cultiver une capacité d'observation claire, libérée des projections du moi-je et de l'attachement aux objets de conscience. L'accent est mis sur le développement d'une liberté intérieure qui nous permet de répondre avec sagesse aux situations de la vie.

Cette causerie souligne que la méditation n'est pas tant une quête de réponses métaphysiques qu'un entraînement pratique au bonheur et à la liberté. En laissant de côté les questions insolubles sur la nature ultime de la conscience, nous pouvons nous concentrer sur ce qui importe vraiment : développer les qualités de sati (pleine conscience) et d'équanimité qui nous libèrent de la souffrance et nous permettent de vivre avec aisance et sagesse.

Si on n'est pas celui qui pense ou qui sent, alors qui sommes-nous ? Et où se trouve notre mission sur Terre ? Je ne le sais pas.

C'est justement quelque chose qui m'a toujours séduit dans la pratique méditative : on s'occupe du comment plutôt que du quoi. Cette idée de méditer au plus près de cette capacité à observer en nous-mêmes, de ne pas se laisser attraper par le moi-je, par l'identité, ni par l'objet lui-même, c'est un moyen d'être heureux. C'est une pratique qui permet d'éviter de se faire submerger par des émotions désagréables, d'avoir une forme de liberté et d'aisance pour répondre de façon appropriée à ce qu'on vit. C'est un comment.

La question du « quoi », nous pouvons la laisser à d'autres, c'est ce que je vais faire. Les scientifiques parlent de propriété émergente, la conscience comme étant une propriété émergente. Il y a une multitude de petites choses, et on ne sait comment, mais notre conscience émerge de toutes ces petites choses, de notre cerveau, de notre système nerveux. Même les esprits scientifiques les plus brillants ne savent pas très bien ce que nous sommes et où nous sommes.

Laissons donc tomber la question et soyons heureux.

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 réfléchir 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'essaie 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 clôture 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.

Fabriquer de l'amour — l'alchimie de mettā

Pierre Gallaz · 1h01

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profondément touchante, Pierre Gallaz nous invite à redécouvrir l'amour comme essence de la vie spirituelle. S'appuyant sur les témoignages de personnes en fin de vie et d'expériences de mort imminente, il révèle que la question fondamentale n'est jamais "qu'as-tu accompli ?" mais "comment as-tu aimé ?". L'enseignant distingue l'amour spirituel - mettā dans la tradition bouddhiste - de l'amour passionnel ou familial par son caractère inconditionnel et universel. Cette bienveillance méditative ne dépend ni de la proximité, ni du mérite, et peut être cultivée de manière autonome comme "un réchaud portable" que nous portons en nous. La causerie explore les bienfaits traditionnels de mettā : sommeil paisible, protection naturelle, sérénité d'esprit, et son rôle d'antidote à la peur. Pierre guide une méditation expérientielle traversant gratitude, bienveillance pour soi, compassion et joie partagée, invitant à découvrir le "fond commun" de tous ces états d'amour. Une exploration pratique et poétique de cette qualité d'esprit sans désavantage, accessible à tous et rayonnant naturellement vers l'entourage.

C'était tellement beau que je n'avais pas envie de sonner le bol. Ces figures dans la brume, avec cette lumière magnifique. Je me disais : c'est beau, je vais interrompre quelque chose de beau. C'était déchirant.

Le thème du jour, c'est l'amour. Pourquoi l'amour, alors que d'habitude je parle de bienveillance ? Vous vous en doutez peut-être, ça va être la même chose. Parce que je vieillis. Et que la vie est trop courte pour la passer en litotes et en euphémismes. Appelons un chat un chat.

L'amour, donc. Encore que ce n'est pas naturel. Pourquoi est-ce important ? Et c'est une vraie bonne question. Comment sait-on ce qui est important dans une vie et ce qui ne l'est pas ? Quel est le critère ? Surtout qu'on vit à une époque où on se méfie des autorités religieuses, spirituelles, politiques aussi – ça on l'a toujours fait –, scientifiques, on commence à le faire. Donc, comment sait-on ce qui est important et ce qui ne l'est pas ?

Moi, j'ai une hypothèse prudente. Dans la mesure où le dernier moment empreint d'une certaine dose de sacré pour tout le monde, c'est la mort. C'est d'ailleurs le seul moment où on se retrouve, pour les gens qui ne sont pas particulièrement religieux, dans des endroits religieux, avec les mariages. Je pense qu'à proximité de la mort, c'est là qu'on sait ce qui est important.

Il y a depuis plusieurs dizaines d'années une multiplication de ces expériences de mort imminente, ces personnes qui meurent et qui, pour peu que ça puisse se dire, demeurent. Parce qu'elles sont mortes et ne sont plus mortes, elles reviennent et elles racontent comment ça s'est passé pour elles. Il y a pas mal d'éléments qui sont communs à toutes ces expériences. Ça fait partie de ce qui est troublant dans ces expériences de mort imminente : les gens qui reviennent racontent la même chose. Il y a parfois un tunnel, en tout cas souvent une lumière, et différentes étapes. Ils se retrouvent à un moment face à des êtres, des lumières, qui leur disent quelque chose.

Et qu'est-ce que ces êtres ne leur disent pas dans ce que ces gens-là racontent ? Les êtres ne leur ont pas dit, par exemple : « C'est pas possible que tu aies pu être con au point d'être au courant des détails de la technologie Bitcoin au moment où elle était mise en place. Tu avais le logiciel open source qui t'aurait permis, avec ta carte graphique Nvidia, de fabriquer des Bitcoins à l'époque où ça valait rien. Tu aurais pu le faire et tu serais multimillionnaire. Attends, retourne sur Terre et essaie d'utiliser cette sagesse à bon escient. » Non, ils n'entendent pas ça, étonnamment.

Les êtres de lumière ne leur disent pas non plus : « Tu avais cette occasion de coucher avec ta secrétaire. Tu sentais qu'elle était intéressée, c'était clair, il y avait des signaux. Et toi, tu as eu cette espèce d'hésitation. C'est vrai que ton mariage battait un peu de l'aile, mais en même temps, tu te sentais mal à l'aise par rapport aux enfants. Et tu as raté cette occasion. Alors maintenant, retourne sur Terre et médite. » Non.

Les êtres de lumière sont d'une banalité affligeante parce qu'ils disent toujours la même chose. Ils disent : « Comment as-tu aimé ? » Voilà. C'est un truc qu'on lit des centaines de fois dans ces témoignages d'expériences de mort imminente : « Comment as-tu aimé ? »

On accorde le crédit qu'on veut bien accorder à ces histoires de revenants. Mais il y a aussi les personnes qui sont encore bien vivantes, mais qui sont en fin de vie. Et là, les accompagnants, les infirmiers, les aides-soignantes, certains ont écrit des bouquins sur ce que ces personnes-là, qui se sentent proches de la fin, leur confient. Et étonnamment, là aussi, elles ne disent pas : « Mon plus grand regret, j'aurais pu vendre ma maison au moment où l'immobilier était au sommet. Je l'avais achetée pour rien, c'était un mas, je

l'ai retapée moi-même. Et j'ai raté cette occasion unique. » Non, les gens disent : « J'aurais tellement voulu passer plus de temps avec les gens que j'aime. J'ai trop pensé au boulot, je regrette de ne pas avoir profité plus de ce temps-là. »

Il semble que pour les gens qui sont proches de ce moment qui est le dernier moment vraiment sacré qui reste dans une société sacrament matérialiste, ils se mettent d'accord sur le fait que la chose importante de leur vie, c'est l'amour.

Alors, moi je leur fais confiance. J'aurais tendance à me dire qu'ils ont raison. Et puis cela rejoint une intuition que vous avez peut-être aussi. C'est quand même la chose la plus importante qu'on ait à vivre et à partager.

Quel amour ? Dans une perspective spirituelle, on cultive une sorte d'amour bien particulière. Et on ne cultive pas à l'exclusion des autres formes, c'est simplement cette forme-là qui fait partie d'une démarche méditative, d'une démarche spirituelle.

Ce n'est pas l'amour de la passion amoureuse. Il est dedans aussi, mais ce n'est pas celui-là qu'on cultive. Pourquoi ce n'est pas celui qui est au centre des démarches spirituelles ? C'est parce qu'il a des caractéristiques qui le rapprochent d'autres expériences qui font tourner le circuit de la récompense, le circuit dopaminergique. Il y a cette intensité de plaisir et il y a la nature qui peut devenir obsédante, il y a l'addiction, il y a la source de souffrance, le revers de la médaille de l'amour passionnel. Il n'y a pas de traité bouddhiste ni dans d'autres religions avec une tradition méditative qui va encourager à cultiver cet amour-là. Il fait partie de l'expérience humaine et il est bon de le vivre, mais il ne se prête pas à cela.

Il y a l'amour amical ou familial ? On s'en rapproche un peu plus, mais ce n'est pas cela non plus. Je me rappelle d'avoir dit quelque chose à mon enseignant favori de méditation que j'ai regretté instantanément. On parlait de bienveillance et je lui disais : « Depuis que je suis papa... » C'est une porte d'entrée facilitée vers cet état de bienveillance d'évoquer ma fille. C'est comme une manière de faire démarrer la bienveillance hyper facile. Parce que c'est un amour tellement évident qu'on chope le truc et après on le dirige ailleurs, on le dirige vers soi, on le dirige vers des personnes qui sont moins proches.

Et je l'ai vu froncer les sourcils. Oui, je sais, il y a de l'attachement. Et c'est autre chose qu'on développe dans l'approche méditative, ce n'est pas cet amour-là avec l'attachement qui va avec.

Qu'est-ce que c'est que l'attachement ? C'est juste que l'amour qu'on a pour nos proches contient une bonne partie de l'amour qu'on cultive dans une démarche spirituelle, mais il y a deux ou trois petites choses qui s'y ajoutent. Il y a l'amour qui est

suscité par la proximité qu'on a avec quelqu'un, donc c'est un amour qui est pour certaines personnes qui nous sont proches, pas pour tout le monde. Et puis il est quand même conditionné au fait qu'on a de bonnes relations. Il y a un certain nombre de familles où il n'y a pas l'amour qui règne entre tous les membres de la famille, donc il est conditionné quand même à la qualité de la relation aussi.

Donc ce n'est pas cet amour, et là c'est le deuxième gros mot de la journée, inconditionnel et universel.

L'amour qu'on cultive dans les traditions spirituelles, c'est un amour qui s'adresse à n'importe qui, proche ou pas, méritant ou pas. Il n'y a pas cette notion de proximité et il n'y a pas cette notion de mérite. Encore une fois, cela ne veut pas dire que c'est mieux que l'amour magnifique qu'on éprouve pour les gens qui nous sont proches, mais il contient, il reflète une partie de l'amour qu'on cultive dans une démarche spirituelle, tout en y ajoutant d'autres choses.

Évidemment, c'est aussi une qualité d'émotion qu'on doit diriger autant vers soi-même que vers les autres. Et cela, c'est parfois une difficulté. C'est pour cela qu'on travaille avec la bienveillance vers soi et c'est pour cela aussi qu'on invite des personnes difficiles, pour prendre cette direction d'un amour qui vise même les gens qu'on n'aime pas, pour d'excellentes raisons, et soi-même tout autant que les autres. Il y a vraiment, voilà, cela rayonne dans toutes les directions, cela ne choisit pas, cela ne discrimine pas.

Et comme le disait, parlant de l'amour pour soi, Hastai ibn Chaprut, que vous connaissez tous, mais dont je rappellerai pour les personnes qui ne le connaîtraient pas qu'il est un savant juif du Xe siècle : « Si l'on est cruel envers soi-même, comment peut-on espérer être plein de compassion pour les autres ? »

Donc, on commence par soi, comme dans la logique du masque dans les avions. On le met d'abord sur soi-même et après on s'occupe de ses voisins.

J'ai toujours pensé que c'était une erreur de la tradition méditative de pleine conscience occidentale d'avoir inversé l'ordre de la méditation traditionnelle de bienveillance, parce que dans la tradition bouddhiste on commence par soi et après c'est la personne proche et après c'est les personnes moins proches et après c'est les personnes difficiles. Et les enseignants de méditation occidentaux, quand ils ont pratiqué comme cela en Birmanie, en Inde, ils se sont dit : « Non mais cela ne marchera jamais pour un public occidental, les gens ne s'aiment pas assez, il faut leur faire commencer la démarche par quelqu'un de proche, comme cela, cela leur ouvre cette possibilité et après ils le feront pour eux-mêmes. »

Et ce n'est pas absurde psychologiquement. Je vois bien, c'est vrai qu'il y a un autodénigrement qui est peut-être particulièrement costaud dans le monde occidental et qui l'est moins en Inde par exemple. Mais je pense qu'il y a une logique à commencer par soi, à poser la bienveillance sur soi-même et après à la faire rayonner autour de soi.

Maintenant, il y a un corollaire au fait qu'il n'y a pas besoin que les gens méritent cet amour ou qu'ils nous l'inspirent, c'est qu'on n'a pas besoin d'une source extérieure pour le faire venir. Et c'est quelque chose qui, pour moi, avait été un peu révolutionnaire quand j'avais réalisé qu'en fait, la bienveillance méditative, on peut la générer soi-même.

On n'a pas besoin que quelqu'un nous donne envie d'éprouver de la bienveillance pour cette personne-là. Ce n'est pas une réaction ou une réponse. C'est quelque chose, c'est une flamme qu'on fait naître, sur laquelle on souffle soi-même et qui réchauffe les gens autour de nous. Mais ce n'est pas quelque chose qui nous a été inspiré.

Et c'est ce constat que j'avais fait qu'on pouvait être en fait comme un réchaud à gaz portable qu'on a avec soi. Même dans les conditions hostiles, on peut l'allumer et on commence à le faire chauffer, et ça va nous réchauffer d'abord nous, puis les gens autour de nous.

J'avais fait cette découverte dans une retraite où on ne faisait que de la bienveillance. Même en marchant, on devait pratiquer la méditation de metta tout le temps. Et à un moment, j'aimais tout le monde, évidemment. Les animaux, la porte qui grinçait, ma tasse de tisane... C'était vraiment de l'ecstasy sans l'ecstasy. C'était extraordinaire, mais ça m'a aussi montré justement qu'il n'y avait pas besoin d'une étincelle extérieure. On pouvait vraiment s'enflammer, et après on se promène avec cet amour qui nous accompagne et qui réchauffe tout autour de nous, qu'il s'agisse d'êtres animés ou inanimés.

D'ailleurs, il y a une scène d'Amélie Poulain qui me fait tout à fait penser à ce moment que j'ai vécu dans cette retraite. Vous vous souvenez peut-être de Jamel Debbouze qui joue le rôle de l'employé de l'épicerie de l'horrible épicier raciste. À un moment, on le voit tenir une endive comme on tiendrait un petit oiseau et la caresser en lui parlant. C'est exactement ça : j'aurais eu de l'amour pour les endives aussi.

Dans la littérature des suttas bouddhistes traditionnels, il y a des bénéfices aux pratiques de méditation de bienveillance que je trouve assez remarquables. Dans la liste des bénéfices espérés : vous dormirez facilement, vous vous réveillerez facilement aussi. On peut tout à fait imaginer que si on est plein d'amour au moment de s'endormir, cela aide. Et que si on se réveille avec cette chaleur, cela aide aussi à sortir du lit.

Vous aurez des rêves agréables. Les gens vous aimeront. Les animaux vous aimeront. Les dangers extérieurs, comme les poisons, les armes et le feu, ne vous atteindront pas. Et là on se dit : voilà cet aspect un peu superstitieux qui fait le charme des traditions spirituelles. Mais je ne suis pas sûr en fait. Parce que quelqu'un d'extraordinairement gentil tout le temps, je ne vois pas pourquoi on l'empoisonnerait. Je ne vois pas pourquoi on lui tirerait dessus, ou on lui courrait après avec un couteau, ou on mettrait le feu à sa maison. Donc il y a une lecture très pragmatique de ce constat. En effet, quelqu'un qui cultive beaucoup de bienveillance, au minimum le risque d'être empoisonné va quand même beaucoup diminuer par rapport à quelqu'un qui ne le fait pas.

Votre visage sera rayonnant – logique aussi – et votre esprit sera serein.

Traditionnellement, on dit aussi que la bienveillance est l'antidote à la peur, au sens vraiment très simple que si l'une est là, l'autre est inhibée, et inversement. Donc quand vous avez peur, c'est très difficile d'éprouver de la bienveillance, de l'amour : ça ferme, ça bloque les canaux. Et quand vous avez de l'amour, c'est compliqué d'éprouver de la peur. Donc l'amour est un remède à la peur, et c'est quelque chose dont j'aimerais que les arachnophobes prennent conscience.

Si vous êtes face à une grosse tégénaire, à la saison où elle se planque dans les maisons, parlez-lui gentiment. Dites-lui qu'elle vous fait peur. Essayez de faire preuve d'amour pour elle. Vous verrez qu'il y a une espèce de système de vases communicants : si vous mettez plus d'amour, il y aura moins de peur. Donc vous vous sentirez mieux.

Je suis un grand spécialiste des arachnophobes parce que j'en ai une à la maison. Il y en a quand même pas mal. Récemment, ma fille m'a appelé. Elle était chez une copine pas très loin de chez nous. Elle me dit : « En fait, on a un problème. La mère de ma copine est arachnophobe. Et ma copine est arachnophobe. Et là on vient de voir une grosse araignée. Et ma copine en a très peur. Et sa mère va la tuer quand elle rentrera à la maison parce qu'elle en a aussi très peur. Et moi je ne suis pas arachnophobe, mais je trouvais quand même qu'elle était un peu grosse. »

Elle me décrit la situation et je lui dis : « Mais pourquoi tu me parles de ça ? Ne me dis pas que tu veux que je vienne chez ta copine attraper l'araignée. » Long silence au bout du fil. « OK. »

Et dans une énième preuve de ma faiblesse de caractère, j'ai pris un grand verre, un carton, et je suis allé chercher l'araignée chez la copine, qui heureusement n'habitait qu'à quelques minutes. Je l'ai libérée.

Donc si vous êtes arachnophobe, essayez la bienveillance pour l'araignée : « Je te souhaite que tu attrapes autant de moucheron que possible aujourd'hui ! Que tes œufs croissent et multiplient ! »

Un autre constat dans les suttas, c'est que la bienveillance est un état d'esprit qui, lorsqu'on le cultive, ne présente aucun désavantage. C'était le cas aussi pour la pleine conscience : on peut rester des heures en méditation de bienveillance sans inconvénient. Ce n'est pas le cas pour tous les états méditatifs.

Par exemple, il existe une forme d'exaltation qui accompagne certains états de concentration, très dopaminergique, très similaire à une drogue. On ne peut pas rester longtemps dans cet état-là. On se brûle, on se crame le cerveau comme on se le cramerait avec une substance euphorisante. Il y a donc des états méditatifs dont on ne doit pas abuser.

Mais la bienveillance, c'est différent. On peut y demeurer, et c'est ce qui est décrit dans les textes : on peut y rester des heures, des jours, des semaines. On se sent simplement bien, on ne se sent pas fatigué, cela ne nous fait rien de mauvais. Il n'y a que du positif. Et évidemment, on se sent bien et les gens autour de nous se sentent bien aussi. Quelqu'un qui est dans la bienveillance, son entourage le ressent naturellement. Il n'y a pas de désavantage, pas d'effet secondaire.

Comment fait-on pour mettre plus d'amour dans sa vie ? Il y a une phrase dans les suttas bouddhistes qui est très simple et très juste, que la psychologie cognitive ne renierait pas non plus : ce que l'on prend souvent en considération devient la nature de notre esprit. Si on passe beaucoup de temps à tourner notre attention vers une qualité d'esprit particulière, sur le long terme, cela va devenir de plus en plus naturel, cela va de plus en plus faire partie de nous.

Et cela se fait de façon formelle et informelle. La méditation de bienveillance informelle, c'est quand vous êtes dans un supermarché – j'adore faire cela. J'étais hier à Ali-gro, vous êtes entouré de gens, c'est samedi, les gens sont pressés, il y a une certaine agitation, et alors, exprès – juste pas au point d'attirer l'attention du vigile – vous faites les choses lentement, tranquillement. Vous prenez, vous posez dans le caddie, dans la transpalette d'Ali-gro, et vous regardez les gens autour de vous en leur souhaitant des choses gentilles intérieurement. Le vigile est là, et vous observez comment cela vous fait vous sentir. C'est une façon plus intelligente et plus épanouissante d'occuper le temps que la plupart des alternatives.

Voilà pour la bienveillance informelle. La bienveillance formelle, c'est simplement les méditations : on s'assoit, on fait de la bienveillance. Et c'est vraiment cette image du sillon qu'on creuse, qu'on recreuse, qu'on recreuse encore. Notre cerveau fonctionne ainsi. On renforce des circuits, et plus on les renforce, plus ils sont accessibles, plus cela devient une seconde nature, plus c'est facile, plus c'est instantané, plus vous avez des moments de bienveillance spontanés. Vous vous asseyez dans le bus, vous regardez les gens autour de vous, et c'est là – cet état est disponible.

Cette qualité d'amour, de bienveillance, c'est simplement cette chose qui est commune à toutes les formes d'amour qu'on connaît et toutes les formes de bienveillance qu'on pratique. Elle est là dans l'amour passionnel, dans l'amour familial, dans l'amitié, dans cet état de bienveillance qu'on cultive en méditation, dans la compassion, dans la gratitude, dans la joie partagée, dans le pardon aussi, et dans la bienveillance pour les gens difficiles.

C'est quelque chose qu'on peut approcher en se demandant : qu'est-ce qui est là dans tous ces états qui sont voisins les uns des autres ? Quel est le fond commun présent à chaque fois ? Qu'est-ce qui est présent quand j'aime mes proches, quand j'ai une passion amoureuse, quand je fais de la bienveillance, quand j'aimerais que quelqu'un qui va mal aille mieux, quand je réalise que je peux pardonner à quelqu'un qui m'a fait du mal, quand je me sens reconnaissant envers quelqu'un qui m'a beaucoup apporté ? Qu'est-ce qui est là dans le fond, tout le temps ?

Quelles que soient les nuances, les saveurs différentes de ces états, quelle est la chose commune ? Si on commence à se poser cette question, on sent qu'il y a quelque chose. Et c'est ce quelque chose-là, dans sa forme la plus simple, la plus commune, la plus débarrassée de ce qui s'y ajoute, qu'on va cultiver. C'est cette direction qu'on prend.

Je vous propose de faire une petite exploration méditative de différentes formes de cette qualité et de vous poser la question – peut-être comme seule instruction – de justement sentir comment sont chacune de ces formes d'état d'esprit. Quelle saveur particulière ont-elles ? Comme si vous étiez à une séance de dégustation de vin ou de café et que vous vous demandiez à chaque fois : « D'accord, par rapport à ce que j'ai goûté juste avant... » Vous buvez un verre d'eau, vous avez les papilles prêtes. « Qu'est-ce qui est différent ? » Juste avoir cette curiosité-là.

Prenez une position – je recommanderais une position assise, mais confortable. On sait que pour la bienveillance et le reste, il ne faut pas avoir mal partout. Installez-vous confortablement.

Une première minute uniquement pour vous installer, pour respirer, et avec chaque expiration, un corps qui peut se détendre, se relâcher un peu plus, avoir assez chaud, être assez bien installé, et à chaque respiration, un peu plus de détente là où c'est possible.

Et maintenant, en évoquant une personne que vous auriez envie de remercier pour sa gentillesse, son amour, sa générosité, son soutien – une personne de votre présent ou de votre passé. Qui est-ce que vous auriez envie de remercier ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, en lui offrant l'espace de votre attention, vous pouvez l'imaginer, la laisser être présente. Appréciez sa présence et adressez-lui intérieurement vos remerciements – les petites et les grandes choses, les raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Formulez intérieurement : « Merci pour... », « Merci pour quoi ».

Et en laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement comme une attitude, un ressenti. En l'exprimant dans le silence et en appréciant comment c'est, ce merci silencieux. Comment est-ce que vous le vivez ?

C'est une suggestion que vous pouvez choisir de suivre ou non, mais peut-être que cette personne pourrait maintenant, en imagination, vous souhaiter ce dont vous avez besoin qu'on vous le souhaite en ce moment dans votre vie. Qu'est-ce que cette personne vous souhaite ? Qu'est-ce que vous avez besoin qu'elle vous souhaite ? Qu'est-ce que vous entendez ?

Peut-être pouvez-vous prendre cette phrase que vous avez entendue, ou peut-être formuler une phrase qui vous conviendrait pour vous, peut-être pour d'autres personnes aussi. Une phrase de bienveillance. Je me souhaite... Qu'est-ce que vous choisissiez de vous souhaiter ?

Cette phrase, en vous l'adressant à vous-même, en la répétant intérieurement, prenez soin, à chaque fois que vous la prononcez, d'avoir conscience du sens des mots et de les adresser à cette partie de vous qui peut les accueillir, qui peut les recevoir. Cette part de vulnérabilité, de sensibilité qui peut accueillir cette intention bienveillante à chaque fois que vous la prononcez. Un peu d'espace entre deux répétitions pour que cela puisse résonner en vous.

Cette bienveillance pour vous-même, laissez-la s'exprimer silencieusement, comme une attitude, un ressenti silencieux. En appréciant comment c'est pour vous, cette intention bienveillante, cette façon de prendre soin de soi, de se souhaiter du bien. Comment est-ce que vous le sentez dans le silence ?

En évoquant une personne à laquelle il vous sera très facile de souhaiter du bien. Vous pouvez prendre une personne proche, une personne moins proche. On recherche la facilité. Une personne qui vous inspire cette intention bienveillante. Laissant cette personne être présente pour vous et en lui adressant la même intention bienveillante, si cela convient, ou une autre si cela ne convient pas : je te souhaite...

Répétition après répétition, à un rythme naturel, un peu d'espace à chaque fois entre deux répétitions. Et là aussi, dans le silence, comment cette attitude, ce ressenti peut-il s'exprimer ? Laissant votre corps l'exprimer dans le silence, votre cœur aussi.

En évoquant la conscience de ces personnes autour de vous dans la salle. Simple-ment sentir les présences autour de vous. Et à toutes les personnes qui vous entourent, en adressant la même intention bienveillante : je vous souhaite, ou je nous souhaite si vous voulez vous inclure.

Cette qualité de bienveillance pour les personnes autour de vous, laissez-la s'exprimer silencieusement. D'une manière ou d'une autre, comment est-ce que vous pouvez l'exprimer maintenant sans les mots ?

En évoquant une personne que vous connaissez qui traverse quelque chose de difficile en ce moment. Quand vous avez une personne à l'esprit, simplement en pensant à elle et en formulant une intention de compassion qui lui souhaite que cela aille le mieux possible, que cela s'arrange. On formule un souhait qui soit réaliste, quelque chose qu'on puisse vraiment souhaiter à cette personne. Qu'est-ce que vous lui souhaitez ?

Quand vous avez une phrase de compassion à l'esprit, en ayant cette personne à l'esprit dans le cœur, en lui adressant cette phrase intérieurement... Il y a dans cette intention de compassion une prise de conscience. On sent que c'est difficile, et on souhaite vraiment que les choses aillent le mieux possible.

Cette qualité de compassion, cette envie que cela aille le mieux possible, laissez-la s'exprimer intérieurement, silencieusement. Comment est-ce qu'elle s'exprime dans le silence ? En appréciant ce que c'est que cet élan de compassion pour vous.

En évoquant une personne qu'il vous est facile d'imaginer dans un moment de bonheur. Une personne qu'il vous est facile d'imaginer en train d'être heureuse, en train de rire, de sourire. Une personne que vous avez du plaisir à voir heureuse aussi. En imaginant cette personne en train d'être heureuse, joyeuse, de vivre un moment agréable, de rire.

En formulant une intention de joie partagée - c'est simplement l'expression que vous êtes content des moments de bonheur de cette personne. Vous espérez qu'elle en profite, que cela continue. La phrase vraiment très simple qui vous permet d'exprimer cette intention, le plaisir que vous avez à voir cette personne heureuse. Qu'est-ce que vous formulez ?

En adressant intérieurement cette intention... Cette capacité à partager le bonheur de quelqu'un, à vous en réjouir, ce plaisir partagé, laissez-le s'exprimer intérieurement, silencieusement. Comment est-ce que dans le silence, quelque chose en vous peut exprimer cette joie partagée ? Comment cela se passe ?

Peut-être que pendant quelques instants, vous pouvez imaginer que cela s'étend à toutes les personnes, où qu'elles soient dans le monde, auxquelles il arrive d'être heureuses. Que vous vous réjouissez pour toutes ces personnes, tous ces bonheurs.

Un extrait de la fin du poème intitulé "Bienveillance" de Naomi Shihab Nye : "Alors, il n'y a que la gentillesse qui ait encore du sens. La gentillesse dont la tête dépasse de la foule du monde et te dit : 'Je suis celle que tu cherchais.' Elle t'accompagne ensuite partout comme une ombre, comme un ami."

Est-ce que vous avez senti des nuances dans ces différents états d'esprit ? On a fait un cycle assez rapide de l'un à l'autre, je sais, c'était pour respecter le temps qu'on avait. Pour qui y avait-il par exemple une différence dans ce que vous avez senti entre la gratitude, la bienveillance et la compassion quand on a eu ces différents moments ? Levez la main si vous avez senti qu'à chaque fois il y avait une nuance, il y avait quelque chose d'un peu différent dans ce que vous ressentiez.

Pour qui c'est un peu pareil ? Qui ne sait pas ? Déteste les sondages ? Les deux réponses sont justes de toute façon. Bien sûr qu'il y a quelque chose de commun, et puis on peut le vivre avec des orientations différentes, des toutes petites nuances.

Pour la compassion par exemple, j'ai ressenti une forme d'activation musculaire au niveau de mes bras, car j'avais envie de prendre dans mes bras la personne à laquelle je pensais. Cette énergie musculaire se mobilisait naturellement, portée par cette envie profonde d'enlacer, de réconforter. Je n'ai pas éprouvé cette même sensation corporelle avec la bienveillance ou la joie partagée - juste ces petites différences subtiles qui émergent selon l'orientation que nous donnons à notre esprit et à notre cœur.

Y a-t-il quelque chose que l'un d'entre vous aimerait partager ?

Bien, nous allons maintenant nous diriger vers le repas pour ceux qui déjeunent ici. Pour les autres, prenez bien soin de vous nourrir également.

Nous nous retrouverons, si vous le souhaitez et si vous le pouvez, dans un mois, au même endroit, pour poursuivre ensemble cette exploration du dharma.

La bienveillance — vouloir du bien sans conditions

Pierre Gallaz · 54 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz revient aux sources de la bienveillance (metta) dans la psychologie bouddhiste. Il distingue la bienveillance authentique de son « ennemi proche » - l'amour avec attachement - et explore cette qualité d'intention universelle qui nous porte à vouloir du bien sans conditions. L'enseignant guide une compréhension pratique de cette émotion à travers des exercices d'auto-observation et partage les bénéfices traditionnels de cette pratique : meilleur sommeil, relations harmonieuses, et protection naturelle. Il propose des applications informelles (supermarchés, transports) avant de mener une méditation guidée complète suivant la progression traditionnelle : soi-même, personne proche, personne difficile, puis rayonnement universel. Cette approche révèle comment cultiver une « flamme » intérieure de bienveillance accessible à volonté, transformant progressivement nos relations et notre rapport à nous-mêmes. Une exploration profonde de metta comme chemin vers la liberté émotionnelle et la paix intérieure.

J'espère que cela va résonner pour vous, bien qu'à mes propres oreilles je me répète souvent, étant le seul à me rappeler tout ce que j'ai dit au fil du temps. Je vais revenir sur quelques points pour essayer de comprendre de quoi nous parlons quand nous évoquons cette bienveillance, en revenant vraiment aux origines et en nous rapprochant de ce qu'était la psychologie bouddhiste, car c'est de là que nous l'avons reçue.

Qu'est-ce que cette bienveillance ? Littéralement, c'est simplement vouloir du bien à autrui et à soi-même. Il y a cette qualité d'intention et parfois d'émotion qui nous porte à vouloir du bien. Ce n'est pas tout à fait dans la même catégorie que l'amour. L'amour est un mot énorme en langue française. Dans les premières traductions de l'anglais "loving kindness", on avait "amour bienveillant". Il y avait notamment une méditation guidée de Bernard Giraudot avec sa belle voix suave qui parlait de l'amour bienveillant.

Je me suis toujours demandé s'il était juste de mettre le mot amour pour cet état ou pas. J'ai l'impression qu'on court le risque de se perdre un petit peu parce que ce n'est pas tout à fait cela, mais en même temps, c'est cela.

Pour nous rapprocher de ce que c'est et de ce que cela n'est pas, je vous propose de fermer les yeux et de penser à quelqu'un à qui vous voulez sans aucune ambiguïté ni hésitation du bien. La personne à qui vraiment, facilement, spontanément, vous avez envie de souhaiter quelque chose de bon.

En ayant cette personne à l'esprit, formulant une intention bienveillante, qu'avez-vous envie de lui souhaiter ? Quand vous lui avez adressé cette intention bienveillante, laissez-la s'exprimer silencieusement. Vous pouvez la prononcer encore une fois intérieurement, puis la laisser résonner, s'exprimer silencieusement comme un ressenti, une expression sur le visage, une intention silencieuse.

En ouvrant les yeux, qu'est-ce que cette intention bienveillante ? Que sentez-vous ou qu'observez-vous ? À quoi cela ressemble-t-il pour vous ?

Pour qui cela était-il tendanciellement plaisant, agréable ? Et pourriez-vous décrire à quoi cela ressemble ? Quel mot pourriez-vous utiliser pour décrire cette qualité d'esprit ou de cœur ?

"Une intention", me dit quelqu'un. Vous sentez quelque chose qui part vers l'avant, comme un sourire aussi. "Je sens une ouverture et une diffusion", ajoute une autre personne. Une diffusion autour de vous, partant de vous.

Nous avons une idée du genre d'état que c'est : plutôt chaud, cette idée d'ouverture, nous sommes portés quelque part.

Qu'est-ce que ce n'est pas ? Dans la tradition philosophique bouddhiste, on parle d'ennemis lointains et d'ennemis proches pour la bienveillance, et je trouve cela très clarifiant. L'ennemi lointain, c'est la malveillance, c'est la haine, c'est vouloir du mal à autrui à quelque degré que ce soit. C'est vraiment l'opposé de la bienveillance.

Puis il y a l'ennemi proche, qui est l'état d'esprit avec lequel on pourrait la confondre. Il s'agit, sans surprise, de l'amour avec attachement, ou de la bienveillance avec attachement.

Qu'est-ce que "avec attachement" ? Plus on est dans cette conditionnalité, plus on sera dans quelque chose de très bien aussi, mais qui n'est pas la bienveillance qu'on cultive dans la méditation de bienveillance. C'est-à-dire quelque chose de plus relationnel, où on veut du bien à cette personne parce que c'est notre enfant, notre ami, la per-

sonne qu'on aime. On veut du bien à cette personne quand elle se comporte d'une manière qui nous donne envie de lui vouloir du bien, mais pas forcément les autres moments. Ce sont toutes ces conditions qui vont déterminer si on peut éprouver cette intention et cette émotion.

Dans la méditation de bienveillance, on va aller dans la direction d'une absence de conditionnalité, d'avoir cette bienveillance, cette chaleur, cet amour, en s'éloignant autant que possible des "si", des "parce que", des "quand". C'est aussi pour cela qu'on travaille avec des personnes très différentes, y compris avec des personnes difficiles dans la méditation de bienveillance, pour vraiment en arriver à ce vouloir du bien qui n'a pas besoin de conditions particulières pour se réaliser.

Ce n'est pas pour autant une émotion moins intense que l'amour ou l'attachement au sens relationnel. C'est juste qualitativement légèrement différent. C'est la même émotion de base, mais elle est plus universelle, elle n'est pas conditionnelle. C'est aussi pour cela qu'on la dirige vers soi-même et vers autrui : on peut tout aussi bien se souhaiter du bien à soi-même qu'on peut, de la même manière, avec la même attitude, le souhaiter à quelqu'un d'autre.

On se le souhaite donc à soi-même, non pas par égoïsme, mais parce qu'il n'y a pas de raison qu'on s'oublie. Puisque c'est une bienveillance universelle, inconditionnelle, évidemment que nous aussi avons le droit de la recevoir. On peut se l'envoyer à soi-même.

J'aimerais rappeler ceci par un exercice dont je ne me lasse pas. Imaginez qu'une personne que vous aimez beaucoup – commencez par imaginer cette personne, une personne adulte qui peut avoir des responsabilités – pensez à une personne que vous aimez beaucoup.

Quand vous avez cette personne en tête, imaginez qu'elle a oublié un rendez-vous très important : entretien d'embauche, comparution, rendez-vous médical qu'il faut six mois pour obtenir. Cette personne que vous aimez beaucoup a complètement oublié ce rendez-vous important. Elle vient de s'en rendre compte. Elle vous téléphone ou elle vous croise dans la rue, elle est dans tous ses états. Elle vous dit ce qui s'est passé.

Qu'est-ce que vous lui dites ? Quels sont vos mots et quel est le ton de votre voix ? Imaginons ce que vous allez lui dire.

Et maintenant, la même situation. C'est vous qui avez oublié ce rendez-vous très important. Qu'est-ce que vous vous dites ? Quels sont les mots ? Quel est le ton ?

La différence est partageable. Ni les mots, ni le ton. C'est énorme.

Cela signifie qu'on a une certaine marge pour pouvoir s'adresser la même qualité de bienveillance avec la même facilité qu'on le fait avec des personnes où il y a justement des si, des quand et des parce que qui nous conviennent mieux que pour nous-mêmes. C'est cette idée de travailler à une bienveillance inconditionnelle qu'on mérite, nous aussi, de recevoir.

D'ailleurs, si on ne se la donne pas nous-mêmes, on harcelera nos proches pendant toute notre vie pour qu'ils nous la donnent. Donc autant prendre les choses en main et se l'accorder à soi-même.

C'est un état qui n'est pas là en réaction à quelque chose – et ça, c'était révélateur quand je m'en suis rendu compte. On ne se met pas à ressentir cette bienveillance parce que quelqu'un nous l'inspire ou parce que la journée nous l'inspire. On le fait volontairement. Quand j'ai vraiment pris la mesure de ce que cela voulait dire, c'était assez révolutionnaire, parce que cela voulait dire que je pouvais vraiment être ma propre flamme, avoir cette petite chaleur, cette petite bienveillance, me la faire éprouver.

Et c'est assez merveilleux. Si on prend la mesure de ce qu'on peut en faire, si on devient des ceintures noires de la bienveillance, cela veut vraiment dire qu'on peut générer de l'amour à volonté. En gros, pour soi, pour autrui. On verra tout à l'heure que les émotions ne suivent pas toujours, mais l'intention, on peut la poser.

Dans les textes bouddhistes traditionnels, il y a une longue liste de bénéfices à la pratique de la bienveillance. Je les aime bien, alors j'en mentionne quelques-uns.

On s'endort plus facilement si on pratique la bienveillance. On se réveille plus facilement le matin. Et tout cela est assez imaginable : s'endormir plus facilement, bien sûr, quand on baigne dans un amour inconditionnel. Et puis le matin, on a peut-être envie de sortir de son lit si on est animé par cette intention bienveillante pour autrui.

On est aimé des humains et des non-humains, comme c'est dit dans les textes. C'est ce petit écureuil qui va s'approcher de vous parce qu'il sent les bonnes ondes qui se dégagent de votre personne. Cela ne veut pas dire que si les animaux ne s'approchent pas de vous, vous êtes corrompu et vous avez le cœur sec.

Une autre : on a bonne mine. Je peux imaginer aussi, si on pratique beaucoup ce genre de méditation.

Et j'ai gardé les plus spectaculaires pour la fin : le feu, le poison et les armes ne nous font pas de mal. Et avant d'imaginer une espèce d'armure de bienveillance qui renverrait les attaques, je pense qu'une personne extrêmement bienveillante, donc extrême-

ment gentille, n'a pas beaucoup d'ennemis. Donc en effet, elle échappe aux feux, aux poisons et aux armes diverses et variées, mais peut-être pour une raison très simple : personne n'a envie de lui faire du mal.

On peut pratiquer la bienveillance comme une méditation formelle, comme nous allons le faire, ou on peut la pratiquer de façon informelle. Par exemple, dans les supermarchés, comme j'aime bien le faire. Les supermarchés sont un terrain d'entraînement pour la méditation que je trouve assez fantastique. Y aller aux heures de pointe, vraiment, une demi-heure avant la fermeture, à Manor, un samedi. La première chose que je fais, c'est que je ralentis mon mouvement.

Et c'est assez génial de réaliser qu'en fait, on peut être très calme dans un environnement qui a perdu la tête, sans ralentir les gens pour autant – sinon on va se faire bousculer – et adresser de la bienveillance aux personnes autour de soi.

C'est une façon d'occuper le temps dans un supermarché qui est extrêmement gratifiante, très égoïstement pour moi-même, et j'adore faire ça. Évidemment, il ne faut pas se faire repérer par la sécurité, il ne faut pas avoir l'air bizarre... Mais c'est assez chouette.

Vous pourriez vous demander – vous pouvez brièvement fermer les yeux pour vous poser la question – est-ce qu'il y a une circonstance de votre vie où vous pourriez utiliser ça ? Dans un colloque, par exemple. Regardez les gens autour de vous dans ce colloque interminable où il y a ces personnes qui attirent l'attention sur elles à chaque fois, qui font perdre du temps, qui monopolisent la parole. D'adresser une petite phrase, de sentir cette intention : « Je te souhaite du bien, et à toi aussi, et à toi aussi. »

Est-ce qu'il y a une circonstance – que ce soit le supermarché, le colloque, les transports en commun ?

« Le conseil communal ! »

Voilà, c'est indispensable. D'autres suggestions ?

« Dans le trafic. »

Oui, et quand il y a des pensées un peu opposées qui pourraient surgir. Moi, je le fais souvent aussi en conduisant, avec beaucoup de bonheur. D'abord, je commence par avoir des pensées peu charitables envers la personne, et puis après, je me reprends. Je dis : « Non, toi, je te souhaite du bonheur, de bonnes choses. » Donc je ne fais pas que de la bonté, mais très souvent ça m'amuse, ça se passe par la bonté, et puis ça change déjà la dynamique.

Honnêtement, d'abord malveillante, puis bienveillante, ça me fait du bien. Le trafic, la circulation, c'est pas mal comme terrain d'entraînement.

« Je passe beaucoup de temps dans le train et c'est très compliqué avec les personnes qui parlent au téléphone très fort. »

Oui, avec un casque et la bienveillance. Mais je te souhaite de trouver le moyen d'apprécier tes trajets pour eux-mêmes, plutôt que de téléphoner à toute ta famille !

Le passif-agressif côtoie souvent la bienveillance dans ces circonstances-là, mais ce n'est pas grave, on essaie, on expérimente.

La bienveillance est un sillon qu'on creuse au fil du temps, au fil de la pratique. Même quand on a l'impression qu'il ne se passe rien et qu'on ne le fait pas juste, ça vaut la peine de persévérer parce que sur la durée, notre cerveau change. C'est vraiment un sillon neuronal. À la fois, on sait de mieux en mieux ce que c'est que cet état d'esprit-là, on le connaît de mieux en mieux, il fait partie de notre répertoire. On se dit : « Ah, je connais cette chose-là, je sais comment je la sens et comment je suis mentalement quand je suis là-dedans. » Et à la fois, elle devient plus accessible. Ça demande de moins en moins d'efforts de la cultiver, de la générer.

Il y a des évolutions intéressantes. Sharon Salzberg, qui a écrit un livre sur la bienveillance, décrivait qu'elle avait fait une retraite entière à ne faire que de la metta pour elle-même. Ça se passe comme ça : la première semaine, c'est que pour soi-même, la deuxième semaine pour une autre personne, etc. Elle n'avait pas eu l'impression qu'il s'était passé grand-chose pendant cette retraite.

Elle était rentrée chez elle, elle avait fait tomber une tasse par terre. Et puis elle s'était entendue dire : « Qu'est-ce que t'es maladroite, mais je t'aime quand même. » Elle s'était dit : « Ah ! D'habitude, je ne me dis pas du tout ça. » Donc il s'était passé quelque chose quand même pendant cette semaine de bienveillance.

Moi, j'ai eu la même découverte avec une personne qui était une personne difficile – une personne proche et difficile – qu'au début, je n'invitais même pas dans mes méditations, même comme personne difficile. Puis, à un moment, je l'ai invitée comme personne difficile. C'était un peu... ça manquait de conviction, mais je l'ai fait.

Quelques temps plus tard – et ça s'est passé sur plusieurs mois – spontanément, je l'ai déplacée dans la catégorie personne neutre. Ce qui n'était pas complètement vrai, mais je le sentais comme ça. C'était une personne qui, finalement, ne méritait plus la case de personne difficile. Je lui ai adressé la bienveillance avec un peu plus de facilité.

Peu de temps plus tard, tout à coup, je me suis dit : « Mais en fait, j'ai envie de la mettre à la place de la personne proche à qui il est facile de souhaiter du bien. » Et c'était facile de lui souhaiter du bien. C'est comme si petit à petit, je l'avais... Je ne sais pas si je l'avais pardonnée ou si j'avais... En tout cas, il y avait eu un processus complètement intérieur – je ne suis pas allée lui offrir une boîte de chocolats ou lui dire quoi que ce soit.

Maintenant, je suis capable de souhaiter du bien à cette personne. C'était complètement intérieur. Mais ce qui est fascinant, c'est que ce cheminement entièrement intérieur a néanmoins transformé la relation que j'ai entretenue par la suite avec cette personne.

Je trouve profondément rassurant de se dire qu'on peut espérer faire évoluer une relation dans la sécurité de sa pratique méditative. Et puis, quand on est prêt, quelque chose se transforme. Nous en reparlerons plus en détail – il y aura une soirée consacrée au pardon qui explorera plus profondément cette question. Mais même quand on pratique sans forcément y croire, il y a de fortes chances que cela nous touche profondément, dans les sous-couches de notre vie émotionnelle.

Lorsqu'on souhaite pratiquer la bienveillance comme méditation formelle, on la situe dans ces méditations de calme, de tranquillité, de stabilité. Nous avons donc un objet de concentration. Ce n'est pas comme l'attention ouverte où l'on observe ce qui vient. Nous avons véritablement un objet, nous le façonnons et nous demeurons avec lui.

L'objet est double. D'une part, il y a l'intention de souhaiter du bien, parfois accompagnée d'une émotion, parfois pas. Ainsi, par moments, vous serez en train de souhaiter du bien et une émotion sera présente. D'autres fois, vous souhaiterez du bien avec simplement l'intention, sans émotion particulière. Et c'est parfaitement acceptable, car c'est justement cette intention qui importe. Les émotions vont et viennent.

Ce que je trouve particulièrement éclairant, c'est que dans le vocabulaire des textes bouddhistes originaux, cœur et esprit constituent le même mot. Il n'existe pas cette distinction entre l'esprit d'un côté et les émotions de l'autre. Les textes parlent de *citta*, qui désigne à la fois le cœur et l'esprit. C'est un tout unifié. Nous, en revanche, maintenons cette distinction depuis longtemps, philosophiquement et linguistiquement, ce qui influence naturellement notre approche de ces pratiques méditatives, car notre vision du monde diffère.

Cette dimension émotionnelle n'étant pas séparée, elle sera tantôt plus présente, tantôt moins. Traditionnellement, la bienveillance se décrit comme un état concret, semblable à une flamme qui réchauffe tout autour de nous. Cela signifie que les phrases

que nous utilisons ne sont qu'un accessoire. On pourrait imaginer cet état présent sans aucune formulation verbale – générer une bienveillance pour tout ce qui vit autour de nous, sans avoir besoin de prononcer quoi que ce soit intérieurement.

Si l'on fouille dans les textes anciens, l'idée d'utiliser des phrases est d'ailleurs postérieure aux discours philosophiques bouddhistes originaux. Ce sont les commentaires ultérieurs qui ont introduit cette méthode pour expliquer comment pratiquer. Vous pouvez donc utiliser les phrases, mais elles n'ont jamais été indispensables. Ce que nous visons, c'est l'intention. La phrase demeure simplement un accessoire pour nous orienter dans cette direction.

De même, cette progression – commencer par soi, puis une personne facile, et finalement une personne difficile et toutes les personnes autour de nous – n'est pas centrale. C'est une méthode pour cultiver une bienveillance dépourvue d'attachement, en l'étendant même aux personnes difficiles et finalement à tous les êtres. Mais ce n'est pas indispensable. Le cœur de cette pratique méditative réside véritablement dans un état que l'on cultive et que l'on fait rayonner.

Il y a aussi un changement que je critique, qui a été introduit lors de l'importation de cette pratique en Occident. Traditionnellement, la séquence était : d'abord soi, puis quelqu'un de proche, puis un bienfaiteur, quelqu'un de neutre, quelqu'un de difficile, etc. Mais nous partions de soi.

Quand ces pratiques ont été introduites dans le monde occidental, certains instructeurs ont dit : "Non, cela ne fonctionnera pas. Ici, les gens se détestent. Nous allons plutôt commencer par la personne proche, puis graduellement amener les gens à se souhaiter du bien à eux-mêmes, car ils ne seront pas capables de le faire immédiatement."

Je pense que c'est une erreur, car il existe une logique géographique à commencer par soi-même. On allume d'abord la flamme en soi, puis on l'offre et on la fait rayonner. C'est la même logique que dans les avions : on vous dit toujours de mettre d'abord le masque à oxygène sur vous, puis de prendre soin des autres. Je préfère cette approche traditionnelle qui commence par soi-même.

Deux difficultés peuvent se présenter durant la pratique. La première, commune à toutes les méditations, c'est la distraction. On revient alors simplement à l'objet de méditation, c'est-à-dire à la phrase, que l'on prononce de nouveau.

L'autre phénomène qui peut survenir, paradoxalement, c'est que cette bienveillance attire parfois son contraire. Cela arrive de temps en temps.

On a une espèce de bouffée de malveillance. Au moment précis où l'on aimerait cultiver le contraire, on le note. Ce n'est pas grave, c'est prévu que cela puisse arriver, surtout évidemment si l'on pense à une personne difficile.

L'utilisation, la bonne utilisation de la phrase, c'est celle qui est au service de l'intention. Si l'on parle trop vite et si l'on répète de façon trop robotique, on va perdre l'intention. Et si l'on laisse trop d'espace, il y a un risque que l'on perde notre attention complètement, que l'on voyage trop. Il faut trouver un rythme qui relance, alimente cette intention. Cela peut être très espacé, juste une phrase de temps en temps pour vous rappeler ce vers quoi vous êtes en train de tendre.

Nous allons expérimenter, et peut-être avant d'expérimenter, si cela fait un moment que vous êtes assis, il ne faut pas commencer la bienveillance en ayant mal partout. Donc peut-être juste en prenant le temps de faire un étirement si vous en avez besoin, ou juste de vous dégourdir les jambes.

La pratique change d'une étape à l'autre. Il y aura différentes personnes vers lesquelles vous dirigerez cette bienveillance. Demandez-vous simplement comment vous sentez chacune de ces étapes selon à qui vous vous adressez, qu'est-ce qui se passe en vous, pour qui est-ce plus facile, plus difficile. Nous verrons, nous en parlerons après.

Position confortable donc. Il est hors de question de cultiver la bienveillance en ayant mal partout. Il faut être bien installé, ne pas avoir trop froid, ne pas avoir trop chaud non plus, plutôt chaud, mais pas au point de vouloir ouvrir la fenêtre. Voilà, c'est clarifié.

Laissons le corps s'installer dans cette posture bienveillante pour le corps et une conscience du corps dans son ensemble, depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, de la surface de la peau jusque tout à l'intérieur. Et avec chaque expiration, laissons le corps se relâcher un peu plus. Les épaules, la mâchoire, le dos, partout où vous en avez besoin.

Évoquez une personne qui vous veut du bien, une des personnes les plus capables de vous souhaiter du bien, une personne que vous sentez être bienveillante pour vous. Dans votre présent, dans votre passé, c'est vraiment votre cœur qui choisira. Souvent la première qui vous vient à l'esprit est la bonne.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en imaginant que cette personne est présente, peut-être en pensant à elle, en la visualisant, en la laissant être présente pour vous d'une manière ou d'une autre, appréciez sa présence. Appréciez peut-être cette qualité de bienveillance chez cette personne, de bienveillance pour vous. Et laissez cette personne vous souhaiter peut-être ce que vous avez besoin qu'elle vous souhaite.

Qu'est-ce que cette personne vous souhaite de bienveillant à vous ? Maintenant, avec la vie que vous vivez, qu'est-ce qu'elle vous souhaite ? Qu'est-ce que vous entendez ?

La phrase que vous avez entendue, s'il y en a une, façonnez-la si vous avez besoin de la façonner, pour que vous puissiez l'adresser aussi à d'autres personnes qu'à vous-même, pour qu'elle puisse être une phrase universelle. Que ce soit un « je me souhaite », un « je vous souhaite », prenons le temps de formuler cette phrase. Toujours les phrases par défaut comme « je me souhaite d'être heureux » sont à disposition si l'inspiration ne vient pas.

Commençons par vous adresser cette phrase à vous-même. Et pour cela, il peut vous aider de prendre conscience de la région du cœur. Sentez cette sensibilité, cette vulnérabilité, cette part de vous-même qui peut accueillir, recevoir de la bienveillance.

En vous adressant cette phrase à vous-même, un « je me souhaite » ou la formulation que vous avez choisie, adressez la phrase à ce qui peut l'accueillir en vous, en la répétant à un rythme qui soit naturel. Entre deux répétitions, laissez l'intention s'exprimer dans le silence, résonner dans le silence. Laissez cette bienveillance pour vous s'exprimer dans le silence, un ressenti, une intention silencieuse, ce vouloir du bien à vous-même dans le silence. Et appréciez ce que c'est que cette bienveillance.

Évoquez une personne à laquelle il vous serait facile de souhaiter du bien. Laissez cette personne occuper l'espace de votre attention, la laissant être présente. En lui adressant la même intention intérieurement.

Laissez cette intention s'exprimer dans le silence, cette bienveillance pour cette personne-là. Comment peut-elle s'exprimer silencieusement ? À nouveau, appréciez ce que c'est que cette bienveillance pour vous.

Et courageusement, invitant une personne difficile, mais pas trop. On ne prend pas son ennemi juré, on prend quelqu'un qu'on trouve peut-être un peu irritant. S'il y a très peu de personnes irritantes dans votre vie, prenez quelqu'un qui a pas mal de défauts mais que vous appréciez quand même, juste pour sentir la différence.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant un peu de place, en la laissant être présente, et en lui adressant la même intention. Avec une personne un peu plus difficile, parfois ajouter le prénom peut aider, ou l'imaginer souriante peut aider aussi.

En laissant cette bienveillance s'exprimer dans le silence, à quoi est-ce que ça ressemble ? Comment est-ce qu'elle peut s'exprimer ? Curiosité pour ce ressenti.

Prenez maintenant conscience des personnes autour de vous, dans la salle, sans ouvrir les yeux, mais en appréciant simplement leur présence. En leur adressant la même intention, qui peut être un « je vous souhaite » ou un « je nous souhaite » si vous voulez vous inclure, à votre rythme.

Cette bienveillance pour les personnes autour de vous, en la laissant s'exprimer intérieurement, silencieusement. Un ressenti, une expression sur votre visage. Une flamme.

Avec ou sans la phrase, laissant maintenant cette bienveillance s'adresser tout autour de vous, en dessous, en dessus, à gauche, à droite, devant, derrière. Une bienveillance qui rayonne aussi loin que vous le souhaitez ou que vous pouvez l'imaginer. Une intention qui veut du bien jusqu'aux oiseaux au-dessus de nous, aux vers de terre en-dessous de nous. Il y a cette idée d'une flamme qui rayonne partout, dans toutes les directions.

Continuons de rayonner cette intention bienveillante pendant quelques instants, sans les mots, être cette flamme qui rayonne cette bienveillance autour de vous, d'une manière ou d'une autre.

Qu'est-ce que vous avez remarqué ? J'ai mis un peu plus de suggestions vers la fin. Les suggestions, ça passe ou ça casse. L'idée était de renvoyer un peu plus à cette capacité à diffuser une bienveillance autour de vous. C'est presque plus vous en tant que diffuseur, peu importe vers qui ça va ou à qui ça s'adresse. C'est votre capacité à être cette flamme, ce radiateur électrique.

Au fil des différentes étapes, qu'avez-vous observé ? La différence entre vous-même, la personne proche, la personne un peu plus difficile, les personnes autour de vous, cette idée de rayonner géographiquement autour de vous ?

« Ce que j'ai observé, c'est que la bienveillance adressée à une personne qui pose problème, c'est très libérateur. J'ai pensé à une personne qui m'avait profondément agacée récemment, où j'avais juste envie de me protéger et de l'éviter. Le fait de pouvoir me connecter avec elle, écouter ce que je ressens par rapport à elle... La première étape, c'est d'accueillir ce que je sens. Et puis la deuxième étape, de lui souhaiter - j'ai réussi à lui souhaiter un souhait universel, que je souhaite au monde entier. C'était comme si j'avais une baguette magique et que je lui envoyais ce qui pouvait l'aider. »

Oui, c'était libérateur parce que ça permettait de prendre distance par rapport à ce qui mettait en colère, et puis de lui rendre aussi ce qui lui appartient, de la laisser être. J'aime bien cette visualisation de la baguette magique. Ce qui est bien, c'est que ça nous

ramène à l'universel de chaque personne. Chaque personne peut souffrir, être malheureuse, être triste, avoir besoin d'encouragement, de soutien, d'amour, de bienveillance, même les gens parfaitement odieux. Et ça nous permet juste de nous reconnecter à ça.

Chez moi, l'expérience était un peu différente. Quand je me concentrais sur des personnes proches, j'avais l'impression d'être un radiateur qui diffusait de la chaleur dans tous les sens. Mais dès que j'arrivais à la personne difficile, tout changeait : c'était comme si la lumière se mettait soudain à briller, l'intention arrivait à générer cette chaleur avec facilité.

C'est extrêmement courant et normal. Ce qui est précieux, c'est que tu peux sentir la différence. Tu te dis : "Ok, là je suis vraiment dans l'intention." C'est-à-dire que ce n'est pas de la bienveillance spontanée, mais la bienveillance cultivée intentionnellement, c'est toujours mieux que la malveillance.

Les personnes ne nous inspirent pas toutes la même qualité d'émotion, donc il n'y aura jamais le même volume parce que ce ne sont pas les mêmes personnes. Mais c'est très intéressant, justement, comme tu le décris, de sentir cette différence, de sentir que l'intention est là, qu'elle est posée, et qu'il y a une différence dans le volume, l'ampleur, la chaleur de ce qui se manifeste.

J'ai eu l'image d'un phare qui est venue quand je pratiquais...

Oui, exactement. C'est pour cela que la version originale du metta bhavana m'a toujours paru plus logique : commencer par soi. Même si ce n'est pas toujours facile. Même si pour nous, dans notre culture, c'est peut-être effectivement moins évident que dans d'autres traditions, cela reste logique de commencer par nous-mêmes. Je veux dire, c'est normal que ce soit difficile. Il y a un bagage culturel qui joue.

Encore une dernière observation ?

Est-ce que cette formule vous convient ? N'hésitez pas à m'envoyer vos retours. Je peux encore modifier l'approche s'il y a trop de paroles, pas assez de méditation, ou si l'ambiance ne convient pas... À moins que ce ne soit juste moi qui trouve qu'il fait très chaud ici !

Qui d'autre trouvait qu'il faisait chaud ?

Oser la bienveillance au quotidien

Pierre Gallaz · 12 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore la nature profonde de la bienveillance en s'appuyant sur une citation de Simone Weil : « l'amour est une orientation et non pas un état d'âme ». Cette causerie dévoile comment la bienveillance, comprise comme attitude plutôt qu'émotion, peut créer un espace propice à la transformation intérieure, même sans ressentir immédiatement de chaleur émotionnelle.

À travers son expérience personnelle de méditation mettā (bienveillance), l'enseignant raconte comment une pratique initialement « artificielle » envers une personne difficile a progressivement ouvert la voie à une véritable compassion. Il partage également l'histoire bouleversante de la communauté Amish qui, après la tragédie de 2006, a choisi le pardon comme orientation, créant ainsi un espace où la guérison collective est devenue possible.

Cette approche révèle que l'attitude bienveillante, même détachée des émotions du moment, occupe l'espace mental et empêche l'installation de la rancune - ce « poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre ». Une invitation à dépasser notre zone de confort dans la pratique de mettā, sans obligation de résultat, mais avec la confiance que cette orientation peut transformer nos relations et notre rapport aux difficultés.

Une citation de la philosophe française Simone Weil, dont l'œuvre est compliquée et la vie aussi, mais j'aime beaucoup cette citation : « Il faut seulement savoir que l'amour est une orientation et non pas un état d'âme. »

On parle volontiers d'attitude, ce qui correspond à cette idée d'orientation. Une attitude n'est pas une émotion. On peut avoir une attitude bienveillante durant la méditation de bienveillance et ne ressentir aucune émotion particulière. On peut avoir une attitude bienveillante et ressentir une émotion bienveillante, et on peut avoir une attitude bienveillante tout en ressentant une émotion malveillante. C'est possible aussi et ce n'est pas un problème.

Une attitude ne va pas fabriquer une émotion, mais elle peut la rendre possible. C'est comme si elle pouvait lui faire de la place, creuser un terrier ou un nid en attendant que ce terrier ou ce nid se remplisse ou ne se remplisse pas d'une émotion. Et s'il ne se remplissait pas, ce ne serait pas grave non plus parce que, finalement, l'attitude bienveillante évite aussi de laisser de l'espace à son contraire. Le temps qu'on occupe avec une attitude bienveillante, c'est le temps qu'on n'occupe pas avec autre chose.

Je dis de temps en temps lors des séances consacrées à la bienveillance qu'une bienveillance artificielle, même si l'émotion qu'on ressent ne correspond pas à la bienveillance, vaut toujours mieux qu'une malveillance bien sincère et spontanée. Il y a cet intérêt de nous donner cette direction, de remplir et occuper l'espace de notre esprit avec une attitude qui nous fait du bien plutôt qu'une autre.

J'ai eu une expérience dans ma pratique de bienveillance où cette attitude a ouvert la voie, ouvert la porte à ce que l'émotion se développe. Il y avait une personne qui m'avait fait du mal, que je refusais prudemment d'intégrer à mes méditations de bienveillance pendant très longtemps. Et tout à coup, je ne crois même pas que c'était pendant une retraite, je crois que j'étais chez moi, je l'ai choisie comme personne difficile pour la méditation de bienveillance.

Je lui ai adressé ma phrase sans qu'il y ait la moindre émotion associée à cela. Pas forcément de l'agressivité non plus, mais rien. Il est difficile d'exprimer quelque chose autrement que par les mots, mais au moins j'avais exprimé par les mots cette intention bienveillante pour cette personne.

Quelque temps plus tard, sans que j'y réfléchisse du tout, j'ai eu l'envie de l'inviter dans la catégorie des personnes neutres, qu'on réserve normalement à ces personnes qu'on ne connaît pas bien. Dans la méditation, c'était de nouveau émotionnellement très calme. Il y avait cette attitude bienveillante, mais il n'y avait pas de ressenti.

Quelque temps plus tard encore, et cela m'est venu absolument naturellement, après l'avoir plusieurs fois invitée comme personne neutre, je l'ai invitée dans la catégorie personne proche. Et non seulement je lui ai adressé la phrase, mais j'ai aussi, en même temps, réellement ressenti une forme de chaleur, de bienveillance pour cette personne qui était pour moi extrêmement difficile.

Cela a fini par affecter la relation dans la vraie vie, c'est-à-dire la vie non méditative, pour peu qu'on puisse l'appeler comme ça, que j'avais avec cette personne. Cela a changé ma capacité en sa présence à être détendu, à être bienveillant, à être amical. Cet espace créé par une méditation de bienveillance où je répétais une phrase à laquelle finalement je ne croyais pas, a fini par prendre suffisamment d'élan, suffisamment de

force pour que j'y arrive de plus en plus facilement et que finalement même mon cœur soit aligné sur cette intention bienveillante. Que ce ne soit pas seulement des mots, mais qu'il y ait vraiment une émotion qui suive.

C'est ma petite expérience de méditant à ma toute petite échelle. Mais j'ai lu un article qui m'a beaucoup touché et dont je ne savais au début pas quoi penser. Cette façon d'envisager la bienveillance m'a permis peut-être de le comprendre.

Il y a une dizaine d'années, un homme est entré dans une école pour enfants amish aux États-Unis et a tué plusieurs jeunes enfants avant de se suicider. Très peu de temps après la tragédie, je crois que c'était pratiquement le jour même ou le lendemain, la communauté des amish - cette communauté chrétienne très conservatrice qui vit encore comme au 19e siècle - a déclaré qu'elle pardonnait au tueur.

Si je lisais cela comme ça, cela me paraîtrait surtout absurde, que cela se fasse aussi tôt, et arbitraire finalement pour les personnes dans cette communauté qui n'auraient peut-être pas envie, qui ne seraient pas prêtes à pardonner.

Peu après cette déclaration, l'épouse du tueur a vu marcher vers sa maison plusieurs membres de la communauté amish. Son père, qui était peut-être inquiet pour elle ou pour ce qu'ils venaient faire exactement, est sorti de la maison pour aller à leur rencontre. Elle les a vus, depuis l'intérieur de la maison, prendre son père dans leurs bras.

Ils se sont rendus à l'enterrement de son mari. Certains des parents d'enfants qui avaient été victimes du tueur ont pris sa mère dans leurs bras, sa femme dans leurs bras, les ont protégées des paparazzi qui étaient sur place, ont exprimé leurs condoléances, et ont fait un don important à la veuve et à ses enfants.

Par la suite, les parents des victimes et l'épouse et la mère du meurtrier sont restés proches. L'épouse et la mère se rendent régulièrement au domicile d'un des enfants qui a été blessé le plus grièvement et s'en occupent, passent du temps avec lui. La gardent parfois pendant que la famille est occupée.

Évidemment, cette direction prise de façon quasi arbitraire vers le pardon, vers la bienveillance, n'a pas changé la vie émotionnelle des personnes qui ont été victimes de cet acte de folie. Il y a eu de la colère, de la rage, du chagrin et toutes les marques d'un traumatisme pour ces personnes. Mais le choix de cette attitude qui n'était probablement qu'une direction, qui n'était pas alignée sur les émotions de ces personnes, a permis que s'installe cette compassion et cette amitié et cette tendresse entre plusieurs familles qui avaient toutes souffert en raison du même acte.

Il y a une phrase à laquelle j'ai tout de suite pensé en lisant cet article, sur la rancune, que je trouve absolument magnifique parce qu'elle décrit exactement la réalité de ce qui se passe : « La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. »

La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre.

C'est exactement ce dont ils ont pris conscience en prenant cette décision qui peut paraître presque scandaleuse si on la lit sans comprendre à quoi elle a mené par la suite : celle de pardonner. Ils ont ouvert cet espace dans lequel la rancune aurait eu de la peine à rentrer, permettant à d'autres émotions de contribuer à ce qu'ils vivent le mieux possible cette situation insupportable, et que la famille du tueur, qui n'avait aucune responsabilité là-dedans, vive elle aussi de la façon la plus humaine possible les suites de ce drame.

Ces attitudes, parfois complètement détachées dans un premier temps de ce qu'on ressent réellement vis-à-vis de personnes pour lesquelles on a des raisons d'être en colère, ouvrent des possibilités et rendent plus difficile l'installation de cette rancune qui est un poison.

C'est bien, j'ai retenu mes émotions jusque-là, à chaque fois que j'évoque cet article. C'est maintenant que je les sens monter.

C'est une invitation à aller au-delà, parfois, de notre zone de confort, dans une méditation comme la méditation de bienveillance. Juste se demander : cette personne-là, est-ce que je ne peux pas, sans me faire un devoir de réussir quoi que ce soit... On n'a pas besoin d'aimer tout le monde, ni de pardonner à qui que ce soit. Mais on peut ouvrir cette possibilité, inviter quelqu'un qu'on n'aurait pas envie d'inviter dans l'espace de cette méditation, et voir ce qui se passe.

On n'a pas grand-chose à y perdre, en fait.

La compassion — accueillir la souffrance d'autrui

Pierre Gallaz · 52 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore la compassion (karuṇā), cette attitude fondamentale qui unit bienveillance et contact conscient avec la souffrance. À travers l'histoire du médecin du Dalaï Lama emprisonné par les Chinois, il illustre la préciosité de cette qualité du cœur qui souhaite sincèrement que la souffrance d'autrui s'apaise.

La causerie détaille les composantes de la compassion : l'empathie face à la souffrance et le souhait authentique que les choses s'améliorent. Pierre distingue clairement la compassion de ses « ennemis » : la cruauté (ennemi lointain) et la pitié condescendante (ennemi proche). Il explique pourquoi cette attitude nous préserve de la tristesse paralysante, de la colère destructrice ou de l'indifférence protectrice, tout en nous orientant naturellement vers l'action généreuse.

Deux méditations guidées permettent d'expérimenter concrètement cette qualité : d'abord envers une personne en difficulté, puis en rayonnant cette intention bienveillante vers soi-même et progressivement vers le monde. Les participants partagent leurs expériences de cette « moufle » intérieure qui peut accueillir beaucoup de souffrance sans nous détruire, créant chaleur, tendresse et élan vers le bien d'autrui.

Pendant des années, je tapais mes présentations et causeries à l'ordinateur, et je pense que je suis en train de me révolter contre le monde digital. Je réalise que quand je fais des gribouillis illisibles, même par moi parfois, mon cerveau fonctionne différemment. Ce n'est pas forcément une énorme différence, mais j'ai l'impression qu'il y a un peu plus d'espace pour l'imprévu quand ça se fait à la main par rapport à ce qui se tape à l'ordinateur. Tout ça pour dire que si je n'arrive pas à me relire, c'est à cause de cette décision courageuse.

La compassion, donc. Le médecin du Dalaï Lama a passé des années dans les prisons chinoises et on lui a demandé : « Est-ce qu'il vous est arrivé d'avoir peur ? » Il a dit : « Oui, bien sûr, j'ai eu très peur. J'ai eu souvent très peur. J'ai eu peur de perdre ma com-

passion pour les Chinois. » Qu'est-ce que c'est que cette compassion qui est précieuse au point que ce bonhomme avait plus peur de la perdre que de tout ce qu'il vivait probablement de très difficile quand il était en prison ?

Ce n'est rien de compliqué sur papier dans la tradition psychologique bouddhiste. La compassion, c'est la bienveillance qui rencontre la souffrance de quelqu'un. C'est vraiment cette volonté de base de vouloir du bien à autrui, avec empathie et en souhaitant que ça s'arrange. Donc, si on est dans une bonne disposition, c'est ce qui va nous arriver face à quelqu'un qui souffre.

Il y a, techniquement, deux composantes : il y a l'empathie, c'est vraiment sentir la souffrance de la personne en face de nous, ou la sienne, avoir ce moment d'émotion ou juste de conscience de la souffrance d'autrui, et le souhait que ça s'arrange. C'est ces deux choses. Et on donne plus d'importance au souhait que ça s'arrange. C'est pour ça d'ailleurs que c'est un état d'esprit qui nous fait du bien plutôt que du mal. C'est parce qu'il ne s'agit pas de se complaire dans l'empathie. On peut se complaire dans l'empathie, se sentir la souffrance de quelqu'un et ne penser qu'à ça, ne penser qu'à cette souffrance, se sentir submergé aussi. Mais là, non, on s'oriente vers « j'aimerais tellement que ça aille mieux ». Et c'est cette direction-là qu'on donne à notre esprit.

Dans la tradition bouddhiste, ils aiment bien définir ce qu'ils appellent les ennemis proches et les ennemis lointains. Pour la bienveillance, c'était la malveillance, l'ennemi lointain, et puis c'était l'amour avec attachement, l'amour avec condition, la bienveillance avec condition, l'ennemi proche. Donc le truc qui ressemble un peu, mais en fait c'est du Canada Dry, ce n'est pas de la vraie bonne bière mousseuse et désaltérante.

Pour la compassion, l'ennemi lointain, ce n'est pas très compliqué, c'est la cruauté. La cruauté définie comme le plaisir qu'on prend à la souffrance d'autrui. Évidemment, l'opposé de la compassion. Il y a toujours quelque chose d'extrêmement choquant, ce qui est une bonne chose. La cruauté, que ce soit tout à coup dans un parc, quand je voyais un enfant qui se montrait cruel envers un autre enfant, ça fait bouillir mon sang, j'ai envie de le prendre et de le secouer. Et puis quand j'entends un ministre du gouvernement Netanyahu qui se réjouit de ce qui se passe à Gaza, il y a cette même réaction. C'est un tabou pour nous, la cruauté. Ça nous fait réagir très fortement. Et ça, c'est l'opposé de la compassion.

L'ennemi proche, qui est assez intéressant, alors suivant les traductions et suivant les interprétations, c'est la pitié ou la tristesse mondaine, dans les termes philosophiques, mais c'est ce complaire dans une tristesse : « c'est quand même terrible ce qui se passe », mais voilà, c'est tout, ou « c'est quand même terrible ce qui arrive à ces gens-là », je considère avec pitié parce que moi je ne suis pas dans cette situation, je suis quand

même un petit peu au-dessus. Donc la pitié n'est pas la compassion, c'est l'ennemi proche parce qu'on peut facilement tomber dedans et dans ce cas-là on n'est plus aligné avec l'attitude de compassion.

Et c'est important cette notion de tristesse parce que la compassion n'est pas triste. Parce qu'il y a cette orientation où en fait, on se projette dans le mieux qui pourrait se produire pour la personne à laquelle on pense.

Mais on va pouvoir en faire l'expérience. Expérimentons un petit peu cette compassion en fermant les yeux. Alors, un conseil pour la phrase que vous choisissiez : parce que si on pense à quelqu'un qui ne va pas très bien en lui souhaitant que ça aille mieux, c'est important que notre souhait ne se heurte pas trop durement au mur de la réalité. Si quelqu'un est gravement malade, peut-être que lui souhaiter de guérir n'est pas la meilleure phrase, peut-être qu'elle est chargée de ce risque que ça ne marche pas, même si le but n'est pas que ça marche. Peut-être que c'est plus porteur de souhaiter à quelqu'un de vivre cette expérience difficile le mieux possible, ou de lui souhaiter la meilleure santé possible, ou de lui souhaiter toute la santé possible, ou de lui souhaiter une bonne santé, par exemple. Si on prend quelqu'un de malade, mais de ne pas... Selon moi, c'est imprudent de rentrer trop dans les détails, parce que ça peut altérer l'état d'esprit dans lequel on se trouve quand on formule cette intention. Et on peut y croire moins ou s'y investir.

Donc, en pensant simplement à quelqu'un qui aurait besoin que ça aille mieux, simplement, quelle est la première personne qui vous vienne ? Et quand vous avez une personne à l'esprit, plus facile avec une personne que vous appréciez, bien sûr. En formulant ce que vous pouvez lui souhaiter de meilleur, qui irait dans cette direction de lui souhaiter que ça aille mieux, que ça s'arrange. Qu'est-ce que vous lui souhaitez ? Et en formulant cette intention en l'adressant intérieurement, silencieusement à plusieurs reprises à la personne, laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que le sens des mots puisse résonner dans le silence.

Relançant peut-être la phrase une dernière fois et ensuite restant avec l'attitude de compassion. Laisant cette intention s'exprimer dans le silence — un ressenti, une expression sur le visage, une attitude à l'intérieur. Comment est-ce que cela s'exprime ? Dans le silence, avec de la curiosité pour ce que c'est pour vous, cet état d'esprit-là.

En ouvrant les yeux, qui a reconnu qu'après avoir prononcé cette intention, il y avait une attitude ou un ressenti qui a une qualité particulière, peut-être différente de la bienveillance ? Qui a observé que c'était quelque chose, cette attitude ou ce ressenti ? Comment est-ce que vous décririez cela, que ce soit physiquement, émotionnellement ou mentalement — à quoi cela ressemble ?

"Chaleur."

"Moi, ça fait un peu de la joie."

"Joie et lumière, mais une joie calme. Je trouve ça assez joyeux, assez lumineux."

"J'ai eu les larmes aux yeux."

"Une tendresse dans les bras."

Merci beaucoup, parce que c'est très qualitatif ce que vous avez partagé. On retrouve effectivement toute la palette des qualités possibles pour cet état d'esprit-là : avoir les larmes — qui ne sont pas les larmes de la tristesse mais les larmes de l'empathie — et en même temps une tendresse, une joie, un élan, une chaleur. On est en plein dans ce que c'est, c'est tout à fait cela.

Une caractéristique importante de cette attitude-là, c'est que pour nous, elle ne nous fait pas de mal, même s'il peut y avoir cette émotion ou ces larmes. On ne souffre pas quand on est dans cet état-là. Et c'est extrêmement important, parce qu'il y a beaucoup d'autres alternatives quand on est en contact avec la souffrance qui nous font souffrir nous-mêmes. C'est pour cela que c'est une réponse si appropriée à la souffrance d'autrui.

Les alternatives ? Il y a la colère. Je pense aux manifestations qui ont pu avoir lieu par exemple à Lausanne, quand il y a beaucoup de colère contre une injustice — on n'est jamais très loin de la violence parce que la colère est un précurseur de la violence. Le problème avec la colère, c'est qu'il y a de rares circonstances où elle peut nous aider à soulager une souffrance. Mais c'est vraiment rare, c'est vraiment l'exception. Généralement, la colère n'aide personne, ni la personne qui est en colère, ni les personnes que sa colère aimerait défendre, protéger ou sauver.

La colère est une émotion qui pousse à des actions impulsives, donc pas forcément les actions les plus adéquates si le but est de soulager la souffrance d'autrui. Là, on va plutôt chercher un coupable. Ce ne sont pas les actions les plus appropriées pour soulager la souffrance. Alors, même si on considère que toutes les émotions sont légitimes — et elles le sont toutes —, ce n'est pas une question de légitimité : laquelle va nous conduire à faire la chose la plus juste, la plus utile et la plus appropriée ? Ce n'est probablement pas la colère.

La tristesse, on en a parlé. La tristesse est paralysante pour l'action. Si on commence à être triste pour quelqu'un, on est triste. Quand on est triste, on ne bouge pas, on n'agit pas. C'est plus difficile d'aider si on est triste.

Il y a la culpabilité. "J'ai tellement de chance. Ce n'est pas juste que j'aie cette chance." Dans les cultures chrétiennes, la culpabilité est très valorisée, et comme toutes les autres émotions, elle a son rôle à jouer. Elle peut nous conduire parfois à faire le bien, cette culpabilité, parce que ce n'est pas la pire des émotions. Mais elle peut vite devenir envahissante, paralysante, et ce n'est pas la meilleure réponse à la souffrance de quelqu'un que de se sentir coupable.

C'est une réponse appropriée quand on a fait quelque chose de mal, mais pas quand on compare notre situation à celle de quelqu'un d'autre. Dans ce contexte-là, elle n'est pas très utile. Et en fait, elle est assez égocentrique. Parce que si quelqu'un souffre et que notre réaction, c'est de dire : "Moi, j'ai tellement de chance", on n'est plus avec la personne, on est en train de se condamner soi-même, donc on n'est plus centré sur l'autre.

La compassion, c'est mieux pour les autres parce qu'en fait, c'est un précurseur à l'action, c'est un précurseur à la générosité. On se dit : qu'est-ce que je pourrais faire ? Pour peu que je puisse faire quelque chose — peut-être qu'on ne peut rien faire.

Mais on se pose cette question parce qu'on a ce souhait que ça aille mieux.

Et c'est mieux pour soi-même parce qu'on souffre moins qu'avec les alternatives.

Il y a une alternative dont je n'ai pas encore parlé, qui est pourtant extrêmement courante : l'indifférence. L'indifférence pour se protéger soi-même, parce qu'en fait, comme on n'a pas de réaction dans notre panoplie émotionnelle qui ne soit pas désagréable ou horriblement désagréable, on se dit : "Autant ne rien sentir, parce que je n'ai pas envie d'être triste, je n'ai pas envie d'être en colère, je n'ai pas envie de me sentir coupable."

C'est un choix assez légitime, et il y a beaucoup de gens très sensibles qui le font. C'est une conversation typique de petit déjeuner dans les familles, où quelqu'un va dire : "Ah, vous avez vu, à Gaza, il se passe ceci, cela..." "Non, non, on ne m'en parle pas, je suis trop sensible. Je ne vais pas supporter."

On a besoin de se protéger contre la souffrance des gens, parce que parfois elle nous submerge. Donc on peut faire ce choix, et parfois ça devient vraiment une indifférence d'autoprotection.

La compassion a l'avantage par rapport à l'indifférence qu'on ne souffre pas non plus, mais ça nous oriente vers quelque chose qui est plus agréable pour nous et potentiellement plus utile pour les autres quand on peut faire quelque chose.

La compassion est un verbe, comme dit un enseignant bouddhiste. Un moteur à l'action, c'est le précurseur, c'est le facilitateur de la générosité. On se demande : qu'est-ce que je peux donner ou qu'est-ce que je peux faire ? C'est une attitude qui est extrêmement saine, extrêmement utile.

Je me désole qu'elle soit associée au vocabulaire religieux. On ne parle pas du tout dans les conversations quotidiennes de compassion. On ne dit pas : "J'ai eu une bouffée de compassion en regardant le téléjournal", on dit : "J'ai eu de la tristesse."

C'est un grand problème parce qu'on dit toujours que les Esquimaux ont 344 mots pour la neige - je ne sais pas si c'est vrai. Et nous, pour les émotions, on a un vocabulaire déjà assez pauvre qu'on n'utilise même pas. Donc on a ce mot de compassion et si on ne l'utilise pas, la chose finit par ne plus exister à nos yeux si on n'utilise jamais le mot qui la désigne.

Pour moi, c'est super important qu'on puisse utiliser le mot. Parce que plus on utilise le mot, plus on réalise la réalité de l'attitude, et plus on peut la cultiver facilement aussi. Avoir ce mot à l'esprit.

Quand on regarde les informations - à l'époque on regardait le téléjournal - si on a cette tendresse intérieure en disant : "Ah, j'aimerais tellement que ça aille mieux pour eux", c'est de la compassion. Ça permet d'entrer en relation avec quelque chose de difficile, c'est-à-dire la souffrance. On parle parfois d'un manche, comme une casserole brûlante, parce que la souffrance c'est brûlant. Et là on a un manche, on peut l'attraper, on peut rester en contact avec.

Une plus jolie métaphore, d'après moi, c'est la métaphore du conte russe. Ce conte russe où il y a une moufle qui est abandonnée dans la forêt. Et elle abrite une toute petite souris ou un escargot qui se dit : "Oh, une moufle, il fait tellement froid, je vais me réchauffer !" Et après, évidemment, il y a un animal un peu plus grand, le chat qui dit : "Ah, mais moi aussi j'ai froid !" "Viens, viens, il y a de la place !" Et la moufle s'élargit. À la fin de l'histoire, elle peut accueillir pratiquement tous les animaux de la forêt et les réchauffer.

La compassion, c'est ça. Elle peut accueillir beaucoup de souffrance et être un contenant sécurisant pour nous. Ça nous permet de ne pas choisir l'indifférence, de ne pas avoir peur de penser aux gens pour qui ça ne va pas bien. On en a besoin.

Et encore une fois, c'est un précurseur à l'action. Mais quand on ne peut rien faire, on a au moins souhaité quelque chose, on s'est orienté dans la direction de souhaiter du bien à autrui. Donc nous, à cet instant-là, on est une personne qui veut du bien à autrui. Et c'est mieux que d'être une personne qui ne veut rien parce qu'elle a peur de souffrir en étant en contact avec la souffrance de quelqu'un.

Il y a toujours un bénéfice quand on prend cette direction-là. Plus on en parle, plus on la pratique, plus on creuse le sillon de cette capacité à éprouver de la compassion en nous.

Il y a cette phrase dans un des textes bouddhistes en pali dont j'ai oublié le nom, que je vais paraphraser : "Ce à quoi l'on pense souvent, ce qu'on prend souvent en considération tend à devenir la nature de l'esprit." Donc si on pense souvent à la compassion, si on oriente souvent notre esprit, notre cœur dans la direction de vouloir du bien aux autres quand ils ne vont pas bien, ça va devenir la nature de notre esprit. Et plus ça devient la nature de notre esprit, plus cette moufle s'élargit pour accueillir notre souffrance avec celle des autres.

Sur le plan pratique, c'est comme toutes les autres méditations basées sur des phrases : d'abord en se rappelant que l'essentiel n'est pas la phrase. La phrase c'est littéralement un accessoire que vous utilisez pour porter votre esprit dans cette direction-là. Donc la phrase est un outil, ce n'est pas une fin en soi.

Si à un moment vous êtes dans cette attitude de compassion et que les mots ne sont plus là, mais que l'attitude est toujours là, vous n'avez pas besoin des mots. Si par contre votre esprit est distrait, là vous avez peut-être besoin des mots pour vous rappeler : "Ah, dans quelle direction est-ce que je vais ? Ah, dans celle-là." On peut prononcer de nouveau la phrase pour se remettre dedans.

Parfois on pratique la bienveillance ou la compassion et ça fait venir des choses complètement opposées.

Ces émotions contradictoires surgissent naturellement. Vous vous concentrez sur la compassion pour une personne qui souffre, et soudain la colère monte contre celui qui a contribué à cette souffrance. C'est parfaitement normal. Il existe parfois un effet d'aimant pour les émotions négatives. À chaque fois que nous perdons le fil, nous revenons simplement à la phrase.

L'intention profonde est de cultiver une attitude qui rayonne. Dans la tradition bouddhiste, nous parlons de quelque chose qui irradie dans toutes les directions, comme un liquide qui remplit progressivement tout l'espace autour de nous. Il y a cette idée de diffusion, de propagation à partir de notre centre, de faire rayonner une qualité qui

trouve son sens dans toutes les attitudes comme la bienveillance et la compassion. Nous reconnaissons que cette qualité vit en nous, tout en nous tournant vers ce qui nous entoure. Cette image du petit soleil, de cette chaleur douce qui rayonne autour de nous, me semble particulièrement porteuse.

Cette question du choix d'une phrase qui ne se heurte pas au mur de la réalité, est-ce que c'était clair pour vous ? Il m'est arrivé de souhaiter quelque chose dont je savais pertinemment que cela ne se produirait pas. Cela sabotait la simplicité de mon intention d'avoir choisi quelque chose de totalement irréaliste. Je pense que cette attention peut être importante.

Si vous souhaitez vous étirer légèrement, vous mettre debout quelques instants avant de méditer à nouveau, n'hésitez pas. Le corps doit être confortable pour méditer, car pour cultiver la compassion, il vaut mieux ne pas avoir mal partout. Comment se porte votre corps ? N'hésitez pas à faire de petits mouvements de tête si cela soulage vos cervicales, ou avec les épaules.

En prenant conscience du corps dans son entièreté, depuis le contact avec le sol, le coussin, le banc ou la chaise, jusqu'au sommet du crâne. À chaque expiration, permettons au corps de se détendre là où il le peut et là où il en a besoin.

Comme souvent, nous allons choisir une phrase pour soi qui devra également convenir à autrui. Une phrase vraiment générale. Commençons avec délicatesse, avec prudence par rapport à votre sensibilité, à votre vulnérabilité. Demandons-nous d'abord ce dont vous aimeriez être soulagé. Qu'est-ce qui, dans votre vie actuellement, pourrait aller mieux ? C'est peut-être le sujet délicat du moment pour vous.

Quand vous avez une idée, ou simplement en gardant à l'esprit votre vulnérabilité, vos moments difficiles, quelle phrase pourriez-vous vous adresser à vous-même et aussi à d'autres personnes pour vous souhaiter que ce qui ne va pas s'arrange et aille le mieux possible ? Que souhaiteriez-vous avec cet état d'esprit de compassion ? Comme une petite caresse sur l'épaule.

Si la phrase vous concerne uniquement vous, vous pourrez toujours en trouver une autre pour les personnes suivantes. Une fois votre phrase formulée, adressez-la vous intérieurement, en la répétant à un rythme naturel. Laissez un peu d'espace entre deux répétitions pour que le sens des mots puisse résonner, mais pas trop d'espace non plus, pour ne pas vous y perdre. Adressez-vous cette phrase avec cette attitude de compassion.

Cette compassion envers vous-même peut s'exprimer dans le silence pendant quelques instants, de vous à vous, à la part de vous qui peut l'accueillir, qui peut recevoir cette compassion.

Maintenant, évoquez une personne pour qui les choses sont difficiles en ce moment, celle à laquelle vous aviez peut-être pensé tout à l'heure, ou une autre. Si la phrase choisie pour vous convient, gardez-la, sinon changez-la. Prenons d'abord conscience de la présence de cette personne en reconnaissant délicatement que c'est parfois difficile pour elle. Souhaitez-lui ce que vous avez choisi de lui souhaiter, en répétant la phrase en l'adressant à cette personne.

Laissez cette compassion s'exprimer silencieusement - une attitude, un ressenti qui s'exprime en vous pour cette personne.

Prenez conscience des personnes autour de vous dans la salle, sans ouvrir les yeux, simplement en appréciant leur présence et en réalisant que pour tout le monde, il y a de bons et de mauvais jours, il y a des choses difficiles. Prenons conscience de la vulnérabilité tout autour de vous. Adressez une phrase de compassion aux personnes qui vous entourent. Vous pouvez vous inclure comme d'habitude : "Je nous souhaite", "Je vous souhaite".

En allant au-delà vers le ressenti, l'attitude, au-delà des mots, laissez cette compassion rayonner pour toutes les personnes autour de vous. Avec ou sans les mots, laissez-la maintenant rayonner au-delà des personnes qui vous entourent, aussi loin que votre imagination puisse la porter. C'est un souhait silencieux que la souffrance du monde autour de vous soit soulagée, aussi loin que l'imagination peut porter, avec ou sans les mots.

Appréciez ce que c'est pour vous que de porter cette attitude de compassion.

Comme je guide rarement la compassion, en la guidant je réalise à quel point, plus que pour la bienveillance, nous pouvons être amenés à changer de phrase selon à qui nous l'adressons. Tout à coup nous réalisons que c'est plus adéquat. C'est vraiment une bonne occasion de se rappeler qu'à la base, c'est une attitude, et que les mots ne sont qu'un accessoire. Choisissez les mots qui fonctionnent, qui portent cette attitude.

Qu'avez-vous remarqué ? Peut-être maintenant que vous avez passé un peu plus de temps avec cette compassion ?

"Parfois je ne sens pas la différence, parfois je la sens. Je pense que cela dépend aussi de l'intensité de la dimension empathique. Quand tu souhaites vraiment quelque chose de bon, tu es en même temps dans le contact avec la souffrance, et là tu sens une différence. Puis parfois tu pars plus dans la direction de souhaiter du bien, et tu ne sens plus vraiment de différence avec la bienveillance, parce que c'est tellement proche."

C'est très difficile de généraliser le sentiment de compassion pour des gens qui ignorent la souffrance. Quand on pense à des personnes spécifiques, lorsqu'il fallait élargir, je basculais vers la bienveillance pure, mais conceptuellement, je ne vois pas trop comment avoir la compassion sans être exposé à la souffrance.

C'est une excellente question. Jusqu'à quel point, sans la souffrance qu'on peut sentir, qu'on peut apprécier, dont on sait ce que c'est... C'est vraiment intéressant, ce que tu dis.

Essayons tous de fermer les yeux. Il y a une histoire de nuance - peut-être que ce sera trop artificiel et pas possible pour vous de le faire, mais on peut juste essayer. En souhaitant que les gens autour de vous soient libérés d'autant de leur souffrance que possible, votre attention est plus sur vous en tant que radiateur à compassion, que flamme à compassion, qu'émetteur de compassion. Elle est plus centrée sur vous, dans ce que vous rayonnez, que sur ce que vos rayons vont trouver ou atteindre comme personne.

Donc, en nous centrant sur cette compassion plutôt que sur la destination de cette chaleur. On reste avec le centre de la chaleur et pas sa destination. Essayons de faire cela pendant quelques instants, avec ou sans les mots. Comment votre visage, comment votre cœur, votre corps, votre esprit peuvent porter cette attitude, comment vous pouvez la faire rayonner maintenant. C'est éprouver le contraire de la cruauté. Cette envie que tout aille mieux pour tout le monde.

En ouvrant les yeux, je ne sais pas si cela aura apporté des réponses. Tu vois l'intention que j'essayais d'exprimer. Dans la compassion, quand il y a la souffrance de l'autre, il y a cette forme de gravité. Si tu n'es pas confronté à la souffrance de l'autre parce que tu ne la connais pas assez pour la voir, cette gravité, tu ne la ressens plus. À partir de là, entre le rayonnement de bienveillance ou non, soit c'est dans une gravité artificielle, soit cela devient pour moi une méditation de bienveillance.

Oui, je comprends très bien ce que tu dis. Pour moi, la conscience qu'il y a de la souffrance dans le monde est présente dans cette attitude. C'est comme cela que je le dirais. Il y a plein de choses qui ne vont pas bien et la partie empathie est là-dedans, elle est dans cette conscience-là, sans imaginer des personnes concrètes. Le monde n'est pas facile, en fait. Et cela est présent dans la compassion et cela la distingue de la bien-

veillance, et cela colore tout à fait de cette espèce de gravité dont tu parles. Cela colore la bienveillance de cette nuance différente. Elle devient moins lumineuse. Elle devient plus chaude, mais peut-être moins lumineuse.

Pour moi, il y a beaucoup de chaleur. La compassion est très différente de la bienveillance. La semaine dernière, on a fait la bienveillance. Je sentais que c'était comme si mon cœur s'ouvrait et que cela rayonnait de la lumière. Alors que pour la compassion, je sens comme si mon cœur sortait et c'était comme un parapluie ou quelque chose qui protège des souffrances des autres. La bienveillance était quelque chose de très agréable, une sensation agréable, alors que la compassion est neutre.

C'est très bien décrit. Je me demande s'il est possible que pour certaines personnes, dont je fais partie, il n'y ait pas un léger verrou par rapport à l'autorisation de se sentir bien en pensant aux gens qui souffrent. Parce que dans les textes traditionnels, ils parlent vraiment de cet état comme d'un état qui, comme la bienveillance, est finalement agréable. Mais est-ce qu'on n'aurait pas tendance à s'interdire que ce soit agréable, qu'une espèce de pudeur inconsciente nous retienne ? C'est juste quelque chose avec quoi on peut jouer.

Mais la différence entre cette volonté de protéger, de couvrir, et cette lumière, c'est très parlant. Pour moi, cela résonnait plus comme si la compassion devenait comme un espoir de résilience. Et c'était plutôt cela que je sentais.

Comme s'il y avait une espèce d'espoir que, en pensant à ça, cette vision de « ça peut se réaliser, les gens peuvent être résilients, quel que soit ce qui se passe pour eux à ce moment-là » puisse prendre forme. C'est plutôt ça qui m'a touché.

Alors la résilience, c'est vraiment ce dont je parlais quand j'évoquais la nécessité de formuler quelque chose qui soit en accord avec le principe de réalité. C'est exactement cela. Et dans la confiance en la vie ou dans la résilience, il y a aussi - n'oublions pas - que cela s'inscrit à l'origine dans une tradition spirituelle qui croit en une vie spirituelle, donc qui considère que la souffrance humaine n'est pas une fin en soi. Il y a une vie avant et une vie après, ce qui donne un sens différent à la souffrance parce qu'elle a toujours une signification. Ce n'est pas quelque chose d'absurde et de révoltant pour eux parce que cela s'inscrit dans une existence qui a plus de dimensions que celle que nous connaissons. Je pense que cela influence aussi leur rapport à cette pratique méditative, et nous n'en avons pas forcément conscience parce que nous l'expérimentons dans un contexte qui n'est pas le même.

Mais évidemment que l'absurdité de la souffrance, l'injustice de la souffrance, c'est une des raisons pour lesquelles il nous est difficile de l'accueillir. Et quand on a une perspective spirituelle, elle n'est ni absurde ni injuste - elle fait partie de quelque chose de plus vaste que la seule existence humaine. Quelle philosophie !

J'aimerais rappeler quelque chose d'important : comme pour la bienveillance, la compassion informelle dans la vie quotidienne me semble essentielle. Quand on parle de ce sillon à creuser, plus on pense à quelque chose, plus cela devient une seconde nature. Quand vous vous sentez partir dans la direction de la tristesse, ou de la colère, ou de la culpabilité, ou de l'indifférence, ayez simplement cette curiosité : est-ce que je peux réorienter dans une direction de compassion ? Souhaitez que ça s'arrange. Et regardez ce qui se passe.

Plus on pratique ainsi, si on veut parler neurosciences, plus cela va changer nos circuits neuronaux, réorienter certaines choses. Et cela ne peut que nous faire du bien, parce que c'est un véritable pouvoir que de pouvoir entrer en relation avec notre souffrance et celle des autres sans se détruire soi-même, ou sans se couper de nos émotions par peur.

C'est sur cette note que je conclurai, avant que les spécialistes d'arts martiaux n'envahissent la salle !

Questions-réponses : vivre la compassion

Pierre Gallaz · 5 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie Q&A, Pierre Gallaz aborde une question fondamentale : comment la pleine conscience peut-elle nous aider face aux tragédies de l'actualité et aux conflits contemporains ? Sa réponse se concentre sur la cultivation de la compassion (karuṇā), qu'il définit comme la reconnaissance empathique de la souffrance d'autrui accompagnée du souhait sincère que cette souffrance diminue.

L'enseignant propose une analyse éclairante des différentes réactions émotionnelles possibles face à la souffrance d'autrui : la tristesse qui accable, la culpabilité qui ramène tout à soi, l'indifférence comme mécanisme de protection, ou encore la colère qui pousse à chercher des coupables plutôt qu'à secourir. Il démontre comment la compassion se distingue de ces états en étant à la fois psychologiquement saine à vivre et directement orientée vers l'action bénéfique.

Cette approche méditative de la compassion, étroitement liée à la bienveillance (mettā), offre une voie constructive pour transformer notre rapport aux drames du monde. Elle nous permet non seulement de vivre plus sainement le contact avec la souffrance, mais aussi d'être naturellement conduits vers la générosité et l'action concrète, faisant de la compassion un véritable précurseur de l'engagement altruiste.

Face aux tragédies de l'actualité, aux différents conflits et à la montée des extrêmes, la pleine conscience peut nous aider, à un niveau modeste, en nous permettant de vivre notre rapport à ces drames d'une manière plus saine.

Quand on est confronté à la souffrance de quelqu'un d'autre, la réponse qu'on cherche à favoriser sur le plan méditatif a un nom : elle s'appelle la compassion. C'est un terme qui a été tragiquement perdu du vocabulaire courant et qui n'est maintenant plus qu'un terme spécialisé qu'on associe aux religions ou à la vie spirituelle au sens large, et plus tellement à la vie courante.

La compassion, c'est l'état dans lequel on se trouve quand on reconnaît dans un mouvement d'empathie que quelqu'un d'autre souffre et quand on souhaite que cette souffrance diminue. C'est ce mélange de reconnaissance empathique de la souffrance chez quelqu'un d'autre et de souhait que cette souffrance diminue. Et c'est un état d'esprit qui, pour la personne qui le vit, n'est pas désagréable à vivre et c'est celui qui va la conduire le plus directement à faire quelque chose. Si on ressent cet état qu'on appelle la compassion, on est amené à agir quand on peut le faire.

Pour que ce soit moins abstrait, permettez-moi de vous faire une liste des autres états dans lesquels on peut se retrouver quand on est face à la souffrance de quelqu'un d'autre.

Option numéro un : la tristesse. Simplement être triste. Être triste, ce n'est pas très agréable à vivre. Ça n'incite pas forcément à l'action parce que ça accable et ça fatigue.

On peut se sentir coupable. C'est une émotion qui est extrêmement valorisée dans notre culture, alors que quand on est face à la souffrance de quelqu'un d'autre, c'est une émotion qui ne sert à rien. En fait, ça nous ramène à nous, alors qu'on devrait être en train de penser à l'autre. On se dit : "Mais pourquoi moi j'ai tellement de chance, c'est tellement injuste ?" Il s'agissait de la souffrance de quelqu'un d'autre. La culpabilité, c'est un grand classique. Malheureusement, comme on lui prête des vertus assez nobles qu'elle a parfois - c'est une émotion qui a une fonction très noble en tout cas - on lui prête peut-être plus de vertus qu'elle n'en a. Ce n'est pas une émotion qui nous conduit directement à aider autrui, même si elle peut aussi contribuer à une prise de conscience.

Il y a aussi la colère, qui est un moteur à l'action, mais pas toujours à la bonne action. Et surtout, ça nous pousse à chercher les coupables éventuels plutôt que de se soucier des personnes qui souffrent.

Et il ne faut pas négliger l'indifférence. Pas parce qu'on est insensible, mais parce que justement on n'a pas envie de vivre cette tristesse, cette culpabilité. Alors on préfère se déconnecter quand on est face à une souffrance.

C'est très schématique, mais ça correspond quand même à une réalité dans notre vie psychologique. Quand on regarde le téléjournal, on peut passer par toutes ces émotions-là.

On peut cultiver la compassion comme on cultive la bienveillance, parce que c'est vraiment le voisin de palier de la bienveillance. C'est juste une petite nuance : prise en considération de notre souffrance ou de celle d'autrui.

Sur un plan tout à fait égoïste, cela peut nous permettre de vivre le contact avec la souffrance de quelqu'un d'autre de façon psychologiquement plus saine. Et sur un plan complètement pragmatique, ça peut nous inciter à donner de notre argent, de notre temps plus volontiers parce qu'on est en contact avec la souffrance d'une manière qui nous permette de la vivre. On pense plus facilement aux choses concrètes qu'on peut entreprendre pour la faire diminuer. La compassion est un fréquent précurseur de la générosité.

La joie partagée — se réjouir du bonheur des autres

Pierre Gallaz · 44 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie explore la mudita, traduite par « joie partagée » ou « joie empathique », l'un des quatre brahmavihara (demeures divines) de la tradition bouddhiste. Pierre Gallaz examine cette capacité remarquable de se réjouir sincèrement du bonheur, du succès ou du plaisir d'autrui, en la distinguant de ses « ennemis » : la jalousie (ennemi lointain) et l'excitation superficielle (ennemi proche).

L'enseignant propose une approche pratique de cette qualité du cœur qui, selon le Dalai Lama, nous offre « 8 milliards de possibilités d'être heureux ». À travers des exemples concrets et des exercices guidés, il montre comment cultiver cette attitude bienveillante qui se manifeste naturellement par le sourire et une chaleur intérieure. La mudita révèle sa dimension prosociale en créant des connexions authentiques avec les autres, tout en nourrissant notre propre capacité au bonheur.

La séance inclut une méditation formelle progressive, commençant par des personnes proches, s'étendant aux personnes neutres ou difficiles, puis rayonnant vers la communauté élargie. Cette pratique des brahmavihara offre un antidote puissant à l'envie et à l'isolement, cultivant un état d'esprit généreux et ouvert qui enrichit tant notre vie intérieure que nos relations.

Quelques mots sur la joie empathique, qui est une expression assez peu heureuse en fait. En pali, cela se dit mudita, dans la langue qui se parlait à l'époque où ces enseignements ont été consignés par écrit. En allemand, les Allemands ont beaucoup de chance car cela se dit mitfreude, la joie partagée. C'est déjà plus joli que joie empathique.

Il y a beaucoup de langues dans lesquelles il n'y a pas de mots pour cet état, qui est pourtant assez merveilleux. C'est un peu dans la famille des états inspirés de la bienveillance. Quand la bienveillance rencontre la souffrance de quelqu'un, elle devient de

la compassion. Et quand la bienveillance rencontre le bonheur, le succès, le plaisir de quelqu'un, elle devient naturellement de la joie partagée. C'est cette capacité de se réjouir du plaisir de quelqu'un.

Cela faisait dire au Dalai Lama que la joie partagée c'est génial parce qu'on a huit milliards de possibilités d'être heureux. Il suffit qu'il y ait une personne dans le monde qui soit heureuse pour qu'on puisse s'approprier son bonheur et en profiter. On peut appeler cela joie vicariante. Notre empathie nous fait sourire en réaction au bonheur de quelqu'un.

J'ai écouté plusieurs causeries sur ce sujet, me disant que j'avais peut-être moins de choses à dire sur cette qualité que sur les autres. Et il y avait quand même pas mal de baratins spirituels. Dans le monde anglo-saxon, il y a ces causeries avec beaucoup de silence et des voix qui ont un ton très spirituel : « La joie, la joie partagée, c'est une ouverture du cœur à... » Je n'ai pas tenu longtemps, en fait. Ce qui est dommage, parce que c'est vachement important.

Je vais donc essayer de traiter le sujet à ma manière, c'est-à-dire avec une sinistre sobriété calviniste, mais tout en goûtant quand même au plaisir de la chose.

Techniquement, c'est assez simple, c'est comme la compassion. La compassion, c'était l'empathie – c'est-à-dire la conscience de la souffrance de quelqu'un – plus l'envie que cela s'arrange. Et la joie partagée, c'est la conscience du plaisir, du bonheur, du succès de quelqu'un et l'envie que cette personne continue à en profiter. Ou, plus simplement, le « je suis tellement heureux que tu sois heureux ». Et c'est là que le sourire nous vient aussi, en fait, en voyant cette personne.

Comme d'habitude, dans la philosophie et la psychologie bouddhiste, ils définissent un ennemi proche et un ennemi lointain, c'est-à-dire les choses avec lesquelles on ne doit pas confondre cet état. L'ennemi lointain, sans surprise, c'est l'opposé de la joie partagée. Quel est le mot qui vous viendrait à l'esprit ? Envie, jalousie. Exactement.

Et l'ennemi proche, c'est l'excitation superficielle. J'ai pensé à cette excitation superficielle à l'idée que quelqu'un vit quelque chose de bon. J'ai pensé au film américain – je ne sais pas quand c'est apparu d'ailleurs dans les films et dans les séries, c'est très bizarre. C'est souvent plutôt féminin dans les films. Vous pouvez vous représenter la scène. Il y a une femme qui dit à ses copines : « Les filles, je me marie la semaine prochaine. » Et là, qu'est-ce que vous allez voir à l'écran ? Dans les séries, j'espère que cela ne se passe pas comme ça dans la vraie vie aux États-Unis.

Alors cela, c'est l'ennemi proche de la joie partagée. Ce n'est pas la joie partagée, d'abord parce que c'est trop excité pour être vraiment cette chose douce, agréable, réchauffante qu'est la joie partagée. Et ensuite parce que, paradoxalement, on est plus avec soi qu'avec l'autre quand on est dans cet état d'excitation. On n'est pas en train d'apprécier le bonheur de quelqu'un d'autre, on est en train de s'exciter soi-même, de se créer pour soi-même un état qui finalement concerne avant tout soi-même.

Alors même sans le cliché – encore une fois j'espère qu'il n'existe en vrai que dans les films –, même sans cela, on peut parfois sentir la différence entre simplement se réjouir pour quelqu'un et cette espèce d'état d'excitation qui se détache un petit peu de l'empathie.

Cela nous arrive à tous. Si vous avez vu en 2017 Federer regagner, finalement, après des années où il ne l'avait plus fait, contre Nadal en finale de l'Australian Open, et ce grand bonhomme qui se met à genoux et qui pleure, c'était de la joie partagée. Si vous avez regardé The Voice Kids et qu'il y a cet enfant super touchant, un peu maladroit, et qu'à la dernière seconde quelqu'un se retourne et qu'il se met à pleurer, c'est de la joie partagée.

C'est assez chouette en fait, et cela marche tellement bien comme manière d'être transporté que c'est exploité sur les réseaux sociaux. Par The Voice aussi, mais sur les réseaux sociaux sans honte. Je ne sais pas si vous avez vu, ou s'il n'y a qu'à moi que ces vidéos sont suggérées, mais il y a cette vidéo où le descriptif sera : « Ce chien a été séparé de son maître pendant douze ans », et finalement, ils se retrouvent.

Et si ça se trouve, c'est juste le chien qui avait été séparé pendant deux heures, parce que les chiens sont tellement merveilleux dans leur générosité qu'on ne sait pas. Mais enfin, on nous met un peu le truc en scène. Ça fait douze ans, il avait cherché partout, il désespérait. Et tout à coup, paf, il le voit, il y a le chien qui court vers lui. Et là, évidemment, on est bouleversé, mais en bien, comme on dit chez les Vaudois. On se dit que c'est quand même merveilleux la vie, on peut vivre des moments comme ça, comme ce bonhomme qui retrouve son chien, et le chien qui a l'air lui aussi tellement heureux.

C'est un état qui est super agréable en fait. Et c'est un petit peu dommage qu'on n'ait pas de mots dans notre vocabulaire pour cette chose-là. Parce que quand on a un mot, c'était la même chose pour la compassion, quand on a le bon mot et qu'on l'utilise, ça nous donne plus de possibilités d'apprécier et de vivre l'état pour lequel on a un nom.

Donc gardons cette idée de joie partagée ou *mudita*. C'est un état qui a très bonne réputation aussi dans la psychologie et dans la philosophie bouddhiste, et on lui donne un petit nom. Enfin tous ces états – bienveillance, compassion – ils les appellent les *Brahma Viharas*, ça veut dire des états qui relèvent du monde divin. Je pense que c'est une façon de dire que s'il existe des dieux et des êtres plus avancés spirituellement que nous qui flottent un petit peu autour de nous, parce que c'est la vision qu'ils ont dans cette philosophie-là, ces émotions-là sont aussi de ce monde-là. Elles sont tellement excellentes que, oui, on les connaît, mais qu'elles sont aussi celles qui sont les plus courantes chez les êtres plus évolués spirituellement que nous. Ce sont des états très bien vus.

Et si on redescend des couches spirituelles supérieures pour revenir à quelque chose de prosaïque et de basique, en fait, c'est super agréable, en tout cas ça peut l'être, en tout cas ça l'est souvent. Ça peut conduire à du calme, donc au-delà du bien-être aussi, à une stabilité de l'attention si on reste dans cet état-là. Ça ne nous rend pas dépendants, ou dans de très rares cas, on n'a pas de gueule de bois après. C'est-à-dire, si vous vivez un fort moment de joie parce que quelqu'un vous annonce une très bonne nouvelle et vous vous réjouissez pour lui, vous vous sentez bien après aussi. Vous ne vous sentez pas épuisé ou fatigué par cette bonne nouvelle.

Et évidemment, ça nous connecte aux autres. C'est un état d'esprit qui est prosocial, qui crée du lien, qui crée de l'empathie. S'il y avait plus de vidéos... je ne peux pas m'empêcher de penser à l'actualité, mais je suis persuadé que s'il y avait plus de vidéos de Palestiniens qui se réjouissent de quelque chose de merveilleux montré en Israël, et plus de vidéos d'Israéliens qui se réjouissent de quelque chose de merveilleux montré partout où il y a de l'antisémitisme, ça humanise beaucoup les gens de nous réjouir de ce qu'ils vivent de beau. Et c'est une manière très douce de se sentir connecté les uns aux autres.

Donc c'est pas mal. Et donc on va essayer, juste d'essayer de se rapprocher de ce que c'est. Ce ne sera pas une méditation, on l'a fait tout à l'heure la méditation, mais une manœuvre d'approche pour essayer d'apprécier cet état et de sentir à quoi il ressemble pour nous.

Et donc, en pensant à une personne... Il y a deux conditions importantes. Une personne qu'il vous est facile d'imaginer dans un moment de bonheur, de joie, de plaisir. Et une personne à qui vous avez très envie de souhaiter que ça continue, de lui souhaiter d'en profiter.

Et la phrase peut être, si vous utilisez une phrase, ça peut être simplement : « Je te souhaite de profiter de ton bonheur », « J'aime te voir heureux ou heureuse », « Profite, profite ». Toute phrase qui vous permet d'exprimer que vous vous sentez touché par ce bonheur et que vous lui souhaitez que ça continue, que vous vous en réjouissez.

Prenons le temps d'imaginer cette personne, de l'imaginer en train de sourire, en train de vivre quelque chose d'agréable. Et avec ou sans les mots, en laissant cette intention de joie partagée s'exprimer, en lui souhaitant très fort de profiter et en vous réjouissant de ce bonheur-là. Et en laissant à nouveau cet état s'exprimer silencieusement, un sourire sur votre visage, une chaleur intérieure, juste une intention silencieuse, en regardant ce qui se passe quand vous laissez cette attitude s'exprimer silencieusement.

En ouvrant les yeux, parfois il y a des gens qui pensent spontanément justement à leur chien ou à un animal. Parfois les animaux marchent bien pour cet état d'esprit-là.

Comment vous décririez cet état-là ? C'est-à-dire, qu'est-ce qui se passe quand vous êtes dedans ? Qu'est-ce que vous remarquez ? Déjà, qui a l'impression de l'avoir rencontré ? Cet état-là, levez la main. Parce que parfois, il est plus difficile à trouver. Okay.

Il y a en tout cas un élément de langage que je devrais entendre. Qu'est-ce qui se passe en vous quand vous êtes dans cet état-là ? Qu'est-ce que vous remarquez ?

« C'est la joie. »

Cette joie partagée doublement : la joie de l'autre qui devient vôtre simultanément. Et sur le visage, qu'observez-vous ? Voilà le mot-clé que j'attendais : le sourire apparaît très souvent. Nos fameux neurones miroirs se connectent à ce que nous imaginons. Cette personne sourit, alors nous sourions aussi. C'est merveilleux qu'elle soit contente, magnifique qu'elle se sente bien.

Une communion authentique s'établit. Un rayonnement physique se fait sentir. La communication devient si intense qu'on a l'impression de vivre l'expérience de l'autre, un partage véritable.

Comparée à la bienveillance et à la compassion que vous avez peut-être expérimentées, cette attitude présente-t-elle des qualités différentes ? La semaine dernière, nous avons exploré la compassion, la grande sœur sérieuse de la famille. Aujourd'hui, nous découvrons la petite sœur qui court partout, joue à cache-cache et s'amuse.

Je sens quelque chose de plus pétillant qu'avec la bienveillance ou la compassion. Le sourire surgit naturellement. L'expérience semble moins centrée sur soi ressentant la chaleur, et davantage transportée avec la personne à laquelle on pense.

Vous avez sûrement constaté combien c'est plaisant. Nous gagnons donc à y consacrer le maximum de temps possible quand l'occasion se présente, quand nous trouvons des raisons de nous réjouir du bonheur d'autrui.

C'est pourquoi une pratique formelle au-delà de la méditation me semble intéressante. Comme pour la compassion, reconnaître que cet état existe constitue déjà un progrès. Malheureusement, faute de mots précis, nous risquons de ne pas y penser suffisamment souvent, de ne pas remarquer ni apprécier sa présence quand elle se manifeste.

Parfois, demandons-nous : "Est-ce de la *mudita* ?" De temps à autre, verbalisons aussi, car cela peut déclencher le processus : "Je suis vraiment content pour toi." Le dire quand nous le ressentons pour quelqu'un devient une façon de souligner ce qui est présent et de l'encourager.

Je pense que beaucoup de petits moments de satisfaction peuvent naître d'un soin plus grand à cultiver cet état d'esprit. Le collègue de travail tout content, par exemple. Parfois, comme avec la souffrance, nous nous disons que ce n'est pas notre département, que nous ne sommes pas concernés par ce monsieur de la comptabilité qui se marie dans trois semaines et rayonne de joie.

Nous passons ainsi à côté de cette occasion de communion, simplement parce que nous ne sommes pas particulièrement proches de cette personne. Pourtant, nous pourrions saisir ce petit moment de bonheur partagé qui nous ferait du bien pour le reste de la journée, même sans grande affinité avec ce monsieur que nous croisons rarement.

Méditons maintenant plus formellement sur ce thème. Installez-vous confortablement, car il ne faut pas avoir mal partout quand on cultive ces états.

Quelques respirations conscientes pour laisser le corps se détendre davantage et l'attention se stabiliser.

Rappelons-nous : nous utilisons des phrases, mais nous pouvons très bien nous en passer. Cela peut être un simple "profite" ou "cela me fait plaisir de te voir heureux." Nul besoin de phrase sophistiquée. La phrase porte simplement l'intention. Si nous l'utilisons, laissons-la résonner et laissons l'intention résonner dans le silence entre deux répétitions.

Pensez à une personne - la même ou une autre - qui pourrait facilement vous inspirer cette attitude. Une personne que vous avez de la facilité à imaginer heureuse, à laquelle vous avez spontanément envie de souhaiter d'en profiter et que cela continue.

Quand vous avez une personne à l'esprit, donnez-lui de la place dans votre attention. Avec votre imagination, laissez-la être présente. Formulez une phrase, un mot qui vous permet d'exprimer cette intention de joie partagée. Que lui souhaitez-vous ? Que lui dites-vous ?

Répétez intérieurement ce que vous avez choisi de lui adresser, en pensant à la personne, au sens des mots, à l'intention derrière les mots. Laissez cette intention résonner dans le silence entre deux répétitions, à votre rythme naturel. Chaque fois que l'intention se perd, la phrase est là pour la ramener au premier plan.

Laissez ce plaisir, cette joie à l'idée du bonheur de quelqu'un d'autre s'exprimer dans le silence.

Prenez maintenant conscience d'une personne qu'on appelle souvent la personne neutre. Vous pouvez aussi choisir une personne un peu difficile. En tout cas, quelqu'un avec qui vous n'avez pas de relation proche, que vous croisez quotidiennement sans vraiment le connaître. Ou, si vous vous sentez plus audacieux, quelqu'un que vous n'appréciez pas beaucoup.

La première personne neutre ou difficile qui vous viendra à l'esprit sera sûrement la bonne. Imaginez-la simplement heureuse, joyeuse, amusée, en train de rire, de sourire, dans la détente, dans le bien-être. Adressez-lui la même intention silencieuse.

Laissez à nouveau cette attitude s'exprimer dans le silence, sans les mots : un ressenti intérieur, une attitude, une expression.

Sans ouvrir les yeux, prenez conscience des personnes autour de vous dans la salle. Utilisez votre imagination pour réaliser qu'il arrive à ces personnes d'être très heureuses, joyeuses, détendues, souriantes, de vivre de beaux moments. Avec les mots que vous avez choisis, adressez-leur la même intention.

Vous pouvez vous inclure aussi dans cette intention bienveillante si vous le souhaitez, en laissant cette attitude s'exprimer silencieusement, ce ressenti, ce rayonnement, cette chaleur intérieure.

Et en invitant maintenant toutes les personnes du marché de Noël et au-delà dans votre conscience, prenez le temps de percevoir tout ce potentiel de joie, de bonheur, de sourire, de bien-être chez toutes ces personnes au-delà de cette salle, partout autour de vous. Vous pouvez même inclure, pourquoi pas, les chiens, les chats, toutes les créatures susceptibles de vous donner l'impression qu'elles s'amuse et sont heureuses.

Laissez rayonner en vous et autour de vous cette attitude de réjouissance pour le bonheur, tout le bonheur qui vous entoure, tout ce bonheur qui peut exister, aussi loin que votre imagination puisse porter. Prenez un moment pour apprécier ce que représente cet état pour vous, cette attitude particulière.

Qu'avez-vous remarqué dans cette pratique, notamment ces différences selon les personnes auxquelles vous pensiez ? Y a-t-il parmi vous des courageuses ou courageux qui ont pensé à une personne un peu difficile ? Moi, j'ai pensé à mon facteur - c'est lui qui est venu à l'esprit spontanément. Ce n'était pas trop difficile, il est quand même plutôt sympa. Qu'avez-vous observé ?

"Je me demande si ce n'est pas plus simple de prendre cet angle-là plutôt que la simple bienveillance pour quelqu'un de difficile ?" partage une participante.

Excellente observation. Je pense qu'il y a là un ingrédient magique : voir la personne sourire nous fait soudain réaliser qu'en fait, elle ne fait pas que "tirer la gueule". Il n'y a pas que cette hostilité sur son visage en permanence. Cette perspective ouvre quelque chose en nous.

"Il y a quelque chose de plus passif dans cette approche", note quelqu'un d'autre, et d'autres personnes acquiescent. "Plutôt que de former cette espèce de courant énergétique de bienveillance qu'on envoie vers quelqu'un, c'est plus 'Oh, je suis content, c'est cool que cette personne soit bien'."

Exactement. Il y a aussi un mouvement différent - vous sentez peut-être ce mouvement vers l'avant quand vous êtes dans la bienveillance classique ? Alors qu'ici, c'est quelque chose de plus détendu. Et surtout, cela ne vous engage à rien.

Cette dimension est particulièrement intéressante avec les personnes difficiles. Même si nous savons que ce n'est pas le cas, quand nous souhaitons du bien ou espérons que les choses s'arrangent pour quelqu'un de difficile - quand nous pratiquons la compassion - nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir l'impression de lui faire un cadeau. Il peut alors y avoir une résistance à offrir ce cadeau, compte tenu de notre relation compliquée avec cette personne.

Mais avec la joie sympathique, c'est différent. Si ce chef de service détestable est en train de préparer son barbecue et qu'il est très content, il devient plus facile de simplement se dire : "Ah, cet odieux personnage a accès lui aussi au plaisir et au contentement. Je me réjouis pour lui, je lui souhaite d'apprécier son barbecue."

"Quand vous êtes allés au-delà de vous-même et de la personne à laquelle vous pensiez pour inclure les personnes autour de vous ou celles du marché de Noël, comment était-ce ?" demandé-je.

"C'est quand même difficile d'aller plus loin", observe quelqu'un. Il y a cette distance géographique qui complique les choses, et un recours plus important à l'imagination pour les personnes au-delà de notre vue directe.

Mais une autre participante partage : "Moi au contraire, j'ai trouvé que c'était facile. En les entendant s'amuser, ils ont forcément du plaisir, et j'ai trouvé naturel de partager cette joie avec eux."

Intéressant - peut-être y a-t-il une modalité sensorielle qui rend la pratique plus accessible ? L'ouïe plutôt que la visualisation ?

Une participante exprime alors quelque chose de très beau : "C'était vraiment comme si le fait de penser au bonheur m'ouvrait à tout le bonheur qui existe dans le monde et me permettait de m'en nourrir. Ce n'était pas égoïste, pas une façon de vouloir le garder pour moi, mais juste respirer cette abondance - il y a tellement de bonheur !"

Qui se reconnaît dans cette expérience ? Pour ma part, j'ai aussi l'impression que cette pratique active et réchauffe ma propre capacité à être heureux. C'est un peu de la joie sympathique pour soi-même - je me demandais si c'était vraiment possible, mais oui ! C'est merveilleux de réaliser que j'ai aussi accès à cette capacité d'être heureux, joyeux, bien, détendu, et que je peux partager cela avec les personnes à qui je souhaite d'en profiter.

C'est vraiment sain, tout cela.

Tous ces états sont profondément sains. La compassion, la bienveillance, dont j'ai suffisamment parlé, mais aussi cette joie partagée - ils constituent un terrain fertile pour notre bien-être.

Dans la tradition bouddhiste et particulièrement dans les retraites centrées sur ces qualités du cœur, il existe cette compréhension remarquable qu'on peut demeurer dans ces états durablement, sans épuisement, sans burn-out. On ne s'exclame pas soudain :

"Ah, j'en peux plus, cette joie partagée !" On peut rester confortablement installé dans ces dispositions pendant de longues périodes, précisément parce qu'elles ne génèrent pas cette excitation fébrile, cette agitation superficielle. Elles ne nous font que du bien.

Je pense sincèrement que nous avons tout à gagner à les cultiver davantage, même à petites doses. Pour ma part, j'ai toujours eu une relation particulière avec cette pratique. J'ai participé à des retraites entièrement centrées sur la bienveillance - en retraite, l'expérience était magnifique, mais dans ma méditation quotidienne, j'ai des difficultés à m'y consacrer longtemps. J'ai donc développé une approche différente : je préfère de brefs moments. Je la cultive en fin de méditation, ou quelques minutes dans la journée, parfois dans le train avec des gens autour de moi. Ces petits moments me conviennent mieux.

Je n'ai pas encore trouvé le chemin vers l'appréciation d'une longue méditation d'une heure sur la bienveillance - à part en retraite, où l'immersion totale rend cette pratique naturelle après quelques jours d'engagement intensif. Dans ma pratique quotidienne, ce n'est pas du tout une pratique centrale, c'est vraiment une cerise sur le gâteau que je me fais de temps en temps.

Posez-vous donc cette question pour vous-même : n'est-ce pas quelque chose que vous pourriez simplement faire plus souvent ? Que ce soit comme moi, par petites doses, ou de manière informelle, ou en tentant une méditation formelle de temps en temps, ou encore en en faisant votre pratique principale ?

Et vraiment, les phrases ne sont qu'un prétexte. Ce que nous cherchons, c'est à habiter cette attitude, à demeurer dans cet état. Les phrases nous accompagnent, elles nous soutiennent, mais dès qu'elles deviennent envahissantes ou pesantes, nous les relâchons pour rester avec l'attitude authentique.

J'ai une question pratique. Si cette séance avait eu lieu à 18h15, qui aurait eu plus de difficulté à venir ? Juste pour me faire une idée. D'accord. Donc 18h30, c'est un bon créneau. Ce n'était pas pour modifier les prochaines séances, c'était simplement pour m'informer.

Je pense que c'est bien ainsi. À moins qu'il y ait une dernière question sur la méditation en général ou ce sujet en particulier, une dernière remarque ? Ce n'est pas le cas.

Comme j'ai parfois emprunté quelques minutes aux champions d'arts martiaux qui nous succèdent, je vais compenser en finissant à l'heure. Nous serons parfaitement ponctuels si nous commençons à ranger maintenant.

Merci beaucoup pour cette joie partagée avec nous. Bon vin chaud au marché de Noël pour celles et ceux qui font une after !

À la découverte de l'équanimité

Pierre Gallaz · 41 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie explore upekkhā, l'équanimité en pali, la quatrième et plus subtile des brahmavihāra (demeures divines). Pierre Gallaz nous guide dans la compréhension de cette attitude qui permet de moduler notre bienveillance lorsqu'elle rencontre des obstacles - nos attentes, nos désirs de contrôler certains résultats, ou les limites imposées par la réalité.

À travers des exemples concrets et des références touchantes (la prière des Alcooliques Anonymes, la citation de Michael J. Fox), l'enseignant démystifie cette qualité souvent mal comprise. L'équanimité n'est ni l'indifférence (son ennemi proche) ni l'attachement à un résultat particulier (son ennemi lointain), mais plutôt un accord musical où la bienveillance reste la note dominante, enrichie par l'acceptation de ce que nous ne pouvons changer.

La session inclut des exercices pratiques avec les formulations "je peux mais je ne peux pas" ou "je me souhaite d'accepter ce que je ne peux pas changer", appliquées d'abord envers autrui puis envers soi-même. Une exploration précieuse pour développer cette maturité du cœur qui nous libère de la frustration tout en préservant notre capacité à souhaiter authentiquement le bien.

L'équanimité, nous allons nous l'approprier collectivement, parce que moi-même, je vais me l'approprier en même temps que vous. Je n'ai pas vraiment d'avance, et c'est mon idée : essayer de m'en approcher avec vous indirectement, vous donner différentes perspectives, et petit à petit vous vous formerez une idée de ce que c'est. Après, nous essaierons de pratiquer.

Il y a cette prière célèbre chez les Alcooliques Anonymes, mais qui existait avant eux. Je crois qu'ils l'ont popularisée en se l'appropriant. Je paraphrase : « Offre-moi d'accepter avec sérénité ce que je ne peux pas changer, donne-moi le courage de changer ce qui peut l'être, et donne-moi la sagesse de faire la distinction entre les deux, entre ce qui est changeable et ce qui ne l'est pas. » J'ai mal paraphrasé la prière, mais en gros, c'est ça l'idée. C'est une très jolie idée.

Dans un contexte difficile où il y a des choses à accepter qu'on ne peut plus changer, et en même temps d'autres choses qu'on peut changer, pour les personnes qui sont sur un chemin de réhabilitation ou parfois de rédemption après une dépendance pendant plusieurs décennies à l'alcool, c'est une prière très parlante. C'est une prière sur l'acceptation et un petit peu sur l'équanimité.

Il y a une citation qui va dans la même direction, de Michael J. Fox. Vous vous souvenez peut-être de Michael J. Fox, acteur de films à très grand budget, le plus célèbre étant *Retour vers le futur*. Il avait un peu cette tête de jeune premier dans les films américains des années 80. Il a ensuite développé une maladie proche de la maladie de Parkinson, une maladie neurodégénérative. On l'a vu dans des séries récemment jouer avec son handicap, en jouant le rôle de personnages qui avaient le même handicap que lui. Il a dû traverser cette phase de deuil, de révolte contre quelque chose qu'on ne contrôle pas et qui nous tombe dessus.

C'est une citation de lui, après que tout cela lui soit arrivé : « Il y a une idée qui m'est venue il y a quelques années et que j'aimerais 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 autre chose. »

Je trouve que c'est une très jolie citation de ce que l'acceptation peut ouvrir comme nouveau paysage, comme nouveau possible, une fois qu'on a passé le cap d'accepter ce qu'on ne peut pas changer.

Cela étant, il y a deux mots qui me gonflent singulièrement depuis très longtemps : « acceptation » et « lâcher-prise ». Pas parce que ce ne sont pas de très beaux mots, mais parce qu'ils sont extrêmement mal utilisés. Parce qu'ils sont souvent prescrits. Vous pouvez entendre des conversations au bistrot, ou parfois même vous vous serez entendu dire à vous-même : « Mais en fait, ce qu'il te faut, c'est lâcher prise. Tu ne crois pas que si tu avais un peu plus d'acceptation, ça irait mieux ? »

Je prends volontairement une voix odieuse de mauvais doublage francophone de série américaine parce que je trouve que prescrire de l'acceptation et du lâcher-prise, c'est nul. Parce qu'en fait, scientifiquement, on prescrit une variable dépendante, on prescrit un résultat. Avoir de l'acceptation ou avoir du lâcher-prise, c'est le résultat d'un processus qu'on vit. Il n'y a pas de bouton lâcher-prise et de bouton acceptation. Il y a des choses qu'on peut faire qui peuvent faciliter l'acceptation et faciliter le lâcher-prise. Mais la question, c'est : qu'est-ce qu'on peut faire pour aller dans cette direction-là ? Parce que bien sûr qu'on en a besoin et bien sûr que souvent ça nous ferait du bien.

L'équanimité fait peut-être partie des ingrédients qui peuvent nous aider, nous accompagner sur ce chemin de l'acceptation du lâcher-prise. L'équanimité, en pali, c'est *upekkha*, et c'est la quatrième des sœurs de la famille avec la bienveillance, la compassion, la joie partagée. C'est la dernière.

Finalement, comme les deux autres qui la précèdent dans la séquence, c'est une modulation de la bienveillance. C'est-à-dire qu'on prend la bienveillance : la bienveillance face à la souffrance, ça devient la compassion ; la bienveillance face à la joie, ça devient la joie partagée ; et la bienveillance face à quelque chose qui la rend difficile, ça devient l'équanimité.

C'est la plus subtile, la plus difficile, et peut-être la moins... Je ne suis pas encore sûr que ce soit complètement une attitude comparable aux autres. Nous verrons ensemble comment nous le sentirons. Je sais que ce n'est pas encore clair.

En fait, l'équanimité intervient quand notre bienveillance est rendue difficile par nos attentes, parce qu'il y a des obstacles et qu'on a des attentes par rapport à ces obstacles.

Peut-être que vous vous ferez une idée encore un peu plus nette du genre d'état d'esprit que c'est, du genre d'attitude que c'est, si je vous dis que nous avons les ennemis traditionnels. Je vous en avais parlé à chaque fois pour les autres états : l'ennemi proche et l'ennemi lointain.

Nous nous rappelons que, par exemple, pour la compassion, l'ennemi lointain c'était la cruauté - se réjouir de la souffrance d'autrui - et l'ennemi proche c'était plutôt une forme de pitié. Il y a toujours un état qui ressemble un petit peu mais qui n'est pas le même, et un état qui est opposé.

Pour l'équanimité, cela vous aidera peut-être de savoir que l'ennemi lointain, c'est un attachement à un certain résultat. Que ce soit marqué par l'envie de quelque chose ou le rejet, la colère contre quelque chose, c'est qu'on veut un certain résultat. Donc, c'est quand notre souhait devient...

Quand notre souhait devient... on aimerait que les choses se passent d'une certaine manière. Ça devient plus qu'un souhait. Ce n'est plus de la pure bienveillance, c'est de la bienveillance avec attente d'un résultat. Et peut-être que cela vous aidera encore un peu de savoir que l'ennemi proche, c'est l'indifférence. C'est « je m'en fous ». Je lui souhaite d'être heureux, mais en même temps, je m'en fous. C'est l'indifférence.

Prenons un exemple très simple : quelqu'un qui a une maladie très grave. Il y a une limite à ce qu'on peut lui souhaiter. On ne peut peut-être pas lui souhaiter de guérir si on se doute que cela ne va pas arriver. Et à ce moment-là, on se retrouve avec une bien-

veillance qui peut nous rester un petit peu coincée dans la gorge. Parce qu'on lui souhaite quoi ? La bonne santé, il ne l'aura pas. La meilleure santé... Et cela peut être un obstacle, en fait, à notre capacité à entrer dans cet état de bienveillance, de nous dire : en fait, ce n'est pas possible. Ce n'est pas possible parce que le résultat que j'aimerais est inaccessible. Alors, à quoi bon lui souhaiter quoi que ce soit ?

C'est là où une attente de résultat vient contrarier la bienveillance. L'idée de l'équanimité, c'est que dans cette situation où la bienveillance est difficile et où on pourrait choisir l'indifférence, choisir de ne pas s'engager dans la voie de la bienveillance parce que ce n'est pas possible – il y a un mur, le mur de la réalité qui se heurte à notre intention –, on trouve le moyen de moduler notre bienveillance pour pouvoir quand même souhaiter du bien à quelqu'un malgré les obstacles qui se présentent. Donc ne pas laisser nos attentes et ne pas laisser les obstacles nous empêcher de souhaiter du bien à autrui et à soi-même.

Il y a trois formulations qui sont inspirées de la tradition et aussi des pratiques contemporaines des enseignants. Il y en a une qui est la plus bouddhiste des trois : « Tous les êtres sont propriétaires et héritiers de leur karma. » Cela veut dire en gros : il y a des choses qui nous échappent. Il y a des lois qui dirigent ce qui arrive aux gens. Parfois c'est leur propre comportement, parfois c'est juste la nature des choses, la nature de la réalité. C'est se rappeler l'existence de ces lois, et donc aller dans l'acceptation au final, de se dire : oui, ce qui arrive à cette personne est très difficile et cela me révolte, j'aimerais que ce soit différent, mais les choses sont ainsi faites.

Il y a une formulation que j'aime bien qui est « Je peux, mais je ne peux pas », où on énonce ce qu'on peut souhaiter et ce qu'on ne peut pas espérer. Et une autre qui est simplement de dire : « Je me souhaite d'accepter ce que je ne peux pas changer. »

Pourquoi cette pratique ? C'est un état qui ne m'avait jamais particulièrement attiré – je pense que vous comprenez pourquoi, il n'est pas spécialement attirant. Il est un peu plus philosophique, un peu plus intellectuel peut-être, un peu moins viscéral en tout cas, en apparence, que les trois autres. Je me suis repenché sur cette attitude, sur cette qualité-là, récemment, à l'occasion de mon passage dans le middle age. Parce que le middle age est plein de ces situations un peu contrariantes.

Voici quelques-unes de mes phrases qui me sont venues. Par exemple : « Je peux vouloir le bien de ma fille, mais je ne peux pas contrôler sa vie. » Quand on a une fille adolescente et qu'on aimerait la rendre heureuse comme on pouvait le faire quand elle avait trois ans et qu'il suffisait d'ouvrir les bras pour qu'elle n'ait plus de chagrin, on doit admettre qu'on peut être là pour elle, qu'on peut lui souhaiter le meilleur, mais on n'a plus ce pouvoir de papa tout-puissant de transformer une crise de chagrin en bon-

heur, parce qu'elle a sa propre vie intérieure, et mon pouvoir devient très limité. C'est une application de cette attitude : je peux toujours être là pour elle, mais je ne peux pas contrôler ce qui se passe dans sa tête et dans sa vie.

J'ai perdu mon papa il y a un peu moins de deux ans. Il est parti très vite d'une maladie très grave et je me suis souvent dit : « Je peux être là pour toi, mais je ne peux pas t'empêcher de mourir. » C'était précieux pour moi de me dire que je pouvais trouver un espace dans lequel je pouvais lui vouloir du bien, lui souhaiter du bien, manifester cette chaleur qu'on cherche dans la bienveillance, tout en acceptant les limites qui étaient posées par la réalité à ce que je pouvais espérer.

C'est dans les moments où on peut se dire « À quoi bon souhaiter quoi que ce soit dans cette situation désespérante et désespérée » que l'équanimité répond : « Mais en fait, tu peux. Accepte la part que tu ne peux pas changer, et souhaite ce que tu peux souhaiter en prenant bien conscience des deux choses : de ce que tu peux souhaiter, de ce que tu peux faire, et de ce que tu ne peux pas faire. »

C'est la même chose dans la relation avec ce qui se passe dans le monde. On ne peut pas changer grand-chose dans ce qui se passe à Gaza. On peut souhaiter. On peut penser aux personnes qui souffrent de la guerre, on peut leur souhaiter le meilleur, mais on ne peut pas changer l'état du monde. On peut soi-même s'engager à ne jamais être violent envers qui que ce soit, mais on ne peut pas empêcher l'autre personne ailleurs dans le monde de l'être.

Il y a une idée d'accord musical dans l'équanimité. Il y a plusieurs notes. Il y a cette note d'acceptation formelle de « voilà ce que je ne peux pas changer ». Et puis il y a une dominante qui est bienveillante. Ce qui est important, c'est que la note dominante de l'accord soit la bienveillance, soit cette chaleur, soit cette volonté que ça aille bien. Mais on ajoute une note qui nous permet d'admettre la réalité de ce qui rend cette situation difficile, ce qui limite notre contrôle, notre capacité à agir ou à aider.

Est-ce que c'est plus clair maintenant, cette notion d'équanimité pour vous ? J'aime bien la formulation « Je peux, mais je ne peux pas » qui peut très bien être, parce qu'il y a cette notion de dominante qui est importante : « Je ne peux pas, mais...

Ce que vous pouvez. Ou pas. C'est à vous de sentir la formulation qui est la plus porteuse pour vous.

Et évidemment, cela peut nous emmener sur des territoires un peu plus délicats. Avec la bienveillance, je vous demandais de penser à une personne qui vous donne très envie de lui souhaiter du bien. Avec l'équanimité, nous allons devoir trouver une situa-

tion où nous n'avons pas forcément besoin d'aller dans quelque chose de trop difficile pour nous, mais juste quelque chose où il y a une difficulté, une absence de contrôle, une présence d'attente de notre part.

Cela peut être l'attente qu'une personne change alors que cela lui appartient de changer. Cela peut être l'attente qu'une situation change, ou encore nos attentes vis-à-vis de nous-mêmes. L'idée est de reconnaître ces attentes et de les désamorcer avec la phrase que nous choisissons de prononcer.

Prenons le temps de penser à quelqu'un à qui vous aimeriez beaucoup souhaiter du bien, mais pour qui vous réalisez aussi qu'il y a des choses que vous ne pouvez pas faire, que vous ne pouvez pas obtenir, que vous ne pouvez pas attendre, que vous ne pouvez pas contrôler dans la relation que vous avez à cette personne ou à sa vie.

Soyez gentils avec vous-mêmes. Vous pouvez prendre une situation qui n'est pas forcément trop lourde à porter pour vous. Vous pouvez penser à des petites choses aussi - nous ne sommes pas obligés de plonger. Avec l'exemple que je vous ai donné de la mort de mon père, je ne vais pas vous lancer sur une autoroute de lourdeur. Choisissez une situation où il y a cette ambivalence.

Maintenant vient la partie artisanale : formuler une phrase et réfléchir aussi à l'ordre des mots. Si vous choisissez cette formulation, cela peut être "je me souhaite d'accepter ce que je ne peux pas changer". Mais si vous choisissez cette formulation "je peux, mais je ne peux pas", il peut être très intéressant de vous demander si vous préférez "je ne peux pas, mais je peux" ou "je peux, mais je ne peux pas" pour que vous vous sentiez engagés dans la direction de la bienveillance.

Quand vous avez une phrase et une personne, évoquez cette personne - c'est-à-dire laissez-la être présente en imagination. Vous pouvez imaginer qu'elle est là ou vous pouvez simplement penser à elle. Formulez à plusieurs reprises, de manière naturelle pour vous, la phrase que vous avez élaborée, en la prononçant intérieurement, en l'adressant à cette personne. Dans l'espace entre deux répétitions, ayez bien conscience du sens des mots.

Quand vous avez prononcé une dernière fois cette phrase, laissez l'attitude et le ressenti de cette intention-là résonner dans le silence, se manifester dans le silence pour apprécier ce que c'est. Comment est le ressenti de cette attitude-là pour vous ?

En ouvrant les yeux... Comme je le disais tout à l'heure, c'est un petit peu un laboratoire. Cette attitude-là est-elle porteuse ? Correspond-elle à quelque chose pour vous ? Qu'est-ce que vous avez observé ?

"C'est plus difficile de ressentir la chose sans la phrase. Quand j'en ai eu la phrase... Il y avait les deux : je ne peux pas. Et avec la phrase, il y avait... J'ai ressenti aussi que je n'aurais pas ressenti le besoin de répéter la phrase pour de la bienveillance, mais là, j'ai ressenti le besoin de la répéter."

D'autres observations ?

"J'ai trouvé confortable d'accueillir une situation que je ne peux pas changer. J'ai ressenti le besoin de commencer par 'je ne peux pas' et de finir par 'je peux'. Après le 'je ne peux pas', apporter de la bienveillance, mais pour finir sur cette rampe de lancement-là. Finir sur le positif, qui à mon avis domine. Une fois que j'ai accueilli ce que je ne peux pas changer chez cette personne, le reste est plus important finalement."

As-tu le sentiment que c'est plus facile, finalement, quand on a débroussaillé ce qu'on ne pouvait pas changer, de partir sur la bienveillance ?

"Complètement, oui, tout à fait."

Donc là, cela plaide pour un "je ne peux pas, mais je peux". D'autres observations ?

"J'ai modifié la deuxième partie. Le 'je peux' me dérangeait parce que c'était des notions de pouvoir. J'ai dit 'je choisis'. C'est dans cet ordre-là aussi. Tu commences par accepter et après tu choisis."

"Il y a eu beaucoup de choses, mais c'est quelque chose qui m'est venu très naturellement. C'est vraiment d'avoir cette étape : maintenant que j'ai accepté cela, je libère l'énergie pour la bienveillance."

C'est la même idée que j'entendais précédemment.

"Moi, cela m'a libéré de la colère de voir que j'ai des attentes."

Et c'est exactement l'idée. Dans l'ennemi lointain, il y a cette notion justement de colère, de tristesse ou d'envie liée au fait qu'on n'accepte pas une partie de la situation.

C'est exactement ça. Je pense que dans les situations que vous avez évoquées, la déception était souvent pertinente comme risque, si on pense à quelqu'un.

Ensuite, physiquement, avez-vous senti une différence par rapport à la bienveillance ? Ou cela dépendait-il de cette rampe de lancement pour retrouver votre ressenti de bienveillance, ou était-ce quand même un peu différent ?

Pour qui est-ce que c'était différent ? En quoi c'était différent ?

Comme si c'était quelque chose de plus posé, plus avec une conscience du « je ne peux pas » qui pose un peu les choses. Dans la bienveillance, il y avait de la joie. Et là, il y a une joie en retrait. Un bien-être, une paix, mais qui n'est pas aussi pétillant. Une forme de maturité dans l'attitude.

Avec tout ce que cela peut impliquer, on est moins dans le pétillant, on est dans quelque chose de... oui, très bien, la maturité. Je pense que c'est l'aînée de la famille, l'équanimité. Parce qu'il y a joie partagée, bienveillance, compassion et équanimité. C'est la grande sœur, celle qui est presque adulte.

C'est pareil ce que tu disais, tu levais aussi la main pour montrer qu'il y a une différence.

Moi, je dis que la possibilité d'une quiétude, c'est vraiment une négociation. Donc j'arrive à donner cet équilibre, mais j'entrevois quelque chose qui serait équilibré. C'est plus paisible, un peu pour les autres.

Oui, parce que finalement c'est notre perception de ce qui constitue des obstacles ou des limites qui est en jeu. Je pense que de nouveau, c'est ce que j'avais vu au moment de la maladie de mon père : c'est qu'en fait, c'est un outil comme les autres de transporter ma pratique dans la vie quotidienne. J'ai très, très bien informellement, donc pas forcément méditer dessus, mais...

Il existe cette attitude-là. Elle a peut-être une signature un peu moins évidente que d'autres, que la compassion, que la bienveillance, mais ça existe. Et je peux faire appel à elle en formulant intérieurement une de ses phrases avec un « je ne peux pas » et puis un « je peux » quand je sens qu'il y a cette espèce de crispation autour d'attentes que j'ai et que ça peut débloquer quelque chose.

Maintenant, parce que ce n'est qu'une moitié du travail, on peut fermer les yeux. C'est l'équanimité tournée vers soi. Et ça va impliquer de chercher quelque chose dans notre vie, dans notre personne, dans notre identité, avec quoi on a le même genre d'obstacle.

On peut changer certaines choses dans notre vie, dans notre comportement. Et il y a d'autres choses qu'on ne peut pas changer. Il y a peut-être des domaines de notre vie où c'est particulièrement frappant.

Et cette fois-ci, on ne va pas formuler quelque chose en relation avec d'autres personnes, mais plutôt en relation avec nous-mêmes, notre relation à nous-mêmes, aux attentes qu'on a par rapport à nous-mêmes, à l'exigence qu'on a. On se rappelle de l'ori-

gine de la prière que j'ai mentionnée au début, qui a vraiment fleuri dans le contexte des alcooliques anonymes. Ce rapport à soi-même et à ce qu'on peut changer et ce qu'on ne peut pas changer vis-à-vis de soi-même est très riche aussi.

Essayons de trouver quelque chose sur quoi on puisse formuler une phrase d'équanimité vis-à-vis de nous-mêmes. Alors, est-ce que vous avez quelque chose ? Je vous laisse encore un petit moment.

Essayons de penser d'abord, en fermant les yeux, à la situation qui a attiré notre attention, qui nous a inspiré cette formulation, en pensant à nous, en imaginant le genre de scène, de situation où cette phrase pourrait s'appliquer pour nous.

Et en formulant intérieurement la phrase que vous avez choisie, toujours avec cette double attitude : quand vous prononcez la phrase, vous avez conscience de sa signification et quand vous l'avez prononcée, dans le silence entre deux répétitions, vous prenez conscience du ressenti de cette attitude, de comment elle se manifeste pour vous dans le silence.

Encore une dernière répétition. Et après la dernière répétition, prenons conscience de comment cela se manifeste pour vous dans le silence, si vous essayez de cultiver cette attitude silencieusement. Qu'est-ce que vous observez, qu'est-ce que vous sentez ?

En ouvrant les yeux, ça fait plus psychothérapie collective que méditation avec cette équanimité, parce que je pense qu'il faut vraiment s'approprier l'attitude avant de pouvoir en faire de plus longues méditations formelles. Je ne voulais pas vous lancer sur quelque chose de trop long sans que vous sentiez ce que c'est.

Qu'est-ce que vous avez observé ?

Moi, c'est très drôle. La phrase qui m'est venue me paraissait niaise d'abord, parce que c'était bêtement « je ne peux pas être parfait, mais je peux faire de mon mieux ». Et en fait, je me suis dit « c'est idiot ». Mais en la prononçant, ça correspond à tellement de situations, surtout évidemment relationnellement. En fait, c'était bateau, mais ça m'a fait du bien.

Qu'est-ce que vous avez observé ?

Qu'est-ce qui vous est venu, si vous êtes d'accord de partager soit le ressenti, soit le thème ?

"Avec le 'je ne peux pas', j'ai eu le mental qui me disait 'si, si, tu peux ! Bien sûr que tu peux !' Il a pris le dessus un peu."

Est-ce que c'était le choix de ce que tu ne pouvais pas qui se prêtait à ça ?

"Oui, je pense. Mais là, j'ai ressenti le besoin de mettre la phrase dans l'autre sens. Et je suis partie sur un 'je choisis'. Ça me paraissait plus accueillant. 'Je choisis de' me paraissait plus fluide."

Oui, c'est intéressant cette transformation de la phrase. D'autres observations ?

"J'ai choisi quelque chose de trop compliqué. J'étais encore en train de formuler alors que tu as parlé de ta phrase. Je me suis dit que si j'avais dit ta phrase, ça aurait bien résumé, ça aurait été plus clair."

Elle n'était pas si mal, la phrase, pour le nœud qu'elle paraissait initialement.

Autre chose. Facile, difficile l'exercice ?

"Il y a quand même une forme de gravité. Ça crée une forme un peu plus lourde, mais intéressante."

Je m'étais posé la question en marchant jusqu'à la salle, et je me disais qu'en fait, je pense que les deux peuvent convenir suivant les moments.

"Moi, je n'aimais pas avec le 'je ne peux pas'. Ça s'est transformé en 'je ne veux pas'. C'est la même idée."

Eh bien, on arrive gentiment à l'heure où on va se faire envahir par une armée de pratiquants d'arts martiaux. Qui parmi vous est inscrit pour la prochaine séance ? Je ne sais plus si c'est gratitude ou contentement, mais ce sera quelque chose... Je crois que c'est gratitude. Ah oui, voilà. Ce sera beaucoup plus doux que l'équanimité.

Merci pour cette soirée et à la prochaine fois. Retrouvez-vous pour le vin chaud si vous y allez.

Se réchauffer à sa propre flamme

Pierre Gallaz · 1h17

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Cette causerie explore les méditations de bienveillance (metta), compassion et joie empathique comme pratiques de concentration et outils de transformation psychologique. Pierre Gallaz partage sa découverte révolutionnaire : ces états d'esprit peuvent être cultivés et générés intérieurement plutôt que subis comme simples réactions aux circonstances extérieures.

L'enseignement aborde les bienfaits thérapeutiques de ces pratiques, notamment pour contrer les ruminations dépressives et développer de meilleures habitudes mentales. La compassion devient un refuge face à la souffrance, la joie empathique un antidote à l'envie, et la gratitude transforme le chagrin en reconnaissance.

La session pratique guide trois méditations : bienveillance spatiale rayonnante, joie empathique et réflexion sur le contentement. L'approche spatiale de la bienveillance, inspirée des textes canoniques bouddhistes, permet de se concevoir comme 'générateur portable' de bienveillance plutôt que simple réacteur aux autres.

J'avais tendance à concevoir les états d'esprit comme la bienveillance, la compassion, comme des états qui m'étaient inspirés par les personnes autour de moi ou par les personnes que je rencontrais. C'était une réaction que j'avais à ce qui se passait en face de moi. Et je n'avais jamais vraiment compris que ça pouvait être quelque chose que je fabriquais, que je générerais moi-même, plutôt qu'une réaction. C'est assez révolutionnaire.

Je me rappelle d'avoir fait une retraite 100% centrée sur la bienveillance. Les assises étaient consacrées à la méditation de bienveillance. Les marches étaient consacrées à la méditation de bienveillance. On était encouragé à continuer la pratique de bienveillance de façon informelle pendant la journée. On était saturé de cet état d'esprit.

Et il y a un moment où j'ai réalisé, en prenant ma tasse de tisane, qu'en fait j'éprouvais de l'amour pour ma tasse de tisane. J'avais une espèce de tendresse pour cet objet. Et après j'ai réalisé qu'en fermant la porte, qui était une vieille porte qui grinçait un peu délicatement, j'avais une forme d'amour pour cette porte.

C'était épatant de réaliser qu'en fait c'est un état d'esprit - on n'a pas besoin d'attendre que les autres nous l'inspirent ou d'exiger des personnes autour de nous qu'elles nous inspirent ces émotions-là. On peut prendre les choses en main et les faciliter, et parfois même les générer nous-mêmes.

Il y a plein de raisons différentes de pratiquer la méditation de bienveillance et ses voisines. Une bonne raison, c'est que ce sont des méditations traditionnellement de concentration. Il y a deux semaines, on avait parlé de ces méditations de concentration où le but n'est pas de prendre conscience de ce qui se passe en nous tel que ça se passe en nous, mais plutôt de focaliser notre esprit et de le tranquilliser.

Traditionnellement dans les milieux bouddhistes, c'est une méditation qu'on va proposer aux personnes qui n'ont jamais médité pour qu'elles commencent à habituer leur esprit à se stabiliser sur un objet, parce que c'est un objet qui est assez facile d'accès - il est actif, on prononce quelque chose intérieurement donc ça nous occupe. C'est un bon objet de concentration.

C'est aussi évidemment une méditation qui peut, c'est absolument pas garanti, mais qui peut provoquer un état de bien-être psychologique. Et si vous avez lu les articles ou le livre de Daniel Goleman, qui avait été publié il y a une dizaine d'années, sur les études faites sur les moines bouddhistes tibétains, il y avait eu une observation qui avait fait un peu le tour du monde. Lama Euser - et je crois même être sûr que c'était Mathieu Ricard - c'était un moine tibétain, et si c'est Mathieu Ricard, c'est aussi un biologiste occidental, qu'on a installé dans une machine à résonance magnétique et auquel on a demandé de faire une succession de méditations très spécifiques pour pouvoir observer la différence dans l'imagerie suivant ce qu'on lui demandait de faire.

Il y a une des méditations où il avait une activation préfrontale droite et d'autres zones du cerveau qui correspondaient à un très grand bonheur. Il était complètement hors norme en termes d'intensité, de valence positive émotionnelle dans cette imagerie. La méditation qu'il pratiquait à ce moment-là, c'était une méditation de compassion. Et compassion, souvent, dans la tradition tibétaine, il s'agit en fait de bienveillance. Ce n'est pas forcément de compassion au sens de prendre conscience de la souffrance d'autrui. C'était vraiment une forme de bienveillance qu'il pratiquait. Donc, potentiellement, c'est une méditation qui peut générer des états de bien-être psychologiques quand on est expérimenté dans sa pratique, en tout cas.

C'est aussi une famille de méditations qui permettent de plus en plus de prendre conscience de la présence de ces états d'esprit-là dans la vie quotidienne, de les apprécier, de les reconnaître, peut-être de leur donner aussi de plus en plus de place. Par exemple, pour moi c'était intéressant quand j'ai appris l'existence de la joie empa-

thique, cet état d'esprit, cette émotion qu'on ressent quand on est heureux du bonheur de quelqu'un. Il n'y avait pas de mot pour ça en français, il n'y en a pas non plus en anglais d'ailleurs. Dans les langues d'origine indienne, il y a généralement un mot spécifique pour cet état d'esprit-là.

Et j'ai pris conscience avec plaisir que la raison pour laquelle j'aimais bien regarder Federer quand il gagnait l'Australian Open contre Nadal en 2017, c'était parce que ça me faisait éprouver une dose massive de joie empathique. Et une fois qu'on apprécie la qualité de cet état d'esprit, il prend plus de place pour nous. On réalise tous ces petits moments où, en fait, une source de satisfaction vient de cet état d'esprit-là. C'est pareil pour la compassion.

The Voice aussi. Si vous regardez The Voice et que vous êtes content de voir qu'à la dernière seconde, un coach s'est retourné pour un candidat, c'est la joie empathique qui vous fait apprécier ce moment-là.

Du coup, on se doute qu'il y a un potentiel psychothérapeutique assez évident dans la pratique de ces méditations. Si on pense par exemple à la dépression, qui n'est pas du tout quelque chose de simple à appréhender, même de façon méditative, parce que par rapport aux états anxieux, il n'y a pas toujours les marqueurs physiques auxquels on s'attache pour les observer de façon méditative.

C'est intéressant dans le cadre de la dépression : les thérapies cognitivo-comportementales ont l'habitude de souligner que quand on est dans un état dépressif, on a souvent beaucoup de pensées qu'ils appellent les distorsions cognitives qui nous font interpréter ce qu'on vit d'une façon, pour résumer, pessimiste. Les méditations de bienveillance et compagnie ont l'intérêt de planter des graines, de créer de nouvelles habitudes psychologiques avec des pensées qui vont nous faire plutôt du bien pour deux raisons, je pense.

La première, c'est évidemment que ce sont des états positifs à la base - la bienveillance, la compassion - donc plutôt associés à des émotions agréables. Mais aussi parce que ça nous tourne vers l'extérieur, ça nous tourne vers les autres. Et ça nous sort de ces ruminations autour de qui on est, de ce qu'on vaut, d'où on en est dans notre vie, pour nous focaliser sur une attitude active de vouloir du bien aux autres, de vouloir du bien à soi-même. Et tout le temps qu'on passe à ne pas ruminer autour de notre petite personne et de ce qu'on est, de ce qu'on vaut, et qu'on passe plutôt dans cette direction-là, même si c'est imparfait, même si on n'est pas toujours à 100% dedans, c'est du temps qu'on passe à prendre de meilleures habitudes que celles qu'on a prises quand on est dans cet état de vulnérabilité dépressive.

Il y a une anecdote de Sharon Salzberg qui est une des premières importatrices de la méditation bouddhiste en Occident - c'est finalement le mouvement qui a permis au MBSR d'émerger un peu plus tard - qui n'était pas forcément emballée à la base par les méditations de bienveillance, et qui avait fait une longue retraite où elle ne faisait que ça. En rentrant chez elle, elle se disait : « Bon, ça ne m'a pas fait grand-chose, cette retraite de bienveillance. »

En rentrant chez elle, elle laisse tomber une tasse par terre, et elle s'entend se dire à elle-même : « C'est pas possible d'être maladroite comme ça, mais je t'aime quand même. » Et ça l'a surprise elle-même de réaliser que là où d'habitude elle se serait traitée de tous les noms, elle avait eu ce mouvement de gentillesse pour elle-même qui peut être le signe de cette évolution après une semaine de méditation de bienveillance et de ce potentiel pour prendre de meilleures habitudes psychologiques que celles qu'on a prises jusqu'à présent.

Sans même parler de psychothérapie, j'aime beaucoup utiliser ces méditations dans la vie quotidienne en se demandant à quel point on peut parfois les substituer à des pensées, à des états d'esprit qui nous font moins de bien.

Pour la joie empathique, on en parle habituellement comme un remède à l'envie. Cultiver notre capacité à nous réjouir du succès et du bonheur d'autrui constitue évidemment un antidote à notre réflexe de ne pas être vraiment content quand nous apprenons que quelqu'un d'autre semble plus heureux ou plus accompli que nous.

J'en ai fait un autre usage : j'essaie, quand je suis dans un lieu public, d'attraper le bonheur des autres sur leur visage quand je le vois. Je dois reconnaître que cela marche particulièrement bien avec les enfants ou les chiens. Pour ceux qui n'ont pas le même faible que moi pour les enfants de 3 à 5 ans, cela peut très bien fonctionner avec les animaux. Attraper cette expression de pur bonheur à ce qu'ils sont en train de faire, qui est tellement plus transparente chez les petits enfants et chez certains animaux que chez les adultes humains, et apprécier le petit peu de bonheur qu'on a à partager ce bonheur-là plutôt que la molle indifférence des lieux publics.

Cela m'est arrivé hier au restaurant Métropole de la Migros à Lausanne, où j'ai eu la chance d'être à côté d'une petite fille de quatre ans qui rendait sa mère complètement folle, mais qui m'a induit beaucoup de joie empathique, et je l'ai vraiment savourée.

La compassion, pour rappel, est cet état d'esprit qui mélange la prise de conscience de la souffrance de quelqu'un d'autre ou de sa propre souffrance et le souhait, l'intention sincère que cela s'arrange, que cela s'améliore ou que cette souffrance soit mieux vécue.

La compassion est un état d'esprit particulièrement intéressant parce que si nous attrapons le fil de la compassion quand nous sommes face à la souffrance que nous voyons à la télévision, à la souffrance des gens que nous rencontrons, cela nous permet d'échapper à beaucoup d'autres émotions qui ne nous feront pas beaucoup de bien.

Les réflexes face à la souffrance de quelqu'un peuvent très souvent être la tristesse pure, qui finalement nous renvoie à notre propre détresse et nous sépare parfois de la personne qui souffre, parce que nous nous sentons affligés - nous avons presque envie de partir parce que cela nous rend trop tristes. La culpabilité, bien sûr, de se sentir privilégié, injustement privilégié par rapport à la personne qui souffre. La colère quand il y a quelqu'un à qui nous pouvons en vouloir pour cette souffrance.

C'est vraiment un exercice : quand nous sommes face à de la souffrance, il peut être très intéressant de nous demander si nous pouvons formuler une petite phrase de compassion intérieurement, juste pour nous aiguiller dans cette direction.

Pour la gratitude, dont j'ai souvent parlé, elle peut se substituer au chagrin que nous ressentons en pensant à des personnes disparues. Pour moi, cela a vraiment été une révélation, c'est pourquoi j'en parle souvent. Penser à des personnes qui me manquent en les remerciant de ce qu'elles m'ont apporté, cela m'émeut mais ne me tire pas vers le bas comme le ferait le chagrin pur.

Il y a un mélange de quelque chose de triste, parce qu'il y a forcément une part de chagrin quand nous faisons cela, mais il y a aussi toute cette gratitude qui est une émotion solaire, qui équilibre, qui du coup donne la permission de penser plus souvent à des personnes auxquelles nous éviterions de penser si nous avions peur d'être à chaque fois submergés par le chagrin. En tout cas, cela marche bien pour moi.

Toujours dans ce travail dans la vie quotidienne, il peut être très intéressant avec la bienveillance de prendre une personne difficile de temps en temps et d'essayer de lui souhaiter du bien. J'ai pu faire tout un travail intérieur avec une personne difficile. J'avais raconté cela dans une retraite où j'avais commencé par la mettre dans la case des personnes difficiles. Quelque temps plus tard, dans la case des personnes neutres, qu'on réserve normalement à des personnes qu'on ne connaît pas - j'avais un peu triché. Et spontanément, un peu plus tard, je me suis dit qu'en fait, je pouvais tout à fait la considérer comme une personne proche, comme ces personnes auxquelles il est facile de souhaiter du bien qu'on utilise dans la méditation de bienveillance.

Cette évolution purement méditative, purement intérieure, a eu un impact sur ma relation avec la personne en question. Nous pouvons donc faire tout un travail relationnel dans la sécurité de notre vie intérieure, sans nous confronter à quoi que ce soit, et sentir quand même une évolution.

Sur le plan pratique, quelques rappels. Pour tout ce qui concerne bienveillance, compassion et joie empathique, nous pouvons méditer avec des phrases. Par défaut, nous allons utiliser une phrase comme support de la méditation. Nous pouvons la prononcer avec de très faibles intervalles entre deux répétitions pour établir cette continuité, cette dimension de concentration, cette stabilité. Ou nous pouvons, dès le début ou petit à petit, laisser plus d'espace entre deux répétitions et nous focaliser plus sur le ressenti, ou même sans ressenti, sur l'attitude bienveillante.

Nous pouvons par moments ressentir une émotion - si nous avons la chance d'être un peu comme Matthieu Ricard, nous pouvons ressentir vraiment une vague de bienveillance. Nous pouvons aussi ne pas ressentir d'émotion, ce n'est pas un problème, et rester plutôt au stade de l'attitude, sans ressenti émotionnel. Nous pouvons aussi ne rien ressentir du tout, ou ressentir des émotions contraires à l'intention de bienveillance.

Il est important que tout cela soit normalisé parce que c'est une pratique dans laquelle nous prenons la direction d'un état d'esprit et, suivant les jours, les circonstances, les personnes auxquelles nous adressons ces phrases, nous avancerons plus ou moins loin dans ce chemin.

Il y a quand même une logique de progression dans la méditation. Si, en répétant la phrase, vous sentez qu'il y a un ressenti, qu'il y a la manifestation de cette attitude, de cet état d'esprit, physiquement et émotionnellement, il peut être intéressant de laisser tomber la phrase pendant un petit moment et de vous concentrer uniquement sur cette attitude, sur ce ressenti. D'essayer, comme on souffle sur une braise, de garder cette attitude, cette émotion présente, sans les mots, pendant un certain temps. Et quand vous réalisez que vous perdez le fil, de ramener la phrase au premier plan.

Je crois que c'est tout ce que je voulais vous dire. Le reste pourra se faire pendant la méditation. Nous allons pratiquer plusieurs méditations qui vont dans cette direction de cultiver des états d'esprit qui nous font du bien, avec des petites variations.

Alors, vous pouvez prendre une position naturellement bienveillante pour vous. Est-ce que vous êtes bien installés ? Est-ce que, prenant conscience de votre posture, vous réalisez qu'elle pourrait être un peu plus relâchée ? Juste un peu plus de laisser-aller, permettant au corps de se détendre.

Prenez conscience de la sensation de contact avec le sol, de la sensation de contact avec le coussin, la chaise. Laissez le corps prendre appui, laissez le corps être porté, être soutenu. Et peut-être une idée de bienveillance pour le corps, avec chaque expiration. À chaque expiration, souhaitez du bien-être, de la détente à votre corps.

Évoquez maintenant une personne de votre présent ou de votre passé que vous auriez envie de remercier pour ce qu'elle vous a apporté. Une personne qui a fait preuve de générosité, de bienveillance, qui fait preuve de gentillesse, qui vous soutient ou vous a soutenu. Donnez à cette personne de l'espace dans votre imagination. Vous pouvez vous la représenter près de vous ou simplement de la façon qui vous permettra le mieux de lui donner autant d'espace que possible. Appréciez sa présence.

Pour la remercier, vous pouvez formuler des remerciements intérieurement : "Je te remercie de...", "Merci pour...", et faire une petite liste de toutes les petites et les grandes raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne. Formulez chaque remerciement, ou parfois, si vous n'avez pas de nouvelles idées, répétez les mêmes remerciements, ou simplement prononcez des "merci" régulièrement dans votre esprit pour garder présente cette attitude de gratitude.

Formulez un dernier merci et, après ce merci, gardez cette gratitude présente, laissez-la s'exprimer naturellement. Appréciez pleinement ce que c'est pour vous que cet état d'esprit, que ce ressenti de gratitude.

Et peut-être, si cela vous convient, laissez cette personne vous exprimer ce qu'elle peut vous souhaiter de bienveillant en ce moment. Quelque chose que vous pourriez peut-être aussi souhaiter à d'autres. Que vous souhaite cette personne ? Ce qu'elle vous a souhaité, souhaitez-vous-le à vous-même : "Je me souhaite..." ou la formulation qui vous convient. Prenez soin d'adresser cette phrase à cette part de sensibilité, de vulnérabilité, cette part de vous-même qui peut l'accueillir, qui peut la recevoir.

Répétez la phrase, laissant autant d'espace que vous voulez entre deux répétitions, sans perdre le fil de cette intention. À chaque fois que c'est nécessaire, ramenez votre intention à la phrase et à ce qu'elle signifie, en vous l'adressant à vous-même.

Évoquez une personne à laquelle il vous sera facile de souhaiter du bien et adressez-lui ensuite la même intention, en la répétant intérieurement.

Évoquez maintenant une personne de votre choix, ou bien une personne qu'on appelle neutre - une personne que vous ne connaissez pas personnellement, mais que vous pouvez vous représenter, que vous pouvez imaginer, avec laquelle vous n'avez ni

bonne ni mauvaise relation. Ou si vous préférez, prenez une personne difficile, une personne avec laquelle la relation est difficile. Adressez à la personne que vous avez choisie la même phrase, la même intention, en la répétant intérieurement.

Prenez conscience de la présence des autres méditantes, des autres méditants, et adressez à toutes ces personnes, choisissant ou non de vous inclure, la même intention, en la répétant intérieurement.

Laissez maintenant dans le silence cette attitude s'exprimer, sans les mots, que ce soit un ressenti, une intention. Laissez cette bienveillance pour toutes les personnes qui méditent avec vous s'exprimer intérieurement, gardant l'attitude elle-même, l'intention elle-même, le ressenti lui-même comme fil conducteur, comme objet de méditation, avec la possibilité d'utiliser la phrase à chaque fois que vous en avez besoin pour redonner de la force à cette attitude.

Laissez cette bienveillance rayonner tout autour de vous, adressant cette attitude bienveillante à toutes les personnes, voire tous les êtres vivants qui sont en face de vous, comme si cette intention pouvait partir de vous et s'adresser à toutes les personnes devant vous, aussi loin que votre imagination puisse porter.

Toutes les personnes ou tous les êtres vivants sur votre côté droit, en leur adressant cette qualité de bienveillance. Toutes les personnes et tous les êtres vivants derrière vous. Laissez l'attitude, le ressenti rayonner et revenez à la phrase à chaque fois que vous en avez besoin.

Toutes les personnes sur votre gauche, tous les êtres vivants sur votre gauche, proches, lointains, leur adressant cette qualité de bienveillance. Les personnes, si vous êtes dans un étage élevé, ou les êtres vivants en dessous de vous. Laissez cette bienveillance rayonner. Adressez cette bienveillance au-dessus de vous. Il y a les avions, il y a les oiseaux, il y a les personnes de l'étage supérieur peut-être.

Laissez cette bienveillance rayonner dans toutes les directions, en appréciant simplement ce que c'est que de vouloir du bien tout autour de vous, pour vous. Qu'est-ce que c'est que cette bienveillance ? Comment est-elle présente ?

J'ai proposé, je crois que c'était la première fois que je faisais cela dans une méditation guidée de bienveillance, cette idée spatiale de la bienveillance, parce que c'est une pratique qui existe de toute façon. Ce qui est intéressant, c'est que pour certaines personnes, il y a une compréhension dans l'espace de ce que c'est qu'une bienveillance qui peut rayonner, qui peut partir dans une direction, partir dans une autre. C'est différent, et il y a des personnes qui ont des facilités pour cette façon-là de vivre la bienveillance, plus que pour l'utilisation de phrases.

Cela m'intéresserait d'avoir quelques observations ou questions sur cette méditation qui a commencé par de la gratitude et qui a évolué vers cette bienveillance. Est-ce que quelqu'un souhaiterait partager ou demander quelque chose ?

Ce qui m'est venu à l'esprit en vous écoutant, c'est que quand on a une personne spécifique à l'esprit, forcément, c'est la relation qu'on a avec cette personne qui est aussi un peu en jeu. Et puis, c'est la personne qui est quelque chose qui est extérieur à nous, qui est souvent au centre de ce qu'on fait.

À partir du moment où on n'a plus cette notion de personne spécifique, mais où on a cette notion de direction, on est plus finalement centré sur soi en tant que petit générateur portatif de bienveillance, comme un radiateur, comme les lampes à poussins à infrarouge - je ne sais pas pourquoi cette idée m'est venue, mais qui dégage de la chaleur.

Cette idée qu'on génère quelque chose intérieurement, un état d'esprit, et que cet état d'esprit, on peut l'adresser, le faire partir un peu dans toutes les directions, mais on est plus centré sur soi en tant qu'émetteur de bienveillance et moins sur la personne à laquelle on l'adresse, puisqu'il n'y a justement pas de personne spécifique sur laquelle on peut se fixer.

Cette qualité de joie empathique, ce plaisir authentique pris au bonheur d'autrui, nous révèle quelque chose d'essentiel sur notre nature profonde. Il est remarquable de constater à quel point cette pratique peut transformer instantanément notre état intérieur. Simplement imaginer le bonheur des autres et s'en réjouir génère une joie immédiate, presque irrésistible.

Cette *mudita*, cette joie empathique, mérite d'occuper une place plus importante dans notre pratique quotidienne. Car contrairement à ce que nous pourrions croire, se réjouir du bonheur d'autrui n'est pas un acte altruiste qui nous coûte quelque chose. C'est au contraire un cadeau que nous nous offrons, une source de joie accessible à tout moment.

Passons maintenant à une exploration différente, que je préfère appeler réflexion guidée plutôt que méditation, car elle ne s'enracine pas dans la tradition contemplative ancienne. Il s'agit d'une pratique sur le contentement, cet état si précieux et si souvent négligé dans nos existences modernes.

Installez-vous confortablement, permettant à chaque expiration de détendre davantage le corps. Cette réflexion guidée sur le contentement consiste simplement à faire l'inventaire de toutes les raisons, grandes et petites, que nous avons de ressentir de la satisfaction ou de la gratitude pour notre vie telle qu'elle est maintenant.

Un inventaire à la Prévert, une arche de Noé de tous ces éléments précieux qui peuplent notre existence.

Commençons par prendre conscience du corps. Une excellente entrée en matière pour cette réflexion est de vous demander : quelle est la partie du corps où vous auriez le plus de plaisir à déposer votre attention ? À quel endroit seriez-vous le mieux installé avec votre conscience ?

Une fois cet endroit trouvé, laissez votre attention s'y reposer quelques instants, puis élargissez votre conscience au corps dans son ensemble.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous pourriez remercier votre corps ? Votre corps tel qu'il est en ce moment, avec ses capacités, ses sensations, sa présence. Merci pour quoi exactement ? Toutes les raisons, des plus évidentes aux plus futiles, des plus importantes aux plus oubliées, de remercier ce corps qui vous accompagne.

Prenez maintenant conscience de votre état d'esprit présent et nommez ce qui peut être source de contentement dans votre paysage mental actuel. Même si cet état n'est pas parfait, qu'est-ce qui mérite reconnaissance ?

À tout moment dans cette réflexion guidée, si vous vous trouvez à court d'idées, ne vous inquiétez pas. C'est un muscle qui demande entraînement. La capacité à reconnaître ce qui va bien se développe avec la pratique.

Tournez-vous maintenant vers vos qualités personnelles. Quels traits de caractère vous reconnaissez-vous ? Quelles sont ces dimensions de votre personnalité auxquelles vous tenez ? Qu'est-ce qui, en vous, n'aurait pas besoin de changer ? Formulez intérieurement chacune de ces qualités morales, intellectuelles, affectives, tout ce qui contribue à votre satisfaction d'être qui vous êtes.

Élargissez maintenant aux relations qui vous nourrissent. Nommez intérieurement toutes les personnes, proches ou moins proches, dont vous sentez qu'elles contribuent à votre bien-être. Même les personnes perdues de vue, toutes celles qui vous viennent spontanément à l'esprit et qui représentent une source de richesse relationnelle.

Quelles sont les activités de vos semaines qui vous ressourcent ? Ces moments ou ces pratiques qui vous font vivre l'instant présent, qui vous font du bien ? Prenez le temps de les reconnaître, de les nommer avec précision.

Évoquons maintenant les lieux précieux pour vous, proches ou lointains, dans lesquels vous vous sentez bien. Des pays aux maisons familiales, des coins de nature aux espaces urbains aimés. Laissez-les apparaître dans votre imagination, nommez-les intérieurement.

Et pour terminer cet inventaire du contentement, quelles sont toutes les autres raisons, petites ou grandes, qui vous viennent spontanément à l'esprit ? Toutes ces sources de contentement ou de gratitude pour cette vie qui est la vôtre maintenant, dans sa simplicité comme dans sa complexité.

Les choses les plus futiles comme les choses les plus importantes. Qu'est-ce que vous prendriez avec vous dans votre arche de Noé ? Comme j'en suis à énumérer les desserts de mon enfance, je pense que la liste commence à être suffisamment longue.

Vous pouvez apprécier ce que c'est que cette capacité de se tourner vers les sources de satisfaction, les sources de contentement, et pourquoi pas pendant quelques instants laisser le contentement s'exprimer en tant qu'attitude, en tant qu'émotion dans le silence.

Une précision très importante pour cette méditation, cette réflexion guidée sur le contentement : si par moment vous avez vraiment très peu d'idées qui vous sont venues, cela ne veut pas dire que votre cœur est sec et que votre vie est vide, mais cela veut dire que vous n'avez pas suffisamment d'entraînement avec ces réflexions guidées. Plus on le fait souvent, plus le muscle de la recherche de ce qui nous convient, de ce qui n'aurait pas besoin de changer, se développe, et plus on trouve aussi de nouvelles choses.

Vous pouvez inviter ce que vous voulez, même des choses parfaitement futiles et farfelues. Il m'est arrivé d'apprécier mon wok en inox à la fin de la méditation, juste après avoir exprimé mon contentement de vivre dans un pays en paix. Voilà, les très grandes choses et les choses parfaitement futiles peuvent cohabiter.

Il est à peu près l'heure, mais j'aimerais quand même laisser l'occasion aux personnes qui le souhaiteraient de s'exprimer, que ce soit sur ce contentement ou sur la joie empathique que nous avons pratiquée juste avant.

Je vous souhaite un week-end plein, en effet, de moments de joie empathique. Et pour cela, il faut être attentif à ce qui se passe autour de soi et saisir quand ils seront là. Ou regarder en boucle des vidéos de Federer gagnant l'US Open, surtout celle contre Nadal en janvier 2017.

Bon week-end à tous et à une prochaine.

Allumer et entretenir la flamme intérieure

Pierre Gallaz · 1h00

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie de retraite, Pierre Gallaz explore la « fratrie bienveillance » : la bienveillance elle-même, sa petite sœur la joie partagée (mudita) et sa grande sœur la compassion (karuṇā). À travers l'exemple du Karmapa qui accueillait chaque visiteur comme son meilleur ami, l'enseignant illustre comment cultiver cette flamme intérieure qui réchauffe de façon indistincte tout ce qui l'entoure.

La causerie aborde les aspects pratiques de metta (bienveillance), en commençant par soi-même selon la tradition originale, malgré la résistance culturelle occidentale. Pierre partage son parcours personnel avec ces pratiques, de l'initial rejet jusqu'à la découverte de leur pouvoir transformateur. Il guide des méditations pratiques pour chacune des trois qualités, expliquant comment l'intention prime sur l'émotion, et comment ces états d'esprit peuvent révolutionner nos relations.

L'accent est mis sur la dimension thérapeutique de ces pratiques : cultiver un écosystème émotionnel plus sain, développer des alternatives constructives face à la souffrance d'autrui, et découvrir dans la joie partagée un antidote à l'envie. Ces enseignements des brahmavihāra (demeures divines) offrent des outils concrets pour transformer notre rapport à nous-mêmes et aux autres.

Ce soir, je voulais vous parler de la fratrie bienveillance, c'est-à-dire la bienveillance, sa petite sœur la joie partagée et sa grande sœur la compassion.

Dans la dernière année de sa vie, le grand enseignant tibétain le Karmapa a accueilli de nombreux hôtes américains dans son temple au Sikkim. Il était malade, mais il a pris le temps d'accueillir gracieusement autant de visiteurs que possible. Tous mes amis qui lui ont rendu visite l'ont trouvé très chaleureux et réceptif. Il leur a parlé, il les a encouragés. Ils se sentaient merveilleusement bien. En partant, l'un d'entre eux a remarqué : « J'ai vraiment eu l'impression que j'avais eu une conversation avec mon ami

le plus proche. Pour le Karmapa, chaque visiteur était son meilleur ami et à chaque moment, il n'y avait rien d'autre à faire que de s'occuper de la personne en face de lui. » C'est dans un livre de Jack Kornfield.

Joseph Goldstein commentait que le Karmapa donnait l'impression à chaque personne qui lui rendait visite qu'elle était la personne la plus importante à ses yeux. Ce qui, comme le soulignait Joseph Goldstein, n'était pas vrai. C'était le signe de sa capacité à accueillir chaque personne avec cette qualité de bienveillance qui diminuait les différences d'attachement, les différences de capacité à éprouver de la bienveillance ou de l'amour qui d'habitude sont présentes. Le Karmapa était très avancé dans cette capacité-là.

Je cite souvent aussi cette parole du Dalaï Lama : « J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » C'est une compétence impressionnante si on y arrive vraiment. Que chaque personne qu'on croise ait le sentiment, comme l'avaient ces visiteurs du Karmapa, d'être une personne très importante, d'être une personne proche, aimée.

Pourtant, il m'a fallu un bon moment pour apprécier la bienveillance. Je me rappelle que la première fois que j'ai pratiqué une méditation de bienveillance, c'était dans un cadre où une voix lugubre énonçait des phrases : « Que tu sois heureux, que tu sois... » Et je n'accrochais pas. Déjà, le « que tu sois », je n'accrochais pas, parce que ça faisait trop chrétien pour moi. J'étais venu méditer, je n'étais pas venu pour trouver un contexte religieux. Et puis, le ton de la voix était vraiment triste pour une idée de bienveillance.

En plus, j'étais venu chercher la méditation comme un moyen d'être mieux, de mieux dormir, de diminuer mon stress, ma souffrance psychologique. Je n'étais pas du tout convaincu que cette histoire de souhaiter des choses allait me servir à quoi que ce soit. J'ai fermé mes oreilles. Et j'ai eu tort. Mais il m'a fallu beaucoup de temps et les meilleures circonstances pour réaliser ce que ça pouvait vraiment m'apporter.

J'avais toujours pensé que la bienveillance était quelque chose qui était inspiré par les autres, par les autres qui nous donnaient envie d'être bienveillants envers eux. De réaliser qu'on pouvait la fabriquer soi-même, faire sa petite cuisine bienveillante et qu'on n'avait pas besoin de facteurs extérieurs pour qu'elle apparaisse, qu'on pouvait la générer... Quand j'ai compris ce que ça impliquait, j'ai réalisé l'importance de cette émotion-là, de cet état d'esprit-là.

Vraiment comme être son propre petit feu et promener sa flamme avec soi. Et comme une flamme - et c'est le Karmapa qui montre l'exemple - ça réchauffe de façon indistincte tout ce qui est autour d'elle. La flamme ne choisit pas de davantage réchauffer les gens qu'elle aime plus. Et la bienveillance dans sa forme la plus pure, c'est pareil.

Les gens proches, moins proches, pas proches du tout, les animaux, peut-être les arbres, les plantes. Quand on est vraiment en pleine bienveillance, dans une retraite de bienveillance, parfois on réalise qu'on traite sa tasse de tisane ou la porte avec bienveillance comme si c'était la porte la plus importante et la plus aimable du monde et qu'on la ferme avec douceur parce qu'on sait qu'elle est fragile. C'est indifférencié, ça ne marque pas de préférence, pas d'attachement. Dans sa forme vraiment pure, sans qu'on la canalise nous-mêmes avec nos préférences.

Pourquoi la bienveillance ? Citation d'Hasday ibn Shaprut, un érudit juif du dixième siècle : « S'il est cruel avec lui-même, comment peut-on attendre de lui qu'il soit compassionnel avec d'autres ? » Ça veut dire bienveillance bien ordonnée commence par soi-même.

Pour rappeler, peut-être dans le contexte d'une retraite l'expérience sera différente. Dans le contexte d'un cours de pleine conscience, c'est toujours assez radical. Fermez les yeux et imaginez que quelqu'un que vous aimez beaucoup ait oublié un rendez-vous important. Par exemple, un rendez-vous médical. Le médecin n'était pas content, il avait réservé un créneau. Évidemment, cette personne que vous aimez beaucoup, elle est mortifiée, et vous la rencontrez, ou elle vous téléphone, elle vous raconte ce qui lui est arrivé, elle a oublié ce rendez-vous, c'est pas possible. Qu'est-ce que vous lui dites ? Elle cherche votre soutien. Qu'est-ce que vous lui dites ?

En imaginant quels sont les mots que vous utilisez et le ton de votre voix, à quoi est-ce que ça ressemble ?

Très bien. Maintenant, c'est vous qui avez oublié le rendez-vous. Très important. Qu'est-ce que vous vous dites à vous-même quand vous réalisez que vous avez oublié ?

Heureusement, le silence nous protège de la grossièreté. Mais il y a une différence, j'imagine que vous en avez observé une. Et c'est pour ça qu'on a besoin de bienveillance.

Si on ne s'accorde pas cette bienveillance-là, on va harceler nos proches pour qu'ils nous la donnent. Alors autant prendre les choses en main et s'adresser de la bienveillance à soi-même, plutôt que d'attendre ou d'exiger des autres qu'ils le fassent. C'est bien aussi qu'ils le fasse, mais on commence par soi, par le faire soi-même pour soi.

De façon étonnante, c'est la même logique que dans les avions : on met d'abord le masque sur soi-même avant de le mettre sur les proches. De façon étonnante, dans les méditations traditionnelles bouddhistes de bienveillance, on commence par soi.

Et quand ces méditations ont été importées en Occident, ils ont dit : "Ah non, ce n'est pas possible. On a essayé, les gens n'aiment pas. On va commencer par quelqu'un de gentil qu'on aime bien, et puis après, on s'enverra la même chose à soi." Mais ça ne marche pas.

Je continue à être partagé. D'un côté, je me dis, si c'est facilitant dans cette culture-là, on peut le faire différemment. Finalement, on va quand même passer par toutes les étapes de la méditation, donc ce n'est pas très grave.

Et puis en même temps, j'ai l'impression que c'est un peu comme si on avait rendu les armes. Les personnes qui ont importé cette méditation étaient toutes de culture juéo-chrétienne, où il y a beaucoup de présence de cette figure de sauveur et de martyr qui se fait passer lui-même après les autres, et où c'est très valorisé.

Dans la logique de la méditation de bienveillance, la logique mécanique, il faut déjà qu'on soit capable de recevoir et de donner de la bienveillance à soi-même pour qu'on soit vraiment capable de la donner aux autres. Et je pense que cette logique fait sens. C'est comme si on n'avait pas ouvert notre cœur à la capacité d'être aimé, de s'aimer. Je ne crois pas que l'amour qu'on dirige ensuite ait la même saveur ou la même qualité.

Mais en même temps, sur le plan pratique, je sais que les deux marchent. Donc je vous laisse méditer là-dessus.

C'est aussi pour ça que je prends une espèce de compromis. Souvent, je nous fais commencer par nous, mais en imaginant d'abord une figure bienveillante qui nous souhaiterait quelque chose de bienveillant. Du coup, on n'a pas tout de suite à nous souhaiter quelque chose si on a l'impression quelque part que c'est égoïste ou qu'on a de la peine à le faire. On a une espèce de médiateur. On utilise quelqu'un dont on accepte la bienveillance pour nous souhaiter quelque chose et ensuite, on reprend la balle au bond et on se le souhaite à soi. C'est peut-être un compromis entre les deux cultures.

Quels sont les bénéfices potentiels de la bienveillance ? C'est une méditation qui est traditionnellement classée dans les méditations de concentration, qui permet d'obtenir du calme, de la stabilité. Et ça marche, ça peut marcher dans ce but-là. On peut en obtenir du bien-être.

Plus généralement, on cultive un écosystème émotionnel plus sain. En mettant plus de pensées bienveillantes dans notre esprit, il y en a forcément moins qui sont l'exact inverse. En tout cas, ça rééquilibre un petit peu les choses.

C'est aussi quelque chose - encore une fois, les phrases qu'on répète, même quand l'intention n'est pas totalement sincère, elles ont un impact sur nous. Si on se répète des ruminations déprimantes pendant des heures, ça a un impact sur nous. Si on se répète des phrases de bienveillance, ça a un impact sur nous. Notre cerveau enregistre les mots. On ne peut pas les désentendre quand on les a entendus.

Donc même si vous répétez une phrase de bienveillance à vous-même et que vous avez l'impression que le cœur n'y est pas et qu'il y est peut-être plus pour d'autres personnes, vous écoutez cette phrase que vous vous dites à vous-même et vous ne pouvez pas ne pas l'écouter. Donc elle fait son petit bout de chemin comme elle l'avait fait pour Sharon Salzberg.

On peut aussi obtenir une meilleure relation avec les autres, et ça, j'en reparlerai tout à l'heure.

Comment pratique-t-on la méditation de bienveillance ? On va juste le refaire un petit peu ensemble. Un rappel : c'est que l'intention, le cœur de la méditation de bienveillance, c'est l'intention bienveillante.

S'il y a des émotions avec, il y a des émotions avec. S'il n'y en a pas, il n'y en a pas. Mais le but n'est pas d'obtenir une émotion, une certaine qualité d'émotion. Le but n'est pas de ressentir quelque chose. C'est de formuler une intention et qu'à côté de la formulation, elle soit aussi sincèrement pensée ou voulue. Mais c'est une méditation d'intention, pas une méditation d'émotion.

Ce qui enlève une pression parce qu'on peut produire une intention à volonté, on ne peut pas produire une émotion à volonté. Elle vient quand elle veut.

Il y a une façon pour établir une méditation de bienveillance et aussi obtenir une bonne concentration que j'aime bien. Je vous propose de le faire ensemble une petite minute. J'introduis des fioritures qu'il n'y a pas toujours.

Une chose qu'on peut faire avant la méditation de bienveillance, avant de commencer à adresser les intentions, c'est de se concentrer sur la région du cœur. C'est quelque chose que je proposais il y a quelques années. Sentir cette partie-là qu'on associe à la bienveillance, à l'amour, à la générosité, qu'on associe à notre vie émotionnelle en général. Et installer, déposer notre attention à cet endroit.

Imaginez une personne à laquelle vous pourriez souhaiter quelque chose ce soir. La personne qui vous viendra à l'esprit. Cherchez la facilité. Quelqu'un à qui vous avez vraiment envie de souhaiter du bien. Et en ayant cette personne à l'esprit, formulez ce que vous aimeriez lui souhaiter.

Quand vous avez une phrase, avant de la lui adresser, vous pouvez imaginer la personne. Et en l'imaginant, laissez s'exprimer l'intention bienveillante silencieusement, et lui adresser votre phrase. Et quand vous lui avez adressé la phrase, dans le silence qui suit, revenez à cette intention silencieuse pour que le sens des mots reste présent dans le silence. Et vous pouvez continuer, toujours avant la phrase, un instant où vous évoquez l'intention bienveillante. Et quand vous l'avez prononcée, en attendant la prochaine répétition, à nouveau cette conscience de l'intention silencieuse.

Observez ce qui change pour vous si vous ajoutez le nom de la personne à votre souhait. Le nom de la personne, certaines personnes, ça les aide à avoir le sentiment que le souhait est plus incarné. Moi, je pense que ça ne me convient pas. Je ne sais pas pourquoi. Peut-être parce que j'ai l'impression de m'éloigner du côté universel de l'intention. Si ça vous aide, vous pouvez l'ajouter. Peut-être que vous le faisiez déjà. Si ça ne vous aide pas, ne le faites pas.

Là, on a un peu tous les ingrédients de la méditation de bienveillance. Et ce qui est important, c'est que le seul élément indispensable, c'est l'intention. On a une émotion qui peut être présente ou pas, et tout le reste nous aide à soutenir l'intention.

L'image de la personne – qui a presque toujours une image de la personne en adressant la phrase ? Une majorité. L'image se met au service de l'intention. L'émotion, quand elle est présente. Et par moment, on peut laisser la phrase et n'avoir que l'image et l'intention. Et par moment, on peut n'avoir plus que l'intention et l'émotion qui l'accompagne. Donc vous pouvez vraiment jouer avec ces différentes possibilités.

Si une fois que vous avez commencé à répéter vos phrases, vous pouvez simplement penser à la personne, avoir son image à l'esprit et ressentir cette attitude-là, cette intention-là et peut-être l'émotion qui va avec, et que vous n'avez pas besoin de la phrase, mais juste de l'image pour la garder présente, gardez seulement l'image un moment et puis reprenez la phrase plus tard.

Dans les textes originaux, les anciens textes – parce que moi c'est un peu comme dans les méditations, comme pour l'ordre dans lequel on prend les personnes, je m'intéresse toujours à retrouver les vieilles recettes dans les vieux grimoires, parce que je me

dis que ce qu'on fait maintenant, c'est un peu le résultat d'un téléphone arabe d'interprétation de pratiques, et ça m'intéresse de savoir si on peut revenir à ce qui est le plus ancien.

Dans la méditation de bienveillance, au tout début, en tout cas dans les textes originaux, il s'agit seulement de cultiver cette attitude bienveillante et de la diriger d'abord devant, ensuite derrière, puis à droite, à gauche, et enfin dans toutes les directions. Donc il y a une histoire d'attitude bienveillante et de la faire rayonner autour de soi, en gros.

Dans les commentaires, ils ont ajouté les phrases. Et à partir de là, on a retravaillé ces phrases. Dans les commentaires des textes bouddhistes par des universitaires qui essayaient de les rendre plus intelligibles, ils ont rajouté les phrases. Et à partir de là, on a adopté ces phrases, plus dans certaines traditions que dans d'autres. Et dans la MBSR, on a gardé cette idée de phrase.

Mais la phrase est seulement là pour être au service de l'intention. Elle a cela d'utile qu'elle constitue un assez bon objet de méditation, donc elle nous aide aussi à rester présents et à ne pas trop divaguer, mais elle n'est pas indispensable. Si à un moment vous sentez que vous pouvez vous en passer, que vous pouvez garder l'intention présente, vous pouvez tout à fait le faire et vous appuyer seulement sur une image, par exemple.

On progresse habituellement vers une personne neutre - quelqu'un qu'on ne connaît pas bien, avec qui on n'a ni bonne ni mauvaise relation - puis vers une personne difficile. C'est vraiment cette idée de la bienveillance qui ne discrimine pas en fonction de ce qu'on pense d'une personne ou d'une autre, de la qualité de la relation. Mais évidemment, on accepte qu'avec une personne difficile, ce soit probablement plus difficile aussi, qu'on n'éprouve pas du tout les mêmes choses, que les émotions ne soient pas présentes, par exemple.

Vous avez une personne difficile à l'esprit ? Vous pouvez prendre le temps d'avoir une personne difficile à l'esprit, même si vous aimez tout le monde fondamentalement. La personne que vous aimez, mais un peu moins. Et pas non plus quelqu'un d'horrible, si possible. Un collègue de bureau qui parle tout le temps de sa Porsche, qui vous a pris votre dernière capsule de Nespresso. Vous avez trouvé quelqu'un ? Tout le monde a quelqu'un ?

Alors, essayez d'imaginer cette personne en train de regarder un coucher de soleil et de le trouver beau. Et maintenant, imaginez cette personne quand elle était enfant. Voilà deux de mes trucs. Imaginer une personne difficile dans un contexte neutre, où on

oublie un peu ce qui nous la rend difficile. Ou - c'est vraiment pour les cas désespérés - l'imaginer quand elle était enfant et se rappeler qu'elle a été enfant. Cela peut nous attendrir ou en tout cas nous faire reconnaître qu'elle est comme cela en raison de tout ce qu'elle a vécu et qu'elle n'a pas toujours été ainsi. Et cela peut aider à entrouvrir le cœur.

Après, si le cœur ne s'ouvre pas, ce n'est pas grave. On peut répéter les phrases sans y croire. De nouveau, le fait est qu'on les prononce et qu'on les adresse à cette personne. Donc il y aura un impact, peut-être sur le très long terme avec certaines personnes.

J'ai souvent raconté ma propre expérience avec une personne très difficile, que je ne voulais même pas inviter dans mes méditations de bienveillance du tout. Et un jour je l'ai fait, et ce n'était pas très sincère, mais je l'ai dit. J'ai trouvé une phrase de bienveillance, je l'ai adressée. Et quelque temps plus tard, j'ai tout à coup eu envie de la mettre dans la catégorie personne neutre. Je n'avais plus envie de la mettre dans la catégorie personne difficile. Même si c'était tricher, parce que les personnes neutres, normalement, ce sont des personnes qu'on ne connaît pas bien et avec qui on n'a pas de relation forte.

Cela s'est passé assez moyennement. Mais je n'avais quand même plus envie de la mettre dans les difficiles. Et un peu plus tard, je l'ai tout à fait spontanément choisie comme personne proche. Et tout à coup, cela paraissait une évidence - mais bien sûr, en fait, que cette personne a sa place là. Et je l'ai fait complètement sincèrement. Il y avait vraiment le barrage de ma rancœur qui s'était petit à petit fissuré à force que je l'invite en personne difficile ou en personne neutre. Évidemment que c'est une personne proche, elle mérite d'être dans les personnes proches, qu'on aime et à qui on souhaite du bien.

Et ce que j'ai trouvé fantastique, c'est que d'une part je n'ai rien fait - je veux dire, je n'ai pas invité cette personne à boire le thé chez moi pour qu'on règle nos vieilles histoires, on n'est pas allés en médiation, on n'a pas fait une psychothérapie de groupe. C'était complètement dans la sécurité de mon petit cocon méditatif que j'ai pu faire ce travail, et il a eu des conséquences sur ma relation concrète avec cette personne. Cela a changé ma relation avec elle.

Je trouve que c'est remarquable de se dire qu'on peut faire son petit bout de chemin, petit à petit, à notre rythme, avec quelqu'un de difficile et que cela peut vraiment avoir un impact dans la vraie vie et pas seulement sur le coussin. Et cela m'a encouragée à continuer d'inviter des personnes - là j'en ai peu à l'esprit en ce moment - quand j'en ai, de les inviter dans la méditation de bienveillance.

Passons maintenant aux sœurs de la bienveillance : la compassion. La compassion, que j'imagine être la grande sœur s'il y avait une famille, est un grand mot pour une chose très simple. C'est le mélange de l'empathie pour la souffrance de quelqu'un et le désir que cela s'améliore, le souhait que cela s'améliore.

Et c'est beaucoup plus intéressant que la plupart des autres émotions ou états d'esprit qui peuvent nous habiter quand on est confronté à la souffrance de quelqu'un. Par exemple : la colère contre l'origine de la souffrance, la tristesse, la honte ou la culpabilité parce que pour nous cela va bien ou parce qu'on a l'impression d'y avoir contribué, l'indifférence, l'anxiété. Je dis indifférence parce que c'est quand même un mécanisme de protection très courant. Quand quelqu'un souffre et qu'on a peur de cette souffrance, on peut se protéger en ne ressentant rien et en se déconnectant de nos émotions.

La joie partagée, c'est simplement d'éprouver de la joie parce que quelqu'un d'autre en éprouve. C'est de voir quelqu'un d'heureux et d'être heureux de son bonheur. C'est un état d'esprit qui peut nous sembler évident et naturel, et pourtant il est remarquablement rare dans nos vies quotidiennes.

Pensez au nombre de fois où vous voyez quelqu'un de joyeux, quelqu'un qui vit un moment de bonheur, et où votre première réaction est effectivement de partager cette joie. C'est moins fréquent qu'on pourrait l'imaginer. Souvent, d'autres réactions se glissent avant : l'envie, la comparaison avec notre propre situation, l'analyse critique de ce qui rend cette personne heureuse, ou simplement l'indifférence.

La joie partagée, c'est cet élan spontané qui nous fait sourire quand on voit un couple d'âge mûr se tenir par la main dans la rue, qui nous réchauffe le cœur quand on entend un rire d'enfant, qui nous fait nous sentir bien quand on assiste au succès de quelqu'un qu'on apprécie. C'est cette capacité à laisser la joie des autres nous atteindre et nous réjouir sans rien demander en retour.

Et c'est précieux parce que c'est un état d'esprit doublement bénéfique. Pour la personne qui éprouve de la joie, sentir qu'elle est partagée amplifie son bonheur. Pour nous qui la partageons, cela nous offre des occasions supplémentaires d'éprouver de la joie, des occasions qui ne dépendent pas de nos propres circonstances.

Dans la tradition bouddhiste, on l'appelle *mudita*, et elle est considérée comme l'une des quatre *brahmaviharas*, ces demeures divines du cœur. Mais on n'a pas besoin d'un cadre religieux pour reconnaître sa valeur. La joie partagée est accessible à tous et transforme notre rapport au bonheur : au lieu d'être quelque chose de rare et de personnel, le bonheur devient quelque chose d'abondant auquel nous pouvons participer dès que nous l'apercevons chez les autres.

C'est aussi un antidote naturel à l'envie et à la jalousie. Quand on cultive cette capacité à se réjouir du bonheur d'autrui, on se libère progressivement de cette tendance à mesurer constamment notre bonheur à celui des autres, à voir dans leur joie une diminution de la nôtre.

La joie partagée nous rappelle que le bonheur n'est pas une ressource limitée qu'il faut se disputer, mais quelque chose qui se multiplie quand on le partage.

Parce qu'ils sont mignons, parce qu'il est plus facile de ressentir du plaisir et de la joie en voyant un enfant qui rigole en se mettant du sable partout, plutôt que votre patron qui vient de faire un strike au bowling lors de la fête de fin d'année de l'entreprise. Pourtant, il est heureux lui aussi, et nous devrions pouvoir partager sa joie avec la même facilité. Mais voilà, c'est l'opposé de l'envie.

Encore une fois, nous avons des mots pour l'envie, pour la jalousie, mais pas de terme simple pour la joie partagée. Elle désigne pourtant une vraie satisfaction qu'on peut obtenir en présence du plaisir, de la joie, de la réussite de quelqu'un d'autre. Comme le dit le Dalaï Lama, cela nous donne huit milliards d'options d'être heureux. Et c'est vrai.

Alors, *Mitfreude*, allons-y. Faisons un peu de *Mitfreude*.

Imaginez une personne que vous aimez bien et qu'il vous est facile d'imaginer dans un moment de bonheur ou de joie. Une personne qu'il est facile d'imaginer en train d'être heureuse. Quand vous avez quelqu'un, appréciez peut-être le sourire sur ce visage ou le bonheur de cette personne. Appréciez ce que représente pour vous cette qualité d'être content à l'idée du bonheur de quelqu'un d'autre, de vous en réjouir.

En formulant votre intention de joie partagée, il y a vraiment beaucoup de possibilités. Cela peut être un mot, quelque chose de très simple. "Je te souhaite de profiter de tes bonheurs", "je me réjouis de tes bonheurs", "j'aime te savoir heureux." Quelle est la phrase qui vous permettrait le mieux d'exprimer que vous vous réjouissez de ces moments de bonheur et que vous souhaitez qu'ils continuent ?

En lui adressant cette phrase, en la répétant, prenez conscience des personnes autour de vous. Peut-être pouvez-vous en quelques instants les imaginer dans des moments de bonheur, dans des moments de joie, et leur adresser la même intention. Laissez cette réjouissance à l'idée du bonheur des autres s'exprimer intérieurement, silencieusement, rayonner. Pour tous les chats qui courent après des pelotes de laine, aussi loin qu'il y en a à la ronde.

C'est comme la bienveillance, mais avec la banane en plus chez moi. Le sourire est plus grand. Avez-vous apprécié une différence dans la qualité de ce qui est présent dans cette intention-là par rapport à la bienveillance ? Pour qui c'est un peu pareil ? Pour qui c'est différent ? C'est plus net, n'est-ce pas ? C'est normal.

Voilà, c'est vraiment scandaleusement sous-exploité. Parce que c'est formidable, et c'est très sain aussi, puisque cela s'oppose à l'envie. Nous parlons ici des moments de bonheur, mais c'est aussi un état d'esprit qu'on doit pouvoir mobiliser face au succès de quelqu'un. C'est donc un état d'esprit sain. Et encore une fois, nous sommes de bien piètres Esquimaux — qui ont vingt-sept mots pour la neige — face aux émotions. Pour les émotions et les états d'esprit en général, ne pas avoir de mots pour cela... Le Grand Robert devait avoir honte, je crois. Il n'y en a vraiment pas, ou peut-être un terme savant qui vient du grec et qui a vingt-sept syllabes, mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait un mot simple pour cela.

Le problème avec ces états d'esprit, c'est que parfois ils attirent leurs opposés. C'est quelque chose qu'on entend souvent quand on est enseignant de méditation : "Je n'arrête pas de formuler des phrases de bienveillance, mais il y a toutes mes pensées négatives qui remontent à la surface." Parfois, cela arrive, comme un aimant qui attire ce qui est son contraire. Généralement, cela passe, mais cela peut être déstabilisant quand on l'observe. Évidemment, cela se produit quand il y a de la résistance, quand on choisit la personne difficile, mais même avec une personne facile.

Il y a parfois cette réticence à s'investir dans ces méditations parce que cela semble ne pas être sincère ou être un peu artificiel. J'ai toujours la même réponse : il vaut mieux de la bienveillance artificielle et sans sincérité que de la malveillance bien sincère et naturelle. Voilà, c'est tout. Comme nous le savons, même si l'émotion n'est pas là, cela fait son travail, cela fait son bout de chemin.

Au niveau de la concentration, de l'aspect concentration de la méditation, il faut équilibrer. Il est bien qu'il y ait du silence entre deux phrases pour que l'intention résonne, pour qu'on sente un peu cette qualité d'intention. S'il n'y a que des mots tout le temps et pas de silence, cela peut devenir un mantra désincarné parce qu'on n'a pas le temps de vraiment sentir à quoi cela correspond pour nous d'exprimer ce souhait-là. À l'inverse, si on laisse des silences trop longs, nous allons perdre notre attention, nous serons plus facilement distraits et ce sera comme dans n'importe quelle autre méditation : il y aura la frustration d'avoir perdu le fil, et c'est autant de temps en moins passé dans la bienveillance, dans la compassion ou la joie partagée.

J'aime bien cette idée d'avoir un temps où on prononce les mots, où on pense aux mots et à ce qu'ils signifient, et ensuite un temps de silence où on pense à l'intention derrière les mots. Au niveau purement technique de la concentration, cela évite ces trous où on se met à penser à autre chose. Cela laisse aussi de la place pour que la sincérité soit vraiment présente dans le silence, qu'elle ne soit pas portée que par les mots, mais aussi par une expression silencieuse — pas forcément un ressenti, mais en tout cas une expression silencieuse de ce qu'on veut adresser à la personne, et pas juste lui réciter un texte.

C'est parfois difficile de penser aux deux choses en même temps. Pendant une retraite...

Pendant une retraite, vous pouvez jouer avec cela. Quand vous croisez des gens, vous pouvez intérieurement avoir une petite intention bienveillante. Quand vous croisez des animaux aussi.

Je me souviens, j'étais en séjour en Argentine et je n'avais pas encore appris la langue, donc j'étais un peu limité dans mes interactions. J'avais décidé que je passerais une journée entière à souhaiter des choses bienveillantes à tous les gens que je croiserais. Je choisissais selon les personnes, selon celles que je sentais plus vulnérables, je leur souhaitais des choses différentes. Il n'y avait pas forcément toujours beaucoup d'émotion derrière, c'était un exercice que j'avais décidé de faire, donc que j'avais fait, mais parfois la sincérité n'y était pas totalement. Il y avait juste une phrase que je lâchais dans l'air.

J'avais été surpris à la fin de la journée de réaliser à quel point je me sentais bien. De nouveau, même quand on le fait un peu machinalement, cela produit un effet. Donc vous pouvez expérimenter ainsi. Avec ou sans phrase, cela peut être aussi juste l'intention silencieuse. Et parfois, on peut même essayer avec les portes - elles ont besoin d'amour ici.

Quelques-uns des bénéfices traditionnels attribués à la méditation de metta - je ne vous les cite pas tous, parce qu'il y en a qui sont vraiment liés à la métaphysique bouddhiste, mais j'aime bien ceux-ci : vous dormirez facilement, vous vous réveillerez facilement, vous aurez des rêves agréables, les gens vous aimeront, les animaux vous aimeront, les dangers comme les poisons, les armes et le feu ne vous blesseront pas, votre visage sera radieux et votre esprit sera serein.

Pas mal, non ? Sur le dépliant, cela fait envie.

Honnêtement, je me suis dit quelque chose concernant ces dangers. Quand on pense aux poisons, aux armes, cela semble un peu surnaturel au premier regard. Mais en fait, peut-être pas tant que cela. Une personne qui cultive constamment la bienveillance, qui aurait la moindre raison de lui lancer une arme, de verser de la mort-aux-rats dans son café ou de lui mettre le feu ? Je pense qu'il y avait quelque chose de très concret dans cette description. Quelqu'un d'authentiquement bienveillant, il y a pas mal de malheurs qui ne vont tout simplement pas lui arriver. Donc peut-être qu'en effet, cette personne se trouve naturellement à l'abri des poisons, des armes et du feu.

Sachez que dans la version complète, il y a aussi de petites divinités, des esprits bienveillants qui vous aimeront et vous protégeront - les devas dont j'avais parlé quand je racontais l'histoire de Bahiya.

Les quatre demeures divines en retraite

Pierre Gallaz · 59 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie du quatrième jour de la retraite d'automne 2022, Pierre Gallaz nous guide dans l'exploration des brahmavihāra, ces 'demeures divines' que sont la bienveillance (mettā), la compassion (karuṇā) et la joie partagée (muditā). À travers des exercices pratiques et des réflexions profondes, il examine comment commencer par cultiver la bienveillance envers soi-même avant de l'étendre aux autres - proches, neutres, puis difficiles.

L'enseignement révèle comment ces pratiques, centrées sur l'intention bienveillante plutôt que sur l'émotion, peuvent transformer nos relations et notre bien-être intérieur. Pierre partage son expérience personnelle de transformation d'une relation difficile grâce à la méditation de bienveillance, illustrant le pouvoir concret de ces pratiques.

La causerie explore également les différences culturelles dans l'approche de ces méditations, les bénéfices traditionnels selon les textes anciens, et propose des adaptations pratiques pour notre époque. Un enseignement accessible qui montre comment cultiver des états d'esprit véritablement sains et durables.

La citation de Hasdai ibn Chafrut nous interpelle : « Si on est cruel avec soi-même, comment pouvons-nous espérer avoir de la compassion pour les autres ? »

Permettez-moi de vous proposer un petit exercice pour explorer cette question. Pensez à quelqu'un que vous aimez bien, un adulte, une personne que vous appréciez, dont vous êtes proche. Vous l'avez ? Fermons les yeux pour imaginer la scène.

Cette personne a oublié un rendez-vous très important pour elle – peut-être un rendez-vous chez le notaire, un entretien d'embauche, quelque chose de professionnel. Elle s'en rend compte et elle est paniquée. Vous la rencontrez par hasard. Elle est dans tous ses états, elle vous raconte ce qui s'est passé. Qu'est-ce que vous lui dites ? Quels sont vos mots ? Quel est le ton de votre voix ?

Maintenant, même situation, mais c'est vous qui avez oublié le rendez-vous. Qu'est-ce que vous vous dites à vous-même ? Quels sont les mots et le ton de votre voix dans ce dialogue intérieur ?

Vous remarquerez que ce que vous dites à la personne que vous aimez bien, on peut généralement le répéter à haute voix, mais pas forcément ce que vous vous dites à vous-même. Voilà pourquoi cette question résonne : si on est cruel avec soi-même, comment peut-on espérer faire preuve de compassion pour autrui ?

On peut harceler nos proches pendant toute notre vie pour qu'ils nous donnent de la bienveillance, ou on peut prendre les choses en main et se la donner à nous-mêmes. C'est pour cette raison que traditionnellement, dans la méditation de bienveillance du contexte bouddhiste, on commence par soi-même, puis on s'oriente vers une personne proche, une personne neutre, une personne difficile, et enfin tout le monde.

Quand il s'est agi d'importer cette pratique méditative dans la culture occidentale, les pionniers américains ont dit : « Ah non, ça ne va pas être possible. Commencer par soi, non. On va commencer par quelqu'un qu'on aime et puis après, on passera à soi. » Ces cultures sont différentes.

Je suis partagé sur cette question. C'est pour cela que je varie parfois l'approche – tantôt en commençant par soi, tantôt par une personne proche. Il y a des différences culturelles, c'est certain. Peut-être qu'avec l'autodénigrement chevillé au corps qu'on a dans la culture occidentale, c'est plus facile de commencer par quelqu'un qu'on aime. En même temps, je ne sais pas si le but c'est que ce soit facile. Commencer par soi avant de s'orienter vers les autres, il y a une logique psychologique profonde derrière cette façon de procéder qui me plaît bien.

C'est exactement comme dans les avions avec le masque à oxygène. On nous rappelle toujours : commencez par vous le mettre à vous-même plutôt que de chercher désespérément à en mettre un à votre enfant pendant que vous vous évanouissez. C'est assez logique, assez universel de commencer par prendre soin de soi, un temps soit peu, avant de s'orienter vers les autres.

Le compromis que je propose souvent, c'est de penser à la figure imaginaire d'une personne bienveillante. Comme ça, vous commencez quand même par apprécier la bienveillance que vous a donnée quelqu'un d'autre et celle que vous ressentez pour elle, et vous laissez cette personne vous souhaiter quelque chose de bienveillant. Ça vient d'elle, ça ne vient pas de vous. Après, vous pouvez vous le dire à vous-même, mais on est passé par cette fiction imaginaire de quelqu'un qui vous l'a souhaité.

Quels sont les bénéfices de la méditation de bienveillance ? C'est une méditation de concentration, donc elle peut apporter ce calme, cette stabilité, cette tranquillité. Quelle que soit la façon dont on procède, l'attitude peut apporter le calme. Si vraiment vous prononcez les mots intérieurement, si vous laissez beaucoup d'espace entre deux phrases et que l'intention résonne, cela cultive la présence.

Même si vous faisiez une méditation de bienveillance en répétant rapidement la phrase – « Je te souhaite d'être heureux, je te souhaite d'être heureux » – même si c'était un peu désincarné, vous allez y perdre en sincérité, en émotion, mais ça marchera aussi pour vous stabiliser, parce que ça devient une espèce de mantra teinté de bienveillance.

Cette pratique apporte concentration et bien-être. On alimente un écosystème, un biotope émotionnel plus sain et par voie de conséquence, une meilleure relation aux autres.

Comment procède-t-on ? Dans la méditation de bienveillance, le cœur de la pratique, c'est l'intention bienveillante. Ce n'est pas l'émotion bienveillante et ce n'est pas la phrase non plus. On cultive une intention – parfois elle est accompagnée d'une émotion, parfois pas, et ce n'est pas grave s'il y a une intention sans émotion. On donne une direction à notre esprit, à notre cœur, on s'oriente vers la bienveillance, et les émotions peuvent suivre ou pas.

Et pour se centrer sur cette intention intérieure, je vous propose un tout petit exercice. C'est peut-être abstrait ou peut-être que ça vous parlera tout de suite, mais commençons par prendre conscience de la partie de votre corps qui correspond le plus pour vous à cette intention bienveillante, là d'où elle pourrait émerger.

C'est assez souvent la région du cœur qui est choisie, mais vous pouvez vous poser la question pour vous. Quelle est la partie du corps qui correspond à une intention bienveillante ? Et en évoquant une personne à laquelle vous n'aurez aucune difficulté à adresser de la bienveillance, à vouloir du bien. Quand vous avez une personne à l'esprit, la laissant être présente, imaginant qu'elle est en face de vous, ou simplement l'imaginant, lui donnant de la place.

Et en laissant l'intention bienveillante s'exprimer silencieusement pour cette personne. Avec cette personne à l'esprit, lui souhaitant du bien silencieusement.

Et en ajoutant la formulation d'une intention bienveillante, qu'est-ce que vous avez envie de lui souhaiter ? En le lui souhaitant.

Prenons à nouveau conscience de l'intention silencieuse.

Prononçons à nouveau la phrase intérieurement en l'adressant à cette personne.

Pendant quelques instants encore, l'intention silencieuse, sans les mots.

Pour qui parmi vous est-ce que l'intention bienveillante silencieuse correspond à quelque chose, c'est-à-dire pas à rien ? Ce n'est pas le mode par défaut comme on dit. Il y a quelque chose qui se passe. Que ce soit de l'ordre de la pensée, de l'émotion ou d'un mélange des deux. Ou d'un ressenti.

Il y a de la perplexité sur un visage. Est-ce qu'il se passe quelque chose de spécifique quand tu penses à cette intention bienveillante, silencieuse ? Est-ce que ça correspond à quelque chose qui n'est pas juste du rien ? C'est une question un peu... voilà. Mais ça permet de clarifier le fait que c'est ça une intention bienveillante.

Et en fait, elle peut exister avec les mots en même temps qu'on les prononce ou juste après qu'on les a prononcés. Elle peut exister sans les mots. Elle peut exister avec une émotion. Elle a sûrement qu'avec une personne que vous aimez bien, il y avait une coloration émotionnelle dans cette intention.

Mais elle peut aussi exister sans émotions. Une attitude mais sans cette petite chaleur émotionnelle que vous avez probablement sentie. Et ça, ça va se manifester par exemple souvent vis-à-vis de la personne difficile. On va lui vouloir du bien mais il se trouve que si on la choisit vraiment difficile émotionnellement, ce sera plat. Mais l'intention sera quand même là. Elle existera.

Ça ne veut pas dire que pour vous elle sera satisfaisante, que vous la sentirez comme vous avez senti celle-ci. Mais votre esprit sera occupé par le souhait, plus ou moins sincère, que cette personne, qu'il lui arrive quelque chose de bien.

Et on va le faire, juste pour apprécier la différence. Alors, on est dans le cadre d'une retraite, cosy, on se fait du bien. Ne prenez pas votre ennemi juré ou cette personne qui vous a fait beaucoup de mal. Prenez quelqu'un d'agaçant. Collègue de travail, connaissance. Si c'est un membre de la famille, pas quelqu'un de trop proche. Soyez tendre avec vous-même, pas trop d'implications émotionnelles pour ne pas avoir à composer avec de la rage meurtrière, juste quelqu'un que vous n'appréciez pas. Cette personne. La première personne qui vous viendra à l'esprit, ça peut être un voisin déplaisant.

Je vous laisse un peu de temps parce que parfois il en faut un peu plus. Qui n'a pas encore trouvé ? Levez discrètement la main. OK.

Pour cette personne-là, on va d'abord formuler une phrase. Ça nous aidera un peu, qui correspondrait à ce qu'on est d'accord de lui souhaiter, ce qu'on peut assumer de lui souhaiter. Alors, qu'est-ce que vous auriez envie de souhaiter à cette personne ?

Et pas non plus une phrase passive-agressive, "je te souhaite d'être en paix avec ta colère et ta mesquinerie". Ça, ce n'est pas vraiment de la bienveillance. Quelque chose que vous êtes d'accord de lui souhaiter et qui soit véritablement bienveillant.

On va faire la même chose. On pense d'abord à cette personne et ça va vous aider de l'imaginer dans un contexte neutre qui ne vous fera pas penser à ce qu'elle peut avoir de déplaisant. Donc elle est en train de cuisiner, elle est en train de marcher dans la forêt, quelque chose de détaché de vos interactions avec elle.

En ayant cette personne à l'esprit, adressez-lui silencieusement une intention bienveillante, souhaitez-lui du bien en silence. Maintenant, formulez votre phrase de bienveillance, puis retournez à l'intention silencieuse. Alternez ainsi entre la phrase et l'intention pure.

Qui a observé qu'il y avait nettement moins de contenu émotionnel pour cette personne-là ? Pour qui y avait-il un contenu émotionnel franchement négatif, bien qu'en lui souhaitant du bien ? Certains d'entre vous se trouvent peut-être dans un entre-deux, limite.

Regardons maintenant la séquence : d'abord l'intention silencieuse, ensuite la phrase, puis de nouveau l'intention silencieuse. Pour qui le fait d'avoir prononcé la phrase a-t-il donné un peu plus de force à la deuxième intention silencieuse ? D'avoir d'abord articulé les mots ?

On a probablement davantage besoin de sculpter une phrase lorsque nous nous adressons à une personne difficile. L'utilité de la phrase s'impose plus dans ces cas-là, pour donner une forme à notre bienveillance qui reste timide si nous ne trouvons pas les mots.

Vous venez de faire l'expérience de l'existence d'une intention bienveillante sans connotation émotionnelle, ou avec très peu. J'imagine que malgré tout, cette attitude silencieuse correspondait à quelque chose pour vous, à une réalité. Il n'y avait pas rien du tout. Il y avait quelque chose. Y en a-t-il pour qui il n'y avait vraiment rien du tout ?

Nous pouvons donc avoir l'attitude sans l'émotion, ou les deux ensemble. Nous pouvons avoir les mots ou ne pas les avoir. L'attitude demeure le centre de ce que nous faisons.

Qu'est-ce qui compose notre objet de méditation ? Car il s'agit d'un contenu plus riche que pour les autres méditations de pleine conscience, qui sont très sobres. Il y a la phrase, qui a son importance – c'est pourquoi nous essayons d'en formuler une qui fonctionne bien. Il y a l'attitude, qui constitue le point central. Il y a les syllabes que nous prononçons, qui nous gardent éveillés et actifs – le fait de prononcer quelque chose comme un mantra stimule la concentration. Il y a souvent l'image de la personne, qui joue un rôle et soutient également notre attention, faisant partie intégrante de l'objet de méditation. Pour les personnes plus visuelles, se représenter vraiment la personne assise en face de soi pendant la méditation peut aider à porter cette pratique.

Dans ma compréhension des choses – comme d'habitude, le spécialiste des religions orientales qui s'arrachait déjà les cheveux en m'écoutant hier peut continuer ce soir –, dans les plus anciens textes bouddhistes, si nous nous référons vraiment à l'origine de cette pratique, il s'agissait surtout de rayonner de la bienveillance dans toutes les directions. C'était donc une attitude, éventuellement accompagnée d'une émotion, et une notion spatiale. Successivement : dans cette direction, dans celle-là, dans celle-là, et finalement dans toutes les directions. L'idée de phrase à répéter a été ajoutée plus tard. Dans la transition vers la pleine conscience laïque, nous avons gardé cette notion de phrase, mais je pense que ce n'est pas le centre. C'est vraiment l'attitude qui constitue le cœur de la pratique. Si parfois la phrase vous encombre, lâchez-la. Restez simplement avec l'attitude.

Traditionnellement, la bienveillance passe des personnes proches aux personnes vraiment éloignées. Cela renvoie au fait qu'il ne s'agit pas d'une bienveillance qui dépend de la qualité de nos relations. C'est vraiment un état indépendant que nous cultivons, indépendant de la qualité de la relation. Évidemment, émotionnellement, ce sera différent, mais la qualité de bienveillance reste la même. Il n'y a pas de discrimination. Et nous acceptons que ce sera émotionnellement différent.

Avec les personnes difficiles, il aide de les imaginer différemment. Dans la vie quotidienne, je vous avais proposé, si c'est vraiment quelqu'un de compliqué, d'imaginer cette personne enfant, en situation de vulnérabilité et de relative innocence. Cela peut ouvrir un peu notre capacité à lui adresser de la bienveillance.

Au-delà du fait que c'est une pratique méditative en elle-même qui génère du calme, cela peut vraiment avoir un impact relationnel. J'ai souvent raconté cette expérience que j'avais eue avec une personne difficile – vraiment de ces personnes difficiles pour lesquelles je me disais toujours « pas celle-là, en fait, je vais prendre quelqu'un d'autre

». Un jour, je l'ai timidement ajoutée comme personne difficile. Ce n'était pas terrible, il n'y avait pas beaucoup de cœur, mais j'ai fait le travail. J'ai dit « je te souhaite... », virgule, mais bon.

Très spontanément – ce n'était pas une démarche réfléchie, et c'est pour cela que j'ai trouvé cela touchant –, quelque temps plus tard, je ne sais plus si c'était des semaines ou des mois, mais c'était un bon moment après, j'ai invité la même personne dans la catégorie de la personne neutre. Ce qui n'est normalement pas ce qui se fait. La personne neutre, c'est le voisin qu'on connaît de vue mais dont on ne connaît rien de la vie. C'est plutôt quelqu'un qu'on connaît mal.

Mais je n'étais pas prêt à la mettre ailleurs. En même temps, je ne sentais plus le besoin de la laisser dans la case de la personne difficile. Il y avait une espèce d'attendrissement qui m'autorisait à lui accorder le statut de neutre.

Je lui ai alors adressé la bienveillance. Ce n'était pas non plus terrible, je dois dire, mais je l'ai fait. Il y avait ce petit changement symbolique. Quelques temps plus tard, spontanément, je l'ai placée dans la catégorie des personnes proches, la personne facile, et tout à fait sincèrement. Cela m'est venu naturellement : « Mais en fait, bien sûr, elle a sa place là. »

Bien que cette expérience soit ancienne, je suis encore ému en en reparlant, ce qui témoigne à quel point cela a fonctionné. Il y a vraiment eu un changement intérieur qui démarre par quelque chose d'un peu artificiel et qui débouche sur quelque chose de complètement sincère. Et cela a transformé ma relation avec cette personne dans la vraie vie.

J'ai trouvé cela génial. Cela ne m'est pas arrivé de nouveau depuis avec d'autres personnes, mais c'est quelque chose à quoi vous pouvez penser, jouer avec cette idée qui reste profondément sécurisante. Si vous avez des gens difficiles, vous pouvez, dans la sécurité de votre bulle méditative, prendre la température. Vous n'avez pas besoin de leur parler. Est-ce que je peux souhaiter du bien à cette personne ? Vous pouvez faire ce travail tout intérieur et quand le travail évolue, tout à coup, dans la vraie vie, sans avoir fait de thérapie collective, vous changez votre relation avec cette personne. Il est merveilleux que ce soit possible.

Dans le même registre, il y a la méditation du pardon, mais peut-être en parlerai-je un autre jour.

Dans les variations de la bienveillance, il y a la compassion, que j'avais appelée la grande sœur un peu sérieuse de la bienveillance. La compassion, je le rappelle, c'est le mariage de deux états d'esprit : un mouvement d'empathie où l'on est touché par la souffrance de quelqu'un, et une envie que cela s'arrange. Il faut les deux.

Je regrette toujours que ce soit un mot un peu connoté, parce que c'est une émotion humaine très simple, très importante. Je ne crois pas qu'il y ait un autre mot qui décrive précisément cela. Je pense que c'est le meilleur mot. Mais dans la culture francophone, il me semble qu'on l'utilise plus librement chez les anglophones. Compassion, c'est très lourd chez nous, très connoté religion. Cela ne devrait pas l'être.

Je trouve cela dommage parce que si on n'a pas le vocabulaire, on perd un peu de l'accès à l'état d'esprit aussi. Si on a chagrin, pitié, mais pas compassion, notre répertoire est plus pauvre. C'est un état d'esprit qui est beaucoup plus intéressant que toutes les alternatives.

Si vous êtes en présence de la souffrance de quelqu'un, vous pouvez ressentir de la colère parce qu'il y a un responsable ou une injustice. De la tristesse. De la honte de ne rien faire, ou honte d'avoir de la chance par exemple, quand cette personne n'en a pas. Culpabilité, encore plus. Indifférence — et c'est toujours un état d'esprit qui choque dans la liste, mais en fait c'est extrêmement courant, l'indifférence face à la souffrance d'autrui, parce qu'on se protège, on a peur d'être submergé justement par la tristesse, par la culpabilité.

Ces états-là sont plutôt désagréables et ne nous aident pas à faire quoi que ce soit d'utile pour la personne qui souffre. Ce ne sont pas des précurseurs à l'action. La colère, éventuellement, ne nous pousse pas à aider la personne. Elle nous pousse éventuellement à casser la gueule à quelqu'un, mais ce n'est pas directement centré sur sa souffrance. La culpabilité peut éventuellement être un moteur à l'action, mais elle a ce piège d'être une émotion très égoïste, égocentrée. On se sent mal, du coup on est occupé par le fait qu'on se sente mal et on perd notre contact avec ce que la personne en face de nous est en train de ressentir.

Alors que la compassion, on ne le perd pas du tout. Comme on est en train de souhaiter que cela s'arrange, c'est le précurseur parfait pour l'action. On est amené à se demander : qu'est-ce que je peux faire ? Et la compassion, parce qu'elle n'est pas désagréable — quand on est en état de compassion, on n'est pas en train de se faire du mal — permet d'accueillir la souffrance de quelqu'un, de ne pas avoir besoin de l'indifférence pour se protéger. On n'a pas besoin de se protéger parce qu'autant la tristesse, la

honte, la culpabilité, la colère ne nous font pas forcément du bien en réaction à quelqu'un qui souffre, autant la compassion nous touche, peut nous bouleverser, mais ne nous fait pas du mal. Ce n'est pas un état d'esprit qui nous fait du mal.

Petit exercice de compassion, donc. Tout petit.

Nous explorons maintenant la joie partagée avec un petit exercice extrêmement simple. Pensez à quelqu'un qui, lorsqu'il rit ou sourit, vous donne naturellement envie de rire et de sourire. Imaginez cette personne en train de rire, en train de sourire - souvent ce sont des personnes qui gardent une dimension enfantine, ou des enfants eux-mêmes.

Maintenant, visualisez un petit chat qui court après une pelote de laine, plein d'excitation, qui se renverse à moitié, se retourne sur lui-même, les yeux qui louchent de concentration.

Imaginez ensuite une poule toute contente d'avoir découvert quelque chose par terre, qui picore avec enthousiasme pour essayer de l'attraper. Vous percevez qu'elle est heureuse à sa manière d'être sur le point de dénicher une pépite.

C'est délicieux, n'est-ce pas ? La joie partagée se manifeste aussi dans des moments plus grands - et en tant que citoyen suisse, cela va énormément me manquer - comme chaque victoire de Federer. Ces instants où ce grand sensible fond en larmes comme une madeleine, et où toute la Suisse vit un moment de joie partagée en le regardant.

La télévision a parfaitement saisi que c'est l'une des rares émotions non toxiques capable de faire de l'audience, et c'est exactement pourquoi elle a créé The Voice. Ce moment précis où un des juges appuie sur son bouton et où le visage de la personne qui chante s'illumine soudain. C'est la seule véritable raison pour laquelle les gens regardent cette émission. D'ailleurs, après les auditions à l'aveugle, l'audience diminue, car il y a moins de cette dimension dramatique de l'instant où les juges se retournent.

C'est donc bel et bien une émotion à part entière. Et la langue française se révèle si pauvre qu'elle n'a même pas de mot pour la désigner. Nous avons "envie", "jalousie", mais pas "joie partagée".

Et encore une fois, comme la compassion, si on n'a pas un mot pour une chose qui existe, la chose existe un petit peu moins, même si elle existe quand même. Donc c'est dommage, parce qu'au moins la langue allemande a un mot qui désigne exactement cela. Et dans les langues indiennes de l'époque bouddhiste, il y avait le mot mudita en langue pali, qui correspond à la joie partagée.

C'est la satisfaction, le plaisir qu'on a à voir quelqu'un d'autre avoir du plaisir. Et ça peut être aussi la satisfaction qu'on a en pensant au succès de quelqu'un, à la réussite, aux joies, au bonheur. C'est une des émotions les plus saines qu'on puisse imaginer. Il n'y a pas de limite à la quantité qu'on peut avoir.

D'ailleurs, dans les textes bouddhistes, je crois que c'était une observation du Bouddha lui-même qui disait : « Ces états-là, la bienveillance, la compassion, la joie partagée... En expérimentant, je pouvais rester des heures dedans sans déceler un problème avec ces états. » Parce que c'était cette époque de recherche où ils triaient un petit peu ce que les différents états émotionnels apportaient. Et là, si on passe huit heures dans la joie partagée, huit heures dans la compassion, huit heures dans la bienveillance, il ne se passe rien de mauvais en fait. Et pas non plus des choses comme la paresse, la complaisance, l'envie de trucs qui ne vont pas nous rendre vraiment heureux. C'est vraiment des états qui sont complètement favorables au bien-être psychique, à la santé mentale.

Donc, essayons un peu de joie en pratique. Vous pouvez changer de position si vos jambes sont fatiguées. Pour tous ces états qui nous font du bien, quand on a mal partout, ça marche moins bien. Vous pouvez vous allonger aussi, comme ce ne sera pas long.

Évoquant cette personne pour qui il vous est facile de vous réjouir de son bonheur, de vivre son bonheur par procuration, de lui souhaiter qu'il continue. À qui est-ce que vous pensez ? Laissant cette personne occuper votre attention. Évidemment, en l'imaginant souriante, ça vous aidera peut-être, ça vous mettra sur la bonne piste.

Qu'est-ce que vous avez envie de lui souhaiter ? Et ça peut vraiment être « je te souhaite de profiter de tes bonheurs », « j'aime te voir heureux », « ton bonheur me fait plaisir ». Il y a pas mal de libertés, pas forcément besoin de commencer par « je souhaite ». Quelle est la phrase qui exprime le mieux votre intention que cette personne continue d'être heureuse, votre plaisir à la voir heureuse ? Quels sont les mots qui vous viennent ?

Et en lui adressant cette intention silencieusement... juste l'intention sans les mots... et en adressant la phrase... et juste l'intention.

Alors, je ne veux pas vous gâcher votre joie partagée, mais les personnes difficiles, coriaces, ça peut marcher de les imaginer dans un moment où elles sont heureuses. Et de prendre la direction joie partagée, plutôt que bienveillance. Et évidemment, ce qui marche parfois encore mieux, c'est de les imaginer dans une situation, dans ce qu'elles peuvent rencontrer de difficile, puis de faire marcher la compassion, parce que la compassion est plus facile aussi souvent que la bienveillance.

Je ne voulais pas le faire maintenant, je sentais que c'était un moment plaisant, on n'allait pas tout à coup mettre quelqu'un de difficile là-dedans. On est d'accord que c'est un état d'esprit sain, qu'il faudrait qu'on gagne à cultiver un peu plus et à enseigner aux écoliers quand même.

Alors, quelques problèmes avec ces attitudes. Parfois elles attirent le négatif. Et c'est comme un aimant. On lâche une phrase de bienveillance et il y a des trucs négatifs qui nous arrivent. Et il y a plein de raisons à ça. Ça peut être presque une espèce de superstition intérieure : puisqu'on souhaite quelque chose de bien, il ne faudrait pas souhaiter quelque chose de mal. Parfois il y a ces espèces de mécanismes où il y a des perturbations de cet ordre-là qui se produisent. Mais c'est quelque chose qui est observé assez souvent.

Ou des jugements sur soi qui nous viennent tout en souhaitant du bien à soi-même ou à quelqu'un d'autre. Tout ça peut arriver et ça fait partie de ce qui a souvent été remarqué. Donc on normalise, c'est normal, on note qu'il y a quelque chose d'opposé à la bienveillance qui est apparu. On retourne à la bienveillance. On traite ça comme une distraction sans intérêt particulier, puisque c'est ce que c'est. Il n'y a pas besoin de le psychanalyser ou de l'interpréter. Juste revenir à la bienveillance.

Parfois, je pense qu'on n'en est plus vraiment là, mais il y a des personnes qui ont l'impression que c'est superficiel, que ce n'est pas sincère. Et ce n'est pas absolument faux. Par moments, on peut être en bienveillance sans l'émotion, donc il n'y a que l'attitude, donc on n'est pas... Ce n'est pas un état spontané, donc il n'est pas sincère, mais en même temps, c'est un peu idiot, parce qu'il vaut mieux de la bienveillance pas sincère que de la malveillance super sincère. La sincérité est un peu surfaite. Ce n'est pas fondamental. Être bienveillant, même de façon un peu factice, c'est mieux qu'être sincère dans l'autre direction. Ou même dans l'indifférence.

Dans une retraite, vous pouvez vous amuser, ça vous est sûrement déjà arrivé spontanément, à avoir de la bienveillance informelle, donc des petits éclats de bienveillance pour les personnes autour de vous. Les animaux sont des cibles aussi pour votre bienveillance, donc que ça prenne la forme d'une phrase que vous prononcez ou juste d'un mouvement du cœur. Vous regardez l'animal passer et vous avez un petit « toi je t'aime bien, je te souhaite du bien ». Ça fait du bien. De nouveau, on n'en a jamais assez. C'est généralement du temps mieux utilisé qu'à peu près toutes les alternatives.

Sauf lors de la méditation marchée : si vous êtes en train de marcher, il est encore préférable de rester concentré sur votre marche.

Parfois surgissent des moments où l'on ressent de la bienveillance pour les portes, les tasses de café, les objets du quotidien. Ce n'est pas grave, ce n'est pas une décompensation psychotique. Cela déborde un peu, et puis cela vous rend plus attentif : les gonds grincent moins, les objets sont mieux traités, ce n'est pas plus mal. Rappelez-vous quand même qu'ils ne sont pas vivants et ne commencez pas à leur parler - tout ira bien.

Quels sont les bénéfices traditionnels de la bienveillance ? Cette liste est remarquable. J'aime bien car on peut la lire superficiellement en se disant que c'est un enseignement un peu religieux de l'époque. Mais en fait, cela me paraît tout à fait pragmatique et réaliste.

En pratiquant la méditation de bienveillance et ses voisines, vous dormirez facilement. Vous vous réveillerez facilement le matin. Vous aurez des rêves agréables. Les gens vous aimeront, les animaux vous aimeront. Les dangers extérieurs comme les poisons, les armes et le feu ne vous blesseront pas. Votre visage sera rayonnant, votre esprit sera serein.

En fait, tout est à peu près réaliste. Évidemment, mieux dormir, se réveiller le matin avec entrain, faire de jolis rêves si l'on s'est mis en condition avant. Sûrement que les gens nous aiment - évidemment. Quant aux animaux qui sentent de la bienveillance, ils ne perçoivent pas de peur ou autre chose négative, donc ils vous apprécieront aussi. Visage rayonnant, cela va de soi. L'esprit serein aussi.

Il y a cette mention des dangers extérieurs - poisons, armes, feu - qui ne vous blesseront pas. Là, je pense qu'il ne faut pas sous-estimer la subtilité de l'époque. Quelqu'un qui cultive intensément la bienveillance sera une personne gentille. Or les gens gentils, on n'a aucune raison de les empoisonner, de les attaquer avec des armes ou de mettre le feu à leur maison. Donc ils sont à l'abri des armes, du feu et du poison. Je le comprends ainsi, et cela me paraît assez logique.

Je ne pense même pas que l'idée de départ à l'époque, malgré la part de métaphysique et de superstition présente dans les sutta du Bouddha, ait désigné autre chose que cela : pragmatiquement, on n'a pas d'ennuis avec les autres.

Alors, regardons l'heure - il est super tard, nous avons déjà fait une belle dose de bienveillance. Est-ce que je vous libère de la partie officielle de la journée ? C'est la partie optionnelle qui commence.

Je vous souhaite de dormir facilement, de vous réveiller facilement, d'avoir des rêves agréables, que les gens vous aiment, que les animaux vous aiment, que les dangers extérieurs vous évitent, que votre visage soit rayonnant, que votre esprit soit serein, jusqu'à demain matin - six heures, six heures quarante ou sept heures.

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.

Le contentement — fabrique d'un état précieux

Pierre Gallaz · 40 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie intimiste, Pierre Gallaz nous guide à travers une pratique originale du contentement, inspirée des travaux du psychothérapeute américain Steve de Shazer. Plutôt que de se concentrer sur ce qui ne va pas, cette approche invite à faire l'inventaire de ce qui va bien dans notre vie et ne nécessite pas de changement.

L'enseignement se déroule en deux temps : d'abord une réflexion guidée sur ce que nous n'aimerions pas voir changer dans notre vie et notre personne, puis une méditation formelle ancrant cette reconnaissance dans le corps. Pierre explore comment transformer cette technique psychothérapeutique en véritable pratique contemplative, en passant du mental vers l'expérience corporelle et émotionnelle.

Cette pratique du contentement se révèle être une forme de gratitude pour la vie elle-même, proche de l'équanimité (upekkha), qui nous permet de cultiver la sérénité et la reconnaissance pour ce qui est déjà présent. L'enseignant partage ses observations sur la différence entre cette approche et d'autres pratiques comme la bienveillance (metta), tout en montrant comment tous ces états d'esprit peuvent être cultivés et maintenus au-delà des mots qui les génèrent.

Pour les personnes qui ne l'auraient pas entendu tout à l'heure, j'ai cette espèce de drôle de montage parce que j'ai oublié ma caméra et que j'espère que le téléphone va fonctionner aussi bien.

On va parler du contentement. Quelque chose à partager sur la méditation que vous venez de vivre ?

J'ai senti un peu de somnolence dans le... C'est la saison aussi, il fait froid, il y a moins de lumière, on se sent comme des ours en phase de demi-hibernation.

Alors, je vais essayer de vous réveiller avec le contentement, le contentement comme la gratitude. Ça ne vient ni de la tradition bouddhiste, ni du MBSR. C'est un truc dont je me suis dit qu'en fait, il était intéressant parce qu'il faisait assez bon ménage avec l'idée

d'équanimité, l'idée de gratitude pour la vie du coup, plutôt que pour quelqu'un en particulier. Et que ça se laissait peut-être transformer en quelque chose de méditatif. Peut-être pas autant que d'autres méditations, mais une réflexion guidée qui a quelque chose de méditatif.

Et je suis allé piquer ça chez Steve de Chaser, dont j'avais lu le livre il y a très longtemps, qui est un psychothérapeute américain et qui avait mis au point une approche que je trouvais assez maligne avec ses clients qui venaient le voir en psychothérapie. Parce que l'idée, je crois, c'était de les orienter vers ce qui va bien dans leur vie, sachant que si on va voir un psychothérapeute, on a une orientation souvent complètement légitime sur ce qui ne va pas.

Le discours c'était un petit peu : "Écoutez, il y a des choses qui ne vont pas, c'est pour ça que vous êtes là, on va s'en occuper ensemble, mais avant toute démarche, avant tout travaux, il faut commencer par un état des lieux. Donc commençons par faire la liste de ce qui n'a pas besoin d'être rénové dans votre maison. Et après on pourra d'autant mieux se concentrer sur les rénovations indispensables que vous nous réclamez."

Et la question, et je propose qu'on se la pose ensemble en fermant les yeux, mais pas forcément dans une position méditative, c'est vraiment un travail de réflexion. La question, il y avait plusieurs formulations possibles, mais une des formulations c'était : qu'est-ce que vous n'aimeriez pas voir changer dans votre vie ou dans votre personne ? Qu'est-ce qui n'a pas besoin de changer ? Qu'est-ce que vous n'aimeriez pas changer ?

Et on peut se poser la question. Qu'est-ce que vous n'aimeriez pas voir changer dans votre vie ou dans votre personne ? Qu'est-ce qui vous convient très bien en l'état ? Peut-être même quelque chose que vous appréciez vraiment tel quel. On essaie de faire une petite liste. Et ça peut être aussi bien des caractéristiques, des qualités ou des défauts que vous reconnaissez, ou des circonstances de votre vie que vous n'aimeriez pas voir changer. On essaie d'en trouver encore quelques-uns.

Voici une question qui est un peu la même question, mais avec un angle différent. Qu'est-ce que vos proches n'aimeraient pas voir changer dans votre personne ou dans votre vie ? Peut-être en particulier dans votre personne. Si on les interrogeait, à votre avis, qu'est-ce que vos proches, et vous pouvez prendre une personne en particulier si ça vous aide, n'aimeraient pas voir changer en vous ?

Et encore une autre manière très simple, très synthétique de poser la question : quelles seraient les trois choses que vous mettriez dans votre sac à dos ? Les trois choses qui sont les plus satisfaisantes, les plus précieuses, celles qui ont le moins besoin de changer. Quelles seraient ces trois choses ?

Et en prenant la température de la tonalité émotionnelle, comment est-ce que votre esprit, votre cœur se sent quand vous vous orientez dans cette direction-là ?

En ouvrant les yeux, il y a un avertissement important qui est aussi valable pour le contentement formel qu'on fera après. C'est que parfois, on n'a rien qui nous vient ou on a très peu de choses qui nous viennent. Et on se dit : "Mais la seule explication logique" - et Dieu sait que les clients, surtout s'ils sont en phase dépressive, qui se présentent à ce type de thérapeute, se disent parfois ça - "la seule explication rationnelle à cette absence d'éléments de la liste, c'est que ma vie c'est de la merde et que je suis une personne dans une situation désespérée."

Alors qu'en fait, non ! C'est surtout que le muscle de l'énumération des choses qui vont bien, on ne le fait pas beaucoup travailler dans la vie quotidienne. On a beaucoup de tendances culturelles qui nous poussent dans la direction opposée. Donc on n'a pas l'entraînement. Et plus on le fait souvent, plus on trouve des nouveaux trucs et des petits trucs même qu'on ajoute à la liste. Donc il ne faut pas vous inquiéter s'il y avait des moments de vide. Ça arrive. Et c'est le signe d'un manque d'entraînement.

Qu'est-ce que vous avez observé avec ces questions ?

"Moi, j'ai observé qu'en fait, j'ai pas mal de soucis actuellement. C'est vrai, il y a beaucoup de pensées qui tombent. Au moment où j'ai commencé à avoir des petites belles choses, j'avais juste une envie, c'est de continuer à chercher. Qu'est-ce qu'il y a encore ? Une perle, une autre perle, une autre perle."

Oui, c'est intéressant ce que tu dis parce que moi aussi, de nouveau parce que c'est une réflexion, il y a moins cette notion méditative à proprement parler que dans la bienveillance par exemple, il y a quelque chose de très cognitif, on réfléchit quand même à cette liste. Je n'ai pas forcément senti une tonalité émotionnelle quand je nous ai posé la question de à quoi ça ressemblait, ce qu'on sentait, mais par contre je sentais un esprit qui était à l'abri des pensées négatives, qui suivait un fil qui le mettait à l'abri de cette catégorie de pensées-là. Et c'était assez agréable.

Une valence émotionnelle subtile, ce n'était pas une immense joie ou un immense amour que je sentais, mais c'était quelque chose de serein et d'agréablement focalisé sur ce qui va bien.

Qu'est-ce que vous avez remarqué d'autre ?

« C'était plus facile de passer par ce que l'approche positive pourrait exprimer. »

C'est très clair. C'est vrai que l'approche est plutôt orientée solution, c'est aussi une autre manière de penser, et c'est chouette ce que ça veut dire. C'est quand même une autre manière de penser.

« Oui, c'est ça. On est vraiment dans un autre focus, dans une autre démarche. »

« J'ai aussi senti que c'était moins émotionnel, par exemple. Ça reste plus... là-haut. »

Complètement, oui. C'est presque plus délicat.

Je pense que c'est assez généralisé ce constat, qu'il y a quelque chose de moins... Ah ! Moi je pense que c'est la formulation que tu as proposée, qui est peut-être bien très nouvelle, parce que tu nous as un peu éloignés du pensé positif, et puis là, c'est plutôt une zone de reconnaissance. Là, de se dire : mais qu'est-ce que j'ai déjà ? Je ne voudrais pas prendre quelque chose d'actif.

« Moi, il y a eu un truc... Et puis après, tu as parlé de choses agréables, et tout le temps, tu me disais, mais c'est un petit trésor. Moi, c'était vraiment très, très... J'ai eu un mouvement... Super agréable. »

Oui, en fait, que ce ne soit pas quelque chose qu'il faille aller chercher.

« Exactement, c'était plutôt de me dire ce qui est là. Plutôt que de... Je me sentais bien dans cette évidence. »

Oui, parce que c'est déjà là. On se contente de dépoussiérer quelque chose qui est déjà là et qu'on ne regarde pas assez souvent, qu'on ne considère pas assez souvent.

« Je pense que l'effet est aussi très différent, parce que quand tu fais des choses plus difficiles, c'est comme quand tu dis pardon. Là, c'était pas mal. »

Il y a une chanson de Nina Simone que j'ai souvent à l'esprit quand je guide cet exercice de contentement où elle fait la liste de tout ce qu'elle a malgré tout ce qu'elle n'a pas, puis elle finit par « j'ai mon propre foie, j'ai ma rate, j'ai mon cœur, j'ai mes veines », c'est vraiment l'inventaire, toutes les parties du corps. C'est une chanson très rythmée et on y croit en fait, on se charge vraiment de toutes ces choses, même toutes petites.

Donc vous n'avez pas trop rencontré ce biais du « il n'y a rien, c'est donc que ma vie est vide ». Tant mieux. Ça peut arriver, je mets cet avertissement parce que je me rappelle avoir fait cet exercice, mais il y a très longtemps, je pense une dizaine d'années. Et une participante était partie précipitamment. Et elle était partie précipitamment avant que j'aie eu le temps de donner cette explication-là. Et c'était ça en fait. Et après j'ai fait l'effort, ce que je n'ai pas fait là, d'en parler généralement parce que je suis un peu

rouillé, mais j'en parle d'habitude toujours avant de faire l'exercice, surtout avec des personnes qui ne l'ont jamais fait, pour être sûr que si ça arrive, elles ne sautent pas aux conclusions, elles ne bondissent pas sur une conclusion erronée qui serait que leur vie est vide, éteinte.

Alors je vous propose de faire l'exercice formel de contentement qui passera un petit peu par le corporel parce que justement c'était l'idée d'en faire quelque chose qui respecte l'origine psychothérapeutique du truc mais de le faire passer par le corps et pour cet exercice alors c'est vous qui connaissez vos propres fragilités et limites mais on peut très bien le faire en position allongée si on ne craint pas de s'endormir.

En tout cas il faut que ce soit dans une position qui soit confortable. Et c'est d'ailleurs ma première question, est-ce que vous êtes confortable ? Est-ce que vous pourriez l'être encore plus ?

Quelques respirations conscientes avec à l'expiration un encouragement à la détente, c'est vraiment une respiration active, l'expiration est là pour apporter la détente dont le corps a besoin, s'il en a besoin.

Et en commençant justement par le corps. Quelle est la partie du corps ? On peut parler de partie ou on peut parler de sensation. Quelle est la partie ou la sensation dans le corps dans laquelle vous auriez le plus de satisfaction à poser votre attention ?

Si votre attention choisit d'habiter une partie ou une sensation dans le corps ? Où est-ce que votre attention choisit de se déposer ? Ça peut être une sensation ou une partie intéressante ou confortable. Souvent la réponse vient assez vite. À quel endroit est-ce que vous aimeriez laisser votre attention s'installer ?

Quand vous avez votre réponse, en laissant votre attention habiter cet endroit, cette sensation-là, en découvrant ce que c'est que d'être à cet endroit-là avec votre attention, instant après instant...

En restant tourné vers les sensations du corps, pour quelles raisons pourriez-vous remercier votre corps ? Qu'est-ce qui est source de contentement, de satisfaction, de gratitude dans votre corps tel qu'il est en ce moment ? Merci pour, merci pourquoi ? Pour quelles raisons pourriez-vous aujourd'hui remercier votre corps ? Cela peut être un inventaire des petites et des grandes raisons.

En laissant votre attention se tourner vers l'état de votre esprit en ce moment. Qu'est-ce qui est source de satisfaction, de contentement, de gratitude dans l'état de votre esprit maintenant ? Même si c'est très subtil, en nommant ce qui est source de contentement, de satisfaction dans l'état de votre esprit maintenant.

En énumérant les qualités que vous vous reconnaissez, les traits de caractère auxquels vous tenez, les défauts que vous n'avez pas, toutes les choses que vous n'aimeriez pas voir changer dans votre personnalité, votre caractère. Parfois on pense à ce qu'on a, et parfois on pense aux défauts qu'on n'a pas. Cela peut nous aider aussi. Qu'est-ce que vous n'aimeriez pas voir changer ? Qu'est-ce que vous reconnaissez comme qualité, trait de caractère, qualité de cœur, qualité d'esprit ? Prenons le temps de les nommer.

Quelles sont les relations qui vous nourrissent, qui vous font du bien, proches ou moins proches, humaines, animales ? Il s'agit de faire la liste la plus longue, la plus complète possible. Toutes les relations qui vous nourrissent, qui contribuent parfois ou souvent à votre bien-être, celles qui sont précieuses pour vous, en les nommant.

Quelles sont les activités pendant la journée ou pendant la semaine qui vous ressource, qui vous mettent en contact avec l'instant présent, qui vous font du bien ? Les petites et les grandes activités, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? En les nommant.

Quels sont les moments de la journée que vous appréciez le plus ? Petits rituels ou moments qui sont précieux pour vous ? Cela peut être des choses très simples. Imaginez votre journée, quels sont les moments que vous savourez le plus ?

Un peu de géographie : quels sont les lieux qui vous ressource ? Vous pouvez penser à des lieux lointains où vous allez de temps en temps vous ressourcer, ou dans votre vie quotidienne, les endroits qui sont pour vous des endroits où vous vous ressourcez chaque jour. Quels sont les lieux proches ou lointains où vous vous sentez bien ?

Quelles sont toutes les autres raisons pour lesquelles vous pourriez éprouver du contentement, de la gratitude même aujourd'hui ? Avec cette idée que vous prenez le temps de remplir une arche de Noé personnelle avec toutes ces petites ou grandes choses qui contribuent à votre bien-être, pour lesquelles vous êtes reconnaissant, toutes celles qui n'ont pas besoin de changer. Les très petites et les très grandes choses. Cela peut aller de vivre dans un pays en paix jusqu'à votre wok en inox avec lequel vous aimez cuisiner. Les choses importantes, les choses futiles, ce qui est grand, ce qui est petit. Qu'est-ce que vous prenez dans votre arche de Noé ?

En nommant encore deux ou trois choses inattendues qui pourraient vous venir, continuant de fouiller dans ce qui n'a pas besoin de changer, dans votre personne, autour de vous, toutes les petites choses que vous appréciez, qui ont du sens pour vous.

Si cela vous aide à allonger encore un peu la liste, replongez-vous dans ce que les personnes qui vous connaissent bien n'aimeraient pas voir changer en vous.

Comment vous sentez-vous à la fin de ce voyage ? Comment vous sentez-vous à la fin de ce voyage ?

"Comblé."

C'est plus émotionnel que la première partie. Est-ce que vous pensez que l'ancrage dans le corps initial a pu contribuer à cela ? Cela fait descendre des choses moins cognitives.

Tout le monde a trouvé un endroit du corps, une sensation où vous avez envie de résider avec votre attention, d'habiter. J'aime beaucoup parce qu'il y a toujours quelque chose qui vient.

Ce qui est parfois délicat, c'est qu'il peut y avoir un endroit plus confortable que les autres et puis un endroit plus intéressant que les autres. Pour moi, parfois je fais un choix. Ce n'est pas forcément si agréable que cela, mais cette partie-là m'intéresse beaucoup parce qu'il se passe des choses et j'ai envie de les sentir, donc je vais aller là. Je suis ma curiosité plutôt que mon confort. Parfois, c'est l'inverse. Cela peut vous donner aussi un angle de sélection différent.

Il fallait plutôt la remobiliser. En cours de route, tu as senti que... C'était peut-être le risque avec tout ce qui est réflexion guidée plutôt que méditation pure. Dans la méditation, on peut se passer complètement du verbal, même pour la méditation de bienveillance. Finalement, c'est un état qu'on génère, puis qu'on fait rayonner. Là, c'est différent.

Mais cela me donne l'idée d'un exercice. Puisque nous sommes encore un peu dans cette exploration, nous pourrions essayer quelque chose ensemble, en fermant les yeux, pour mieux connaître cette disposition d'esprit qui sera peut-être plus sobre que les autres. Si nous essayions de générer et de rester avec cette qualité de contentement, cette reconnaissance qu'il y a plein de choses qui ne vont pas si mal dans ma vie et en moi ?

Nous pourrions tenter de générer et de demeurer dans cet état d'esprit pendant quelques instants, peut-être en nous disant une phrase : « Il y a plein de choses qui vont bien », ou simplement « merci », ou toute phrase qui vous vient naturellement. Une fois cette phrase prononcée, restez dans cette attitude et regardez comment elle peut s'exprimer sans aucune parole. Laissez-vous enrichir de tout ce qui n'a pas besoin de changer, de tout ce qui est source de satisfaction, de contentement. Qu'est-ce que vous sentez intérieurement ? À quoi cela ressemble-t-il ?

En ouvrant les yeux... Ce ne sont pas les feux d'artifice de la bienveillance ou de la compassion, mais je sens chez moi un début de sourire qui s'esquisse, puis une espèce de sérénité, de tranquillité, un « ça va » qui n'est pas très loin du « ça va aller ». Se sentir finalement rassuré sur le fait qu'il y a des choses qui vont. Même si tout ne va pas parfaitement, il y a des choses qui vont.

Comment avez-vous senti cela ? Tu le décrirais comment, cette disposition d'esprit ou cette attitude ?

« Sérénité et petit sourire. »

D'autres observations ?

« Quelque chose de corporel, une sensation de pulsation. »

Que tu sens à un endroit particulier ou de manière généralisée ?

« Général. »

« Absence de douleur. »

Oui, absence d'inconfort, absence de douleur.

« Une chaleur, comme une chaleur intérieure. »

C'est intéressant parce que nous réalisons que tout a une dimension physique. Tous les états d'esprit ont une dimension physique et nous pouvons tous les faire exister sans les pensées qui les accompagnent. Ce qui est vrai pour la bienveillance l'est aussi pour le contentement.

Une fois que nous avons pris conscience de cette sensation, nous pouvons la garder un peu plus longtemps, la faire durer, comme nous pouvons prolonger la bienveillance longtemps après avoir prononcé la dernière phrase bienveillante. Tout l'intérêt de l'entraînement méditatif consiste à devenir de plus en plus capable de faire cela : aller puiser selon nos besoins présents. « De quel état aurais-je besoin maintenant, vu comment je me sens ? Ah, peut-être un peu de bienveillance pour moi ou pour quelqu'un d'autre. Ou un peu de contentement, un peu de gratitude. » Et d'aller chercher cela, d'essayer d'allumer l'allumette de l'état qui nous intéresse et de voir si nous pouvons le laisser s'installer.

C'est pour cela que cette pratique est si passionnante et sans fin. Nous avons une marge de progression infinie pour réussir à faire cela de plus en plus facilement, de mieux en mieux.

Le contentement, c'est presque une gratitude pour la vie. Mais la gratitude de base demeure toujours relationnelle parce qu'elle est orientée vers une personne. Il y a cette différence entre remercier quelqu'un et, ensuite, continuer de sentir la gratitude en tant qu'état, même quand il n'y a plus ce « quelqu'un ». Le point de départ, comme pour la bienveillance, reste cette orientation vers autrui. Ici, c'est un peu différent.

Mais il y a clairement des similitudes, parce que l'état de gratitude... pour la vie. Et si nous croyons en quelque chose ou en quelqu'un, pour ce quelque chose ou ce quelqu'un, pour le grand tout, pour Dieu, c'est la porte d'à côté. Pour beaucoup de personnes, il y a quelque chose de relationnel dans cette gratitude. Pour tous ceux qui sont croyants, il y a cette dimension relationnelle. C'est la porte à côté, le voisin de palier.

Je suis content d'avoir été content avec vous.

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.

Le pardon — lâcher le poids de la rancune

Pierre Gallaz · 9 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cet extrait d'une causerie, Pierre Gallaz aborde la pratique méditative du pardon comme alternative à la rancune et à la rumination destructrice. Il explique comment la colère non exprimée conduit naturellement à la rancœur, cette "rumination toxique" qui nous fait revivre mille fois la blessure initiale. L'enseignant présente le pardon non comme un état à atteindre mais comme un processus graduel à cultiver, similaire à la pratique de la bienveillance (metta).

La causerie démystifie plusieurs idées reçues sur le pardon : il ne s'agit pas de "faire plaisir" à celui qui nous a blessés, mais de se libérer soi-même du poison de la rancune. Pierre Gallaz insiste sur le fait que pardonner intérieurement n'implique ni de changer sa relation extérieure avec la personne, ni d'excuser ses actions. On peut pardonner à une personne tout en considérant ses actes comme impardonnables.

L'approche méditative proposée suit une progression en trois étapes : demander pardon pour ses propres torts, se pardonner à soi-même, puis pardonner à autrui. Cette méthode, adaptée des pratiques traditionnelles aux approches laïques comme le MBSR, utilise des phrases répétées comme "sondes exploratoires" pour cultiver graduellement cette attitude intérieure de libération.

J'avais fait une soirée sur le pardon il y a longtemps et j'ai gardé l'enregistrement, même si je ne l'ai pas diffusé. Parce qu'évidemment, la colère non exprimée conduit en toute logique à la rancune et à la rancœur. Et ça pose la question de la possibilité du pardon et de ce que c'est que le pardon version méditative.

La rancune, il y a cette phrase que j'aime beaucoup : si quelqu'un vous a fait du mal le matin, cette personne vous aura fait du mal mille fois le soir, parce que vous y aurez repensé un certain nombre de fois. À chaque fois qu'on y repense, c'est une nouvelle petite blessure, c'est un écho de la première blessure. C'est ça la rancune. C'est une rumination très toxique pour nous.

Le pardon en méditation existe, c'est une pratique traditionnelle qui a été adaptée comme les autres à la méditation laïque par certains cours, par le MBSR, où on va utiliser des phrases comme les phrases de bienveillance pour se pardonner à soi-même, pardonner à autrui et demander pardon intérieurement. De nouveau susciter une attitude en répétant des phrases.

Et comme pour la bienveillance, ce n'est pas un état, c'est-à-dire que c'est un processus. On est en train de pardonner et on est en train de se pardonner. On ne vise pas à y arriver, on vise à le faire. C'est quelque chose qu'on fait, ce n'est pas quelque chose qu'on obtient. Ce n'est pas un état qu'on décrète, c'est quelque chose qu'on cultive et qu'on encourage. Une direction.

Et ce n'est jamais complètement fait, parce qu'on peut s'engager dans cette direction de pardon, puis tout à coup avoir la rancune qui remonte, et reprendre cette direction, et avoir de nouveau de la rancune qui revient. C'est vraiment un processus graduel, pas une grande déclaration. C'est un piège avec le pardon, de se dire que ça doit être une grande déclaration, qu'on doit avoir définitivement pardonné, ou s'être définitivement pardonné. On n'a pas besoin, en fait, de ça.

Pourquoi pardonner ? Ce n'est pas pour lui faire ce plaisir, comme on aurait tendance à se le dire dans le dialogue intérieur, c'est pour se faire ce plaisir à soi-même. On le fait pour soi avant tout et pas pour autrui. Ce qui s'exprime magnifiquement dans une phrase que j'adore : la rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir insensé qu'il va tuer quelqu'un d'autre. Je trouve que c'est une phrase géniale, parce que c'est exactement vrai, et c'est super désagréable même d'admettre que c'est vrai, mais c'est vrai, c'est exactement ça.

Donc prendre la direction du pardon, c'est se faire du bien à soi. La question n'est pas est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne, c'est est-ce que moi je mérite de m'alléger de cette rancune.

Ça n'implique pas non plus de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Vous pouvez entrer dans un processus de pardon intérieurement, ça ne veut pas dire que votre attitude doit nécessairement changer avec la personne à laquelle vous pardonnez intérieurement quand vous méditez là-dessus. Pas du tout. Donc ce n'est pas obligatoire de leur dire « je t'ai pardonné », de leur offrir une boîte de chocolat, de les inviter chez vous. Vous pouvez continuer à ne pas vouloir parler, voir une personne qui vous a blessé, tout en cherchant à lui pardonner intérieurement pour votre propre bénéfice. Ça montre même encore mieux à quel point ça peut être un bénéfice uniquement pour soi-même et pas nécessairement relationnel. Évidemment, c'est l'étape d'après, on peut passer à cette étape-là, mais on n'est pas obligé de le faire.

De façon aussi importante, ça n'implique pas de pardonner les actions, mais de pardonner aux personnes, de changer notre relation aux personnes. Donc les actions peuvent rester impardonnables. Il y a des actions qui sont impardonnables. Ce n'est pas les actions qu'on pardonne ou qu'on excuse, c'est la relation qu'on a avec les personnes qui les ont commises, qu'on cherche à changer.

Le risque, évidemment, c'est qu'on pense que de pardonner à la personne, c'est comme de dire que l'action était normale et qu'elle était acceptable. Et c'est deux choses différentes. Je pense que c'est une distinction super importante parce que ça peut être un blocage majeur à pardonner. Ça veut dire que je dis que c'était OK de me faire ça. Non, ça ne veut pas dire ça. Donc les actions peuvent rester impardonnables, mais notre relation, on l'a avec des personnes et pas avec des actes.

Donc on dissocie les actions de leurs auteurs et on admet aussi qu'on ne sait pas tout des conditions qui ont conduit cette personne à faire ce qu'elle a fait. Et c'est souvent un processus dans la maturation de beaucoup de gens à un moment de réaliser que les personnes qui leur ont fait du mal, on leur avait fait du mal et qu'il y a une espèce de longue chaîne de souffrance humaine et que les gens sont des maillons de cette chaîne, alors qu'on les fantasme comme étant 100% responsables de ce qu'ils ont fait, ou 100% de l'avoir fait en connaissance de cause et volontairement. Et on ne reconnaît pas à eux-mêmes un statut de victime.

Je voulais faire le lien avec le pardon partant de la colère, parce que pour moi, ça a ouvert beaucoup de portes de me dire que je pouvais faire un travail complètement intérieur, c'est-à-dire très, extrêmement sécurisant. Quand on en veut à quelqu'un, on n'est pas obligé d'entrer en relation avec cette personne, on n'est pas obligé d'engager une espèce de médiateur qui va dire, voilà, je vais vous aider à vous réconcilier. On peut rester avec soi et juste travailler sur notre propre ressenti.

Et quand et si ça fait évoluer notre relation intérieure, alors pourquoi pas penser à faire évoluer la relation concrète avec la personne ? Mais ce n'est pas une obligation.

Et c'est beaucoup plus sécurisant de commencer par soi-même plutôt que par la relation réelle - mais très réelle aussi, la relation intérieure.

Dans la démarche méditative, il faut que je vous explique un peu comment cela fonctionne, même si nous n'allons pas la pratiquer maintenant. C'est une méditation potentiellement explosive, donc il faut prendre le temps si l'on veut s'y engager.

Elle est assez intelligemment construite, car on commence par demander pardon à quelqu'un pour quelque chose qu'on regrette d'avoir fait. On commence donc par se mettre soi-même dans cette position d'avoir à se faire pardonner quelque chose, et on

demande pardon intérieurement à une personne à qui on a causé du tort. On répète une phrase qui exprime cette demande de pardon. Il y a les formulations standards, et là aussi, la phrase est un instrument. C'est l'attitude qui est surtout importante.

Dans un deuxième temps - et c'est parfois extrêmement difficile - on se pardonne à soi-même le tort qu'on s'est causé. Ou le tort qu'on a pu se causer en général par les décisions qu'on a prises, les mauvaises décisions qu'on a prises. Après avoir demandé pardon et après s'être pardonné, ou en tout cas avoir pris la direction de se pardonner à soi-même, on est beaucoup plus disposé à s'engager dans le pardon envers quelqu'un d'autre. C'est la troisième étape.

Et encore une fois, c'est comme pour la bienveillance : ce sont les phrases qu'on lâche dans l'espace. Peut-être qu'il ne se passe rien, ou peut-être que cela nous énerve de les prononcer parce qu'en fait on n'a pas envie et qu'on n'est pas prêt. Mais on lâche simplement ces phrases comme des sondes exploratoires. On regarde ce qui se passe si je prononce cette phrase. Est-ce que cela me révolte ? Y a-t-il quelque chose en moi qui correspond à cette phrase, à cette intention de pardon ? Qu'est-ce que cela me fait de la répéter ?

Même si vous la répétez sans y croire, vous êtes quand même en train de la prononcer. Il y a donc quelque chose d'intéressant qui peut en découler. Si vous êtes curieux de cette méditation, je pourrais mettre l'enregistrement en ligne - cela dure une demi-heure, avec les instructions.

Comme pour la méditation de bienveillance, après c'est vous qui vous écoutez, mais ne commencez pas par "The Big One". Ne prenez pas LA personne au début. Testez un peu la température de l'eau avec quelqu'un qui vous a fait quelque chose qui n'était pas très agréable, mais regardez comment cela se passe pour ne pas créer des difficultés que vous pourriez vous éviter.

De la colère au pardon

Pierre Gallaz · 27 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz examine la colère sous l'angle de la méditation bouddhiste et de la pleine conscience. Il explore d'abord les origines de la colère - injustice, menace, peur, mais aussi des facteurs physiologiques comme la chaleur et la faim - ainsi que ses bénéfices potentiels : protection, énergie d'action, respect des limites personnelles. L'enseignant guide une pratique d'observation directe de la colère, invitant à revisiter une situation passée pour examiner les sensations corporelles et l'état mental qui l'accompagnent.

La perspective méditative proposée consiste à transformer la colère d'une émotion qui nous submerge en un phénomène observable. Par l'attention aux sensations physiques - tension, chaleur, agitation - nous pouvons nous désidentifier de cette émotion et retrouver l'espace de liberté entre le ressenti et l'action. Cette conscience corporelle permet de passer du mode « être en colère » au mode « observer la colère ».

L'enseignement s'ouvre ensuite sur le pardon comme pratique méditative, présenté non comme un état à atteindre mais comme un processus continu. Pierre Gallaz souligne que le pardon se fait d'abord pour soi-même, pour se libérer du poison de la rancune, sans nécessairement impliquer de changement relationnel extérieur. Il distingue clairement le pardon aux personnes du pardon aux actions, ces dernières pouvant rester impardonnables. Cette approche graduelle du pardon, structurée en trois étapes (demander pardon, se pardonner, pardonner à autrui), offre un chemin de libération intérieure accessible à tous les pratiquants.

Dans cette méditation, la colère a souvent un créneau réservé. Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, mais aussi bien pour la gratitude que pour la bienveillance, il y a des personnes qui ouvrent la voie. Si on commence par elles, après, c'est plus facile de passer aux autres, et même à des gens difficiles, parce qu'on sait que ce sont des valeurs sûres, et que cela va nous mettre dans cet état d'esprit-là, au centre.

Il y avait une suggestion de parler de la colère, alors je vais peut-être parler de la colère et j'avais prévu de parler du pardon, je doute d'avoir le temps de parler du pardon. La colère en tant qu'émotion, et comment l'exprimer, qu'en faire méditativement parlant ?

Je voulais commencer par l'origine de la colère, ce qui provoque la colère. On y parle d'injustice, de menace, d'agression, de trahison, de peur et de tristesse, comme pouvant susciter l'apparition de la colère. On mentionne aussi la chaleur et la faim. Et c'est important de se rappeler que parfois, il y a des colères qui peuvent s'installer en nous simplement parce qu'on a chaud et faim.

Ma théorie sur le sujet : c'est la même chose pour la faim et l'anxiété, par exemple. Il y a les sensations corporelles qu'on ressent quand on a chaud et faim qui évoquent les sensations corporelles qu'on ressent quand on est en colère. Et du coup, c'est comme si ensuite notre esprit fabriquait une raison pour ressentir ce qu'il ressent et que la colère apparaissait d'autant plus facilement parce que ces sensations-là sont déjà présentes. Donc, à avoir à l'esprit, parce que parfois ce n'est pas la personne en face de nous qui a provoqué cette émotion.

Les bénéfices de la colère, parce qu'il y en a toujours, toutes les émotions en ont : on sait que c'est une émotion qui peut nous conduire à nous protéger nous-mêmes et à protéger les autres contre des dangers, contre des agressions, des menaces. C'est une émotion qui apporte une certaine quantité d'énergie, qui réveille, qui tonifie, et qui peut pousser à réaliser une action nécessaire pour se préserver, pour se protéger.

Il y a beaucoup de bonnes décisions qu'on prend sous l'effet de la colère. Il y a un certain nombre de lettres de démission tout à fait judicieuses qui ont été écrites sous l'effet de la colère et qu'on n'a pas regretté après. Il y a des séparations de couples qui ont eu lieu sous l'effet de la colère qui n'ont pas forcément été regrettées après. Parfois, ces actions que ça nous pousse à accomplir, c'est juste que ça nous donne l'énergie d'accomplir une action que de toute façon on devait accomplir, mais il nous manquait le feu pour le faire. Ça c'est quand elle fait bien son travail.

Ça permet aussi de faire respecter ses limites et son identité. Et ça peut relâcher une tension intérieure, quand la colère s'exprime.

La colère est problématique parce qu'elle peut conduire à des actions qu'on va regretter, en particulier qui vont faire du mal à d'autres ou faire du mal à nous-mêmes, qui conduiront donc aux remords. Et évidemment, l'expression de la colère peut provoquer la peur et l'agression chez les autres.

Quand la colère est rentrée, quand on s'interdit de la ressentir – pas de l'exprimer, c'est encore autre chose, mais quand on s'interdit de la ressentir –, elle peut conduire à des ruminations qui se prolongent, et parfois on sait que c'est une des émotions qui est le plus souvent associée à des problèmes de santé physique, la colère qu'on ne s'autorise pas à ressentir, ni à exprimer.

Comme d'habitude, avec toutes les émotions qui peuvent poser problème, la perspective méditative c'est de la ressentir, de s'autoriser à la ressentir évidemment, de ne pas lui résister, de l'exprimer quand c'est utile, d'une façon qui soit non destructrice pour soi et autrui autant que possible, donc de la façon la plus judicieuse possible.

Je mentionne la communication non violente comme une technique qui offre un bon canal d'expression à la colère pour qu'elle soit justement judicieuse et qu'elle ne détruise pas les relations, c'est-à-dire s'exprimer en "je", parler de ses émotions, parler de ses besoins et exprimer des demandes claires comme façon de faire sortir la colère.

Sur le plan méditatif, comme d'habitude aussi, il va falloir trouver un moyen pour passer d'une colère qui nous submerge et qui finit par prendre les commandes de nos décisions pour qu'elle soit transformée en un phénomène qu'on observe, qu'on peut observer méditativement. Et donc, pour lequel on va réaliser que : un, ça ne va pas durer, c'est une émotion qui monte et elle va redescendre, sans même qu'on fasse rien, et deux, elle n'est pas nous, même si c'est une émotion qui peut terriblement donner l'impression qu'elle est nous, elle est juste une émotion qu'on ressent et qu'il est possible d'observer et dont on peut se désidentifier.

On le fait en se tournant vers le ressenti physique de la colère, qui est une bonne manière de se saisir de quelque chose et de redevenir l'observateur quand on était submergé par elle. En l'observant en tant que sensation, on prend conscience qu'elle est changeante et en prenant conscience qu'elle est changeante, on la détache de la personne que nous sommes.

À partir de là, il devient possible de se demander qu'est-ce qu'on en fait, qu'est-ce qu'elle nous inspire, quelles sont les bonnes et les mauvaises idées que cette colère suscite en nous et qu'est-ce qu'on choisit de faire. Et on regagne la liberté qu'on perd si on est submergé par la colère et si on s'identifie à elle.

Alors, un peu de pratique. Vous pouvez prendre une position légèrement méditative. Ça veut dire qu'elle peut être plus confortable si vous en avez besoin. Et très courageusement, mais aussi très prudemment, en évoquant une situation qui a provoqué ou qui provoque de la colère. Une situation où vous avez été en colère, ou une situation qui en ce moment provoque souvent de la colère.

Si vous êtes entouré de gens merveilleux, remontez un peu le temps et laissez votre mémoire travailler un peu pour trouver une situation où vous avez ressenti de la colère. En évoquant cette situation en la laissant être présente, l'endroit où vous étiez, ce qui s'est passé...

Laissant cette colère se manifester à nouveau en imagination. Que s'est-il passé au moment où vous étiez le plus en colère ? En évoquant ce moment où la colère était la plus forte. Que se passe-t-il physiquement ?

Une très grande curiosité pour ce qui s'est passé dans le corps. Comment c'est, un corps en colère ? Et à quoi ressemble un esprit en colère ? Comment décririez-vous l'état de votre esprit ? Quelles pensées ?

Si les sensations sont encore présentes, en respirant, avec chaque expiration, les laissant se relâcher si elles en ont besoin. Et quelle serait, quelle aurait été la manière la plus constructive d'agir en réponse à cette colère ? Pour peu qu'il y en ait une – parfois il faut juste la laisser passer.

Je voulais vous faire vivre finalement ce que ça pourrait être que de vivre un moment de colère avec autant de pleine conscience que possible. Avec cet exercice, tous les exercices où on se rappelle d'une émotion, il y a à la fois le risque qu'elle revienne trop fort et que ce soit inconfortable, ou qu'elle ne revienne pas assez fort et qu'on ait de la peine à se remettre dedans.

Pour qui c'était trop fort ? Pour qui c'était plutôt pas assez fort ? Un exercice plus intellectuel par moment ? Est-ce que maintenant c'est un peu redescendu pour les personnes chez qui c'était fort ? Parce que j'ai laissé très peu de temps pour respirer dedans. Quand on est vraiment très en colère, parfois il faut prendre dix bonnes minutes pour respirer avec l'émotion.

Qui n'a pas eu d'idée de manière constructive de répondre à la présence de cette colère par l'action ? Pour qui il n'y avait rien à faire ou rien n'est venu ? Tout le monde avait quelque chose.

Comment était le ressenti physique ? Comment décririez-vous les sensations ?

« Très tendu. »

Très tendu, oui. Tension. Qui avait de la tension ?

« Le cœur qui bat. »

Le cœur qui bat, oui.

« La difficulté à respirer. »

La difficulté à respirer, oui.

« L'envie de bouger. »

Oui, oui. Est-ce qu'il y a autre chose ? Il y a pas mal de trucs. Chaleur, peut-être. Quelqu'un a eu de la chaleur ?

« J'étais sur le bord de mon siège, il y avait cette envie de bouger, cette envie de me projeter vers l'avant. »

« Très grande tension au niveau du visage, comme si on contenait quelque chose qui allait exploser ou qui allait... »

« Très désagréable. Même si c'est revenu un peu, ce sont les sensations qui... »

C'est aussi pour ça que ça peut nous pousser tellement à agir pour que ça s'arrête, parce que finalement le ressenti de la colère, il est sacrément désagréable.

Votre esprit, comment est-ce que vous le décririez, un esprit en colère ?

« Agité. »

Agité, oui. Plutôt une précipitation de pensée qu'un ralentissement ? Il y a des gens pour qui c'était le vide, ça peut aussi arriver. Difficulté à penser, ça peut aussi être ça.

Et mes excuses parce que c'est super désagréable. Pour moi aussi. Si on arrive à apprécier ce que c'est exactement que cette colère quand elle se manifeste, mieux on la connaît, plus c'est facile de s'en distancier, de s'en désidentifier quand elle se manifeste.

Donc mieux on reconnaît ces signes, plus on est capable de passer en mode observation quand elle est présente, moins on se fera attraper parce qu'elle a tendance à nous faire dire ou faire ou vivre ou ruminer. C'est un exercice désagréable mais extrêmement utile.

Et évidemment, je vous ai posé la question de ce que vous pouviez faire de constructif parce que quand on a fait cet exercice, ça devient possible de se poser cette question-là, alors que si on est submergé par la colère, elle nous fait faire des trucs. Alors que là, on peut se dire : « Ok, je l'ai observée, je l'ai ressentie, maintenant j'en fais quoi ? »

Juste en ouvrant ce petit espace entre le ressenti de la colère et l'action qui va suivre ou qui ne va pas suivre. J'ai vécu cela récemment. J'avais ressenti une forte émotion de colère, et ce qui était merveilleux, c'est que d'autres personnes parlaient encore et je ne pouvais pas prendre la parole immédiatement.

Je me suis dit : « De toute façon, je n'ai plus envie d'écouter. » Donc, plutôt que d'écouter, je suis resté avec le ressenti de la colère. Cela m'a offert une minute précieuse pour sentir ce qui se passait et me demander : « OK, et je fais quoi ? Je canalise ça en quelle action intelligente et pas destructrice ? »

C'était génial d'avoir cet espace parce que j'ai vraiment pu commencer par dire : « Je suis très, très en colère. » Et à partir de là, on est presque sauvé. Parce qu'on ne va pas partir dans une agression gratuite, on ne va pas projeter notre colère sur l'environnement. On est déjà en train d'admettre que c'est quelque chose qui se passe en soi, et le reste de ce qu'on va dire sera nettement moins destructeur que si on avait commencé par « tu » dès le départ.

Dans cette situation, c'était vraiment le dispositif qui faisait que cet espace existait pour moi. Mais on peut favoriser cette distance avec une conscience de ce qui se passe dans le corps, juste ça. Cet outil méditatif.

La colère non exprimée conduit en toute logique à la rancune et à la rancœur. Cela pose la question de la possibilité du pardon et de ce que c'est que le pardon version méditative. Parce que la rancune suit cette logique : si quelqu'un vous a fait du mal le matin, cette personne vous aura fait du mal mille fois le soir, parce que vous y aurez repensé un certain nombre de fois. Et à chaque fois qu'on y repense, c'est une nouvelle petite blessure, un écho de la première blessure. C'est ça la rancune : une rumination très toxique pour nous.

Le pardon en méditation existe. C'est une pratique traditionnelle qui a été adaptée comme les autres à la méditation laïque par certains protocoles, par le MBSR, où on utilise des phrases comme les phrases de bienveillance pour se pardonner à soi-même, pardonner à autrui et demander pardon intérieurement. On suscite une attitude en répétant des phrases.

Comme pour la bienveillance, ce n'est pas un état, c'est un processus. On est en train de pardonner et on est en train de se pardonner. On ne vise pas à y arriver, on vise à le faire. C'est quelque chose qu'on fait, pas quelque chose qu'on obtient. Ce n'est pas un état qu'on décrète, c'est quelque chose qu'on cultive et qu'on encourage. Une direction.

Et ce n'est jamais complètement fait, parce qu'on peut s'engager dans cette direction de pardon, puis tout à coup avoir la rancune qui remonte, et reprendre cette direction, et avoir de nouveau la rancune qui revient. C'est vraiment un processus graduel, pas une grande déclaration. C'est un piège avec le pardon, de se dire que ça doit être une grande déclaration, qu'on doit avoir définitivement pardonné, ou s'être définitivement pardonné. On n'a pas besoin de ça.

Pourquoi pardonner ? Ce n'est pas pour lui faire ce plaisir, comme on aurait tendance à se le dire dans nos dialogues intérieurs. C'est pour se faire ce plaisir à soi-même. On le fait pour soi avant tout et pas pour autrui. Ce qui s'exprime magnifiquement dans cette phrase que j'adore : « La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir insensé qu'il va tuer quelqu'un d'autre. »

Je trouve que c'est une phrase géniale, parce que c'est exactement vrai. C'est super désagréable même d'admettre que c'est vrai, mais c'est vrai, c'est exactement ça. Donc prendre la direction du pardon, c'est se faire du bien à soi. La question n'est pas : « Est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne ? » C'est : « Est-ce que moi je mérite de m'alléger de cette rancune ? »

Cela n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Vous pouvez entrer dans un processus de pardon intérieurement, ça ne veut pas dire que votre attitude doit nécessairement changer avec la personne à laquelle vous pardonnez intérieurement quand vous méditez là-dessus. Pas du tout.

Donc ce n'est pas obligatoire de leur dire « je t'ai pardonné », de leur offrir une boîte de chocolat et de les inviter chez vous. Vous pouvez continuer à ne pas vouloir parler à une personne qui vous a blessé, tout en cherchant à lui pardonner intérieurement pour votre propre bénéfice. Cela montre encore mieux à quel point ça peut être un bénéfice uniquement pour soi-même et pas nécessairement relationnel. Évidemment, on peut passer à cette étape-là par la suite, mais on n'est pas obligé de le faire.

De façon tout aussi importante, ça n'implique pas de pardonner les actions, mais de pardonner aux personnes, de changer notre relation aux personnes. Donc les actions peuvent rester impardonnables. Il y a des actions qui sont impardonnables.

Ce ne sont pas les actions qu'on pardonne ou qu'on excuse, c'est la relation qu'on a avec les personnes qui les ont commises qu'on cherche à changer.

Le risque, évidemment, c'est qu'on pense que pardonner à la personne revient à dire que l'action était normale et acceptable. Or ce sont deux choses différentes. Je pense que c'est une distinction fondamentale parce que cela peut constituer un blocage majeur au pardon. « Ça veut dire que je dis que c'était acceptable de me faire ça. » Non, cela ne veut pas dire cela.

Les actions peuvent donc rester impardonnables, mais notre relation, nous l'entretiens avec des personnes et non avec des actes. On dissocie les actions de leurs auteurs et on admet aussi qu'on ne sait pas tout des conditions qui ont conduit cette personne à faire ce qu'elle a fait.

C'est souvent un processus dans la maturation de beaucoup de personnes qu'à un moment donné, elles réalisent que ceux qui leur ont fait du mal avaient eux-mêmes subi des blessures, et qu'il existe une longue chaîne de souffrance humaine dont les gens ne sont que des maillons. Alors qu'on les fantasme comme étant entièrement responsables de ce qu'ils ont fait, ou comme l'ayant fait en toute connaissance de cause et volontairement, on ne leur reconnaît pas à eux-mêmes un statut de victime.

Je voulais faire le lien avec le pardon partant de la colère, parce que pour moi, cela a ouvert beaucoup de portes de me dire que je pouvais faire un travail complètement intérieur, c'est-à-dire extrêmement sécurisant. Quand on en veut à quelqu'un, on n'est pas obligé d'entrer en relation avec cette personne, on n'est pas obligé d'engager une sorte de médiateur qui dira « je vais vous aider à vous réconcilier ». On peut rester avec soi et simplement travailler sur notre propre ressenti.

Et quand - et si - cela fait évoluer notre relation intérieure, alors pourquoi ne pas penser à faire évoluer la relation concrète avec la personne. Mais ce n'est pas une obligation et c'est beaucoup plus sécurisant de commencer par soi-même plutôt que par la relation réelle. Mais elle est très réelle aussi, la relation intérieure, dans la démarche méditative.

Laissez-moi vous expliquer un peu comment cela fonctionne, même si nous n'allons pas le faire maintenant. C'est une méditation potentiellement explosive, donc il faut prendre le temps si on veut la pratiquer.

Elle est intelligemment construite, car on commence par demander pardon à quelqu'un pour quelque chose qu'on regrette d'avoir fait. On commence donc par se mettre soi-même dans cette position d'avoir à se faire pardonner quelque chose. On demande pardon intérieurement à une personne à qui on a causé du tort, et on répète une phrase qui exprime cette demande de pardon. Il y a les formulations standard. Et là aussi, la phrase est un instrument - c'est l'attitude qui est surtout importante.

Dans un deuxième temps, et c'est parfois extrêmement difficile, on se pardonne à soi-même le tort qu'on s'est causé. Ou le tort qu'on a pu se causer en général par les décisions qu'on a prises, les mauvaises décisions qu'on a prises.

Après avoir demandé pardon et après s'être pardonné, ou en tout cas avoir pris la direction de se pardonner à soi-même, on est beaucoup plus disposé à s'engager dans le pardon envers quelqu'un d'autre. C'est la troisième étape.

Et encore une fois, c'est comme pour la bienveillance : ce sont des phrases qu'on lâche dans l'espace. Peut-être qu'il ne se passe rien, ou peut-être que cela nous énerve de les prononcer parce qu'en fait on n'a pas envie et qu'on n'est pas prêt. Mais on lâche

simplement ces phrases comme des sondes exploratoires. On regarde ce qui se passe si je prononce cette phrase. Est-ce que cela me révolte ? Y a-t-il quelque chose en moi qui correspond à cette phrase, à cette intention de pardon ? Qu'est-ce que cela me fait de la répéter ?

Et même si vous la répétez sans y croire, vous êtes quand même en train de la prononcer. Il y a donc quelque chose d'intéressant qui peut en découler.

Si vous êtes curieux de cette méditation, je pourrais mettre l'enregistrement en ligne - cela dure environ une demi-heure, avec les instructions. Y a-t-il des personnes qui seraient intéressées ?

Comme pour la méditation de bienveillance, ensuite c'est vous qui vous écoutez, mais ne commencez pas par The Big One. Ne prenez pas LA personne au début. Testez un peu la température de l'eau avec quelqu'un qui vous a fait quelque chose qui n'était pas cool, mais regardez comment cela se passe pour ne pas créer des difficultés que vous pourriez vous éviter.

Merci. J'ai réussi à faire tenir tout cela en dix minutes ! Vous ne vous rendez pas compte de ce que j'ai sauté et compressé.

Merci beaucoup, c'était un plaisir. Si vous avez des questions, remarques, observations ou plaintes, je reste à votre disposition. Et le casque de vélo, si vous ne l'aviez pas trouvé dans l'obscurité, est au fond de la salle.

Répondre autrement — le comportement non-complémentaire

Pierre Gallaz · 5 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore le concept fascinant du « comportement non-complémentaire » - cette pratique qui consiste à répondre à l'agressivité non pas par la soumission ou la contre-attaque, mais par un acte de bienveillance inattendu. À travers l'histoire saisissante d'un braquage transformé par une simple invitation à partager un verre, il illustre comment cette approche peut désamorcer les conflits de manière surprenante.

Cette causerie établit des parallèles profonds entre cette pratique sociale et la méditation de bienveillance (mettā). L'enseignant souligne que pour être authentique et efficace, ce comportement doit être adopté pour notre propre bien-être plutôt que dans l'attente d'un résultat. Comme dans la pratique de mettā, nous n'avons pas besoin d'être émotionnellement alignés avec notre action - nous pouvons agir avec bienveillance même en ressentant de la colère.

Pierre Gallaz offre des conseils pratiques pour intégrer cette approche dans nos relations quotidiennes, particulièrement utiles pendant les périodes de tensions familiales comme les fêtes. Il met en garde contre les pièges de la passivité-agressive et encourage une pratique authentique, centrée sur notre propre paix intérieure plutôt que sur la manipulation d'autrui.

Pour être dans un esprit de Noël méditatif, j'ai écouté récemment une émission qui parlait de ce qu'on appelle le comportement non-complémentaire. Il y avait un exemple, un fait divers, où un groupe d'amis était en train de boire des verres et de manger dans le jardin de l'un d'entre eux, un soir, aux États-Unis.

Un homme apparaît avec une arme à feu et leur demande de l'argent. Ils n'avaient presque rien et le lui disent, mais l'homme s'énerve de plus en plus, la tension monte. Il continue de pointer son arme vers eux en leur demandant de l'argent. Tout à coup, une

des femmes présentes regarde le braqueur et lui dit : « Mais pourquoi est-ce que vous ne prendriez pas un verre de vin avec nous ? Si vous voulez, je peux vous en servir un. »

Il a un moment d'hésitation et dit : « Ah, c'est vrai qu'il a l'air bon. » On lui en sert un, puis un autre. Il commence à discuter avec les personnes présentes. Après un certain temps, l'atmosphère s'est beaucoup détendue. Il dit alors : « Je crois que je me suis trompé de maison » et demande encore un verre de vin pour la route. Le lendemain matin, ils ont trouvé le verre soigneusement posé dans un endroit où il ne serait pas abîmé par le vent.

Ce comportement non-complémentaire signifie répondre à de l'agressivité par un comportement inattendu qui ne serait ni de la soumission, ni une agressivité plus forte en réponse, mais une forme de bienveillance.

C'est le comportement qu'on a observé chez certains de nos héros comme Gandhi ou Martin Luther King, cette idée de répondre à de l'agression par le contraire, mais avec une forme de détermination et l'impact surprenant que cela peut avoir. Cela renvoie aussi au conjoint qui, le lendemain d'une journée terminée par une affreuse dispute, se lève un peu plus tôt pour nettoyer la cuisine et préparer le petit déjeuner. On connaît l'impact que cela peut avoir dans les relations familiales et de couple.

C'est évidemment une forme de bienveillance qui peut avoir un impact incroyable. On voit l'impact que cela peut avoir sur un braqueur. Mais il y a les mêmes principes que pour la méditation de bienveillance. Je pense que cela marche quand on le fait pour soi-même, parce que cela nous fait du bien de le faire. Pas parce qu'on veut donner de nous-mêmes une certaine image, ni parce qu'on veut obtenir quelque chose en retour, mais parce que c'est la chose la plus agréable qu'on puisse faire dans cette circonstance.

Souvent, le comportement qui pour nous est le plus agréable face à l'agressivité de quelqu'un d'autre, c'est celui-là, celui qui va nous faire nous sentir le mieux en le faisant. Cela marche quand on est convaincu qu'on le fait pour soi égoïstement, comme on fait une méditation de bienveillance pour soi égoïstement.

Pour que cela marche, il faut aussi qu'on n'exige pas de soi-même qu'émotionnellement on soit aligné avec ce comportement. On peut ranger la cuisine et préparer le petit-déjeuner en étant toujours énervé. On n'est pas obligé d'être rayonnant de bienveillance, de pardon et de gentillesse. On peut le faire comme on peut pratiquer une méditation de bienveillance en n'étant pas du tout bienveillant, mais en exprimant quand même cette intention bienveillante, même si émotionnellement on n'est pas là.

Cela implique d'être tolérant par rapport au fait que notre vie intérieure ne sera pas forcément alignée sur notre comportement. Il faut garder cette attitude centrée sur soi-même pour éviter tout moment passif-agressif. Si après avoir préparé ce merveilleux petit déjeuner et rangé la cuisine, on accueille sa moitié en lui disant : « Tu vois, moi, quand on est méchant avec moi, je réagis toujours par de la bienveillance », l'effet est complètement gâché.

Je vous souhaite des repas de Noël et des fêtes de fin d'année remplis de comportements non-complémentaires.

Questions-réponses : méditer pour les autres ?

Pierre Gallaz · 4 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie en questions-réponses, Pierre Gallaz développe l'idée profonde que nous méditons souvent pour quelqu'un d'autre, même sans nous en rendre compte. Il partage des exemples concrets de comment la pratique méditative améliore naturellement nos relations : être plus disponible pour sa famille, plus présent lors de réunions, plus à l'écoute de ses proches.

L'enseignant explore particulièrement la pratique de la méditation de bienveillance (metta) et son pouvoir transformateur sur nos relations difficiles. Il raconte son expérience personnelle avec une personne qu'il avait longtemps évitée dans ses méditations, et comment, progressivement, il a pu la faire évoluer de la catégorie 'personne difficile' vers celle de 'personne neutre', puis finalement vers 'personne proche'. Cette transformation méditative a eu des répercussions concrètes dans la vie réelle.

Cette causerie révèle comment la pratique peut devenir un acte d'amour envers notre entourage, et comment dédier consciemment nos méditations à quelqu'un peut servir de motivation supplémentaire pour maintenir une pratique régulière, tout en cultivant des qualités de cœur essentielles.

Tu as mentionné que nous méditons souvent pour quelqu'un. Peux-tu développer ?

Je sais que quand j'ai médité, je suis un meilleur époux, un meilleur papa, un meilleur voisin, un meilleur fils, un meilleur frère, un meilleur cousin. Je n'ai aucun doute là-dessus parce que j'ai pu l'observer : si je médite avant une réunion de famille, c'est quand même vachement mieux, autant pour moi que très certainement pour les personnes autour de moi. Quand je viens de méditer le matin, je sais aussi que ma disponibilité pour écouter les 126 mots à la minute que ma fille va sortir dès le réveil sera plus grande que si je n'ai pas médité.

Ce sont des choses qu'on observe et c'est une des façons dont les autres sont présents pour moi quand je médite. C'est aussi un moyen de se motiver, quand vous vous asseyez pour méditer. Parfois on n'a pas du tout envie de le faire, et ça n'offre pas une récom-

pense immédiate, la méditation. Au plus tôt, c'est quand on a fini de méditer qu'on a vraiment le bénéfice de la méditation. Parfois, on en a évidemment pendant, surtout vers la fin, si on fait une période d'une certaine durée, mais ce n'est pas garanti, on ne sait jamais exactement à quoi ça ressemblera.

C'est une des raisons de se motiver à méditer et c'est pour ça que je vous ai proposé de dédier certaines de nos méditations à quelqu'un. De toute façon, les autres sont présents quand on médite, on le fait aussi pour eux, pas seulement pour nous, en tout cas pour les relations qu'on a avec eux. Donc on peut parfois le formaliser et dédier une méditation à quelqu'un.

Évidemment, les autres sont aussi présents dans les méditations de bienveillance ou de compassion. Je sais qu'il y a une personne difficile que j'ai souvent, je dirais, sagement tenu à l'écart de mes méditations de bienveillance, y compris pour la personne difficile. Je préférerais prendre Sarkozy, le pauvre. À force de pratiquer cette méditation de bienveillance, un jour, je me suis dit : « Tiens, j'ai envie de prendre cette personne comme personne difficile. » Et je lui ai adressé la bienveillance.

Des semaines, des mois plus tard, je crois même, tout à coup – et je n'invente rien, c'est peut-être parce que je suis un peu obsessionnel, mais il y a une progression – j'ai eu envie de l'inviter au stade de la personne neutre. Alors que normalement, pour la personne neutre, on prend quelqu'un qu'on ne connaît pas bien. Quand même beaucoup plus tard, ça m'est arrivé plusieurs fois de la mettre dans la catégorie neutre, puis tout à coup un matin je me suis dit : « Là j'ai envie de l'inviter dans la personne proche qu'on aime et à laquelle il est facile de souhaiter du bien. »

Évidemment cette progression pourrait n'être que méditative, et ce serait déjà très bien en fait, pour mon propre psychisme. Mais ça a eu des conséquences concrètes sur les rapports que j'entretiens avec cette personne. La méditation, sans que cette personne soit présente, m'a permis de changer ma relation avec elle d'une façon très profonde.

Dans la méditation de bienveillance, il y a cette fluidité. On peut faire évoluer des personnes d'une catégorie à une autre et les laisser se rapprocher un petit peu, devenir plus intime dans notre méditation de bienveillance et observer ce que ça peut apporter dans la vie réelle. En même temps, c'est très réel aussi, la vie méditative.

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 absurdemment 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 redevons 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.

Souffrir moins — la voie méditative face au stress

Pierre Gallaz · 49 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz aborde la question centrale du bouddhisme : comment diminuer la souffrance humaine ? En partant des enseignements du Bouddha et de la métaphore des flèches - la première inévitable, les suivantes créées par nos ruminations -, il explore les différentes dimensions qui permettent de 'souffrir moins'. L'enseignant présente l'éthique comme fondement du bonheur, évoquant 'l'extase de l'irréprochabilité' et illustrant par l'exemple radical du pardon de la communauté amish. Il examine aussi comment les pratiquants avancés comme Mae Chi Kiu développent une relation transformée aux émotions difficiles, les reconnaissant à 'leur état naturel' comme des phénomènes impermanents qui n'affectent pas leur essence profonde. Par des exercices pratiques de gratitude et d'attention fine, Pierre montre comment cultiver des sources de bonheur plus durables que la gratification immédiate. Il conclut en présentant les outils concrets de la pleine conscience : observer les émotions par leurs manifestations corporelles, les nommer pour créer une distance salutaire, et développer cette présence témoin qui reste stable face aux tempêtes émotionnelles.

Je vous propose de fermer les yeux pour changer et de nous demander, chacune, chacun, quel serait le problème principal du moment, la source de stress dans l'acceptation moderne ou de souffrance – c'était le mot un peu plus ancien. Quel est le problème du moment ? Qu'est-ce qui pèse le plus pour vous en ce moment ?

Il n'y aura absolument pas de partage obligatoire, donc n'hésitez pas à nommer la chose intérieurement. J'imagine que tout le monde a eu une idée. Ça m'intéresse d'avoir quelques exemples de ce qui vous est venu à l'esprit – il n'y a pas besoin d'être spécifique, ça peut être quelque chose qui a trait à ma santé, à la santé d'un proche, à une relation familiale. Juste d'entendre en les lâchant dans l'espace de la pièce.

Le sens de l'existence. La santé d'un proche. La liberté. L'urgence climatique. L'acceptation. L'agitation. L'avenir. Merci, c'est bien de le déposer, de le nommer.

C'est un sujet dans le cours MBSR qui est un peu au cœur de l'approche. On parle de réduction du stress. Et depuis l'époque bouddhiste, la notion de trouver une solution à la souffrance, c'est un peu dans l'ADN de la démarche de M. Gautama qui est parti trouver une réponse à exactement cette question-là et qui prétend l'avoir trouvée.

Dans le monde bouddhiste, on dit que la souffrance, c'est la douleur, le chagrin, la mort, la maladie, la vieillesse, l'association à ce qu'on n'aime pas, la séparation de ce qu'on aime. On couvre déjà pas mal de choses avec cette petite liste-là. Et comme on ne maîtrise pas toutes nos circonstances extérieures, on a cette focalisation dans l'approche MBSR sur la marge de manœuvre qu'on a autour de notre réaction automatique à ce qui nous arrive.

C'est là où on parle de ces histoires de flèches. Si vous vous rappelez de votre cours, il y avait l'idée des deux flèches. La première flèche, c'est ce qu'on ne peut pas éviter, l'émotion, la sensation désagréable qui nous tombe dessus. Et puis la deuxième flèche, c'est quand on rumine autour, quand on lui donne plus d'importance. Et parfois on parle de troisième, de quatrième, de cinquième flèche au fur et à mesure qu'on avance dans les ruminations parce qu'à chaque fois on se fait souffrir encore un peu plus. C'est cette idée de diminuer la rumination.

J'ai donné récemment une toute petite initiation pour les personnes qui n'avaient jamais médité. Du coup, je me suis replongé dans les phrases de base que j'utilisais à l'époque pour expliquer le problème avec la rumination et le problème quand on quitte l'instant présent. Je sais que maintenant vous êtes des vétérans de la pratique méditative, mais quand même, je les trouve toujours jolies ces deux phrases.

La première : « Si on t'insulte une fois le matin, on t'aura insulté mille fois le soir. » Parce qu'évidemment, pendant la journée, il y aura la scène qu'on se repassera et à chaque fois, ça amplifiera l'émotion. Ça, c'est ce qu'on appelle la rumination colérique, peut-être.

Et une autre phrase : « Ma vie aura été marquée par des milliers de drames épouvantables dont deux ou trois ont vraiment eu lieu. » Et ça, ça renvoie à notre capacité à anticiper des catastrophes potentielles. J'ai un membre de ma famille que j'aime beaucoup, donc il ne faut pas le voir comme une critique, mais qui a déjà eu mille à deux mille cancers dans sa vie, dont aucun qui a été un vrai cancer, mais beaucoup, beaucoup de cancers imaginaires. Et l'hypocondrie, c'est exactement l'exaltation maximum de cette tendance qu'on a à se projeter dans un avenir catastrophique, à tisser des scénarios tragiques.

Évidemment, dans l'approche de la pleine conscience, on apprend à observer ces réactions-là en tant que sensation, pas en tant que pensée, parce qu'on a de la peine à se saisir d'une pensée. Donc si on a de l'anxiété, on oublie le récit de l'anxiété et on prend conscience de la boule dans la gorge, on fait de la boule dans la gorge ce qu'on observe. Et quand on le fait, on réalise que cette boule change, c'est un bloc de sensation qui en fait est fluide, changeant, qu'à un moment elle va passer. On peut la sentir passer, et on peut dans ce moment où on sent qu'elle baisse en intensité se demander qu'est-ce que je fais avec cette anxiété, qu'est-ce que je fais avec moi maintenant, avec ce que j'ai là, pour éviter le pilote automatique qui nous fait passer de rumination en rumination en rumination, pour sortir de ce cycle-là.

Mais en fait, j'ai trouvé de plus en plus que c'est assez réducteur de parler de la réduction du stress, donc de la réduction de la souffrance humaine, seulement sous l'angle de ces techniques qu'on peut utiliser pour se sortir du cirque infernal de nos ruminations. Parce qu'en fait, c'est toute l'approche méditative qui est centrée sur cette question-là, et dans la tradition bouddhiste, c'est toute la tradition bouddhiste qui est centrée sur cette question-là. Pas seulement ruminer moins en fait.

On se rappelle qu'à l'origine, il y a un futur monsieur Bouddha qui cherche la fin de la souffrance. Et comme la fin de la souffrance, j'aime beaucoup dire que c'est le début du bonheur, littéralement, la fin de la souffrance, c'est le début du bonheur. J'ai voulu prendre le problème à l'envers, pas forcément parce que c'est une bonne idée, mais parce que ça fait douze ans que je dis la même chose et que de temps en temps j'ai envie de le dire différemment. Alors on verra si ça marche ou pas, vous me direz.

Donc je me suis posé la question du bonheur en fait, plutôt que de la souffrance. Et le bonheur dans la tradition méditative et dans la tradition bouddhiste en tout cas, sous sa forme la plus accomplie, c'est ces gens qui ont atteint l'éveil. Alors je me suis dit, si je cherchais une personne qui a atteint l'éveil et que je lui tendais le micro, qu'est-ce qu'elle me raconterait ?

Et heureusement, notre reporter sur place en Thaïlande a tendu le micro à la nonne Mae Chi Kiu, qui est l'une des rares personnes sur cette planète pour laquelle on reconnaît qu'elle avait atteint l'éveil. Elle est certifiée par les autorités locales, et elle a raconté ce que c'était que d'être elle, en quelques phrases, et vous aurez déjà entendu cette citation parce que je l'aime beaucoup.

Elle nous dit : « Absolument tout est reconnu. Corps, sensation, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation, émotion, rejet, envie, 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.

C'est une citation extrêmement dense. Il y a beaucoup, beaucoup de choses, mot par mot et ligne après ligne dans cette citation-là.

En fait, j'ai connu quelques personnes qui étaient depuis très longtemps sur le chemin méditatif – pas forcément validées éveillées par les autorités locales, mais en tout cas qui méditaient depuis longtemps et cela se voyait. Le principal constat que je fais, c'est que ce sont des personnes très heureuses, qui rayonnent de quelque chose qui nous donne la certitude qu'elles vont bien.

Alors pourquoi ? Pourquoi Mae Chi Kyu et les autres personnes qui sont très avancées dans une démarche contemplative, qu'est-ce qui leur permet d'être heureuses ?

Une première chose qu'on oublie dans les vieilles recettes du bonheur, c'est que dans toutes les traditions spirituelles, il y a une base éthique. Il y a certaines choses qu'on fait, qu'on ne fait pas ; il y a des paroles, des actions, des intentions qu'on va prôner, d'autres qu'on va s'abstenir de faire. Et c'est assez important si on veut diminuer sa souffrance.

L'éthique n'est pas du tout à la mode. Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais je trouve qu'elle n'est pas à la mode en ce moment. On la déconstruit beaucoup, c'est un peu ringard. On est beaucoup dans la relativisation de l'importance de l'éthique. Et il y a même des papiers... pour ne pas être glauque, je ne vous en parlerai pas dans le détail, mais il y a les éthiciens. Et les éthiciens sont très excités par tout ce qui remet en question l'éthique traditionnelle. Donc ils vont parfois très loin dans ce qu'ils imaginent dans leurs journaux, revues internationales d'éthique. L'éthique est plutôt en phase d'être déconstruite que d'être prônée. Elle n'est pas hyper populaire.

Et c'est dommage parce que j'aime beaucoup cette expression dans la tradition bouddhiste : ils disent que quelqu'un qui pratique l'éthique, donc qui fait attention à ce que cette personne dit et à ce qu'elle fait, et à comment elle gagne sa vie aussi, elle fait l'expérience de ce qu'on appelle "l'extase de l'irréprochabilité" – qui est un mot que j'adore.

Je vois vraiment quelqu'un qui se lève le matin... eh bien, ce matin, je n'ai absolument rien à me reprocher. Il m'est rappelé tous les matins que ce n'est pas mon cas. En remontant dans le temps, je trouve des trucs. Je suis sous la douche, je dis "Ah !" parce que je n'aurais pas dû dire ça à cette personne-là il y a trente-huit ans.

Donc c'est vrai que c'est précieux. L'extase de l'irréprochabilité, c'est assez cool. Et ça motive à avoir un comportement éthique parce qu'on s'épargne des souffrances futures. C'est hyper concret comme conséquence. On a moins de remords et moins de regrets, moins de culpabilité et moins de honte. C'est vraiment les conséquences concrètes quand on fait une bêtise : on a un impact durable. On a moins d'ennemis aussi. Ça permet de pouvoir faire démarrer la voiture le matin en sachant que les pneus ne seront pas crevés, d'ouvrir la boîte à lettres en sachant qu'il n'y aura pas de mauvaise surprise dedans.

Donc c'est un facteur de bonheur et de diminution de la souffrance.

Je cite souvent l'exemple extrême de l'éthique de cette communauté amish qui avait été victime d'un tueur qui avait visé l'école des petites filles de cette communauté et qui après s'était donné la mort – donc il avait tué des enfants puis s'était suicidé. Le lendemain, le jour même, la communauté a annoncé publiquement qu'elle pardonnait à cet homme-là. Ils sont allés voir sa mère, ils se sont rendus à la cérémonie, à l'enterrement de l'assassin de leurs enfants. Ils lui ont apporté leur soutien et des années plus tard, la mère est devenue amie avec beaucoup de membres de la communauté. Elle va aider une fois par semaine une des petites filles qui était très gravement handicapée des suites de l'attentat.

Il faut imaginer le potentiel destructeur de ce genre d'action-là, au-delà du fait qu'évidemment il y a des petites filles innocentes qui sont mortes, mais la haine et la colère et la rage que ça pouvait provoquer et légitimement provoquer. Ce qui veut bien dire que l'éthique, ce n'est pas que dans leur cœur ils étaient pleins d'amour pour cet assassin, ni même pour sa mère, c'est qu'ils ont pris la décision – parce que c'était ça leur éthique – qu'ils n'allaient pas répondre à la haine par la haine et qu'ils allaient pardonner à cette personne et à sa famille.

Il y a quelque chose de très artificiel là-dedans qui peut nous déranger. On se dit "mais ce n'est pas vrai, ils n'avaient pas vraiment pardonné, donc pourquoi est-ce qu'ils l'ont déclaré ?" Ils l'ont déclaré parce que c'était une décision, pas émotionnelle mais éthique, en prenant en considération le fait que la voie du pardon était la voie la moins destructrice pour tout le monde, y compris pour eux-mêmes, parce que la première personne qui souffre d'une colère, c'est la personne qui l'éprouve.

C'est une décision difficile, contestable à nos yeux, parce qu'on n'a pas – généralement la plupart d'entre nous, je pense – une éthique aussi forte. Mais quand on voit le résultat, c'est-à-dire que des années plus tard, il y a de l'amour entre la mère de l'assassin et les parents des enfants qui ont été victimes, et du soutien et du respect mutuel, ça marche. Dans cet exemple-là, ça marche.

Il y a un autre aspect qui est impopulaire, mais la plupart des personnes très heureuses car très avancées dans leur démarche spirituelle – et il y a une petite référence dans la citation à ça, quand Mae Chi Kyu parle d'une présence qui n'est jamais née et jamais morte, ça veut dire que c'est une présence qui était là avant et qui sera là après sa vie terrestre. Donc ça veut dire aussi qu'elle croit que la mort n'est pas grand-chose, finalement, et que la vie a commencé avant cette vie-là et pour elle se poursuivra après.

Ce n'est pas non plus un ingrédient – on pourrait appeler ça la foi – à négliger parce qu'il y a un certain nombre d'angoisses existentielles qui tombent quand on est persuadé qu'il y a quelque chose avant et qu'il y aura quelque chose après, aussi bien pour soi que pour les gens qu'on aime. C'est toute la différence entre avoir peur d'une espèce de néant qui nous engloutira à la fin de notre vie et qui engloutirait nos proches à la fin de la leur, ou se dire "bon, la séparation c'est douloureux, je n'ai pas envie de ce moment où je dirai au revoir aux gens que j'aime, je n'ai pas envie que les gens que j'aime me disent au revoir"...

Mais ce n'est pas leur fin et ce ne sera pas ma fin. Ce n'est pas du tout la même chose. Les gens avancés sur ces chemins n'ont généralement aucun doute là-dessus. C'est donc une source de souffrance en moins.

Et là aussi, c'est assez impopulaire. Je commence par les aspects les moins populaires parce que nous vivons à une époque de matérialisme triomphant, où les milliardaires de la Silicon Valley fantasment qu'ils pourront télécharger leur cerveau dans un processeur et revivre deux cents ans après leur mort sous forme de robot. Peut-être pas, en fait.

Si l'hypothèse cybernétique du transfert de la conscience dans un disque dur est bancal - et je crois qu'elle l'est - alors l'exploration de la vie spirituelle est plus sécurisante que le téléchargement de la conscience sur un support numérique. C'est une piste qu'il ne faut pas mettre de côté.

Maé-Chi-Kyu décrit que les envies sont reconnues, qu'elle les reconnaît dans leur état naturel : elles apparaissent, elles disparaissent et n'ont pas d'impact sur elle. Je prends les envies parce que c'est mon prochain point, mais c'est vrai de tout le reste aussi. Elle vit donc les envies comme étant impermanentes et extérieures à qui elle est vraiment, comme quelque chose qui passe et qui ne l'affecte pas. Elle n'est pas sous leur charme.

Cela ne veut pas dire qu'elle n'en a pas et qu'elle ne les suit pas parfois, mais elle n'est pas sous l'emprise de ces envies. Le cœur de son bonheur, de son plaisir, ne repose pas en priorité sur la gratification immédiate, sur ce circuit dopaminergique qui nous fait chercher le bonheur et le sens de notre vie dans l'argent, le sexe, les drogues, la nourriture, le rock'n'roll et Instagram aussi.

Avec mon héritage protestant qui pèse sur mes épaules comme une botte de trois tonnes, j'ai bien conscience du danger du rejet des plaisirs terrestres sous l'angle de l'austérité et de l'ascèse. Mais ce n'est pas de cela dont il s'agit. Il s'agit d'abord de la liberté de voir ces plaisirs comme ce qu'ils sont : une source de plaisir, certes, mais pas la seule, probablement pas la principale, et certainement pas celle qui devrait diriger notre vie au point de devenir une source de souffrance, comme c'est le cas dans tous les mécanismes d'addiction.

Il y a le désir heureux : on désire, on suit le désir, on en profite pleinement, on est content de l'avoir suivi et on n'en éprouve aucun regret. Et puis il y a le désir malheureux : on a un désir qu'on n'aimerait pas vraiment avoir, on le suit mais on n'en profite pas vraiment et on regrette de l'avoir suivi après. L'idée est d'essayer de maximiser les désirs heureux et de minimiser les désirs malheureux, tout en ne faisant pas de la satisfaction de nos envies le pilier central de notre bonheur.

Nous vivons aussi dans une époque... Je deviens un vieux con, donc je parle un peu du temps présent. C'était mieux avant ! Ce qui est quand même douteux. J'ai revu récemment des films des années quatre-vingt, et je ne suis pas sûr.

Mais en tout cas, nous vivons dans une époque où les super-milliardaires sont un peu idolâtrés. En tout cas, ils occupent une place très importante. On parle beaucoup de ce que pense Elon Musk ou Bill Gates. On les interroge sur des sujets qui n'ont rien à voir avec leur cœur de métier, qui est de faire beaucoup d'argent. Je ne suis pas sûr qu'il soit sage d'admirer quelqu'un qui est complètement obsédé par l'accumulation de richesse comme centre de son existence pendant toute sa vie.

Même le pauvre Bill Gates, depuis qu'il a créé sa fondation, continue d'être de plus en plus riche. Voilà un philanthrope qui a de la peine à faire le truc philanthropique de base : se débarrasser de son argent. Il essaie, certes. "Je préfère investir intelligemment et faire profiter le monde de mes investissements tout en continuant à voir ma fortune augmenter. C'est le philanthropisme 2.0 : je veux garder mon argent."

C'est difficile pour eux, et ce n'est pas admirable d'avoir toujours cela au centre de sa vie quand on a quelques décennies derrière soi.

Quand on n'est pas dupe de l'attraction de cette gratification immédiate, on peut profiter différemment, faire plus de place à d'autres choses, à d'autres sources de plaisir et de bonheur. Par exemple, l'amour. Parce que c'est quand même la chose la plus fondamentale. Enfin, je crois.

Généralement, c'est ce qu'on retient. Je disais lors d'une des dernières séances que les gens, à la fin de leur vie, quand on leur demande leurs regrets, évoquent rarement ce moment où ils auraient pu investir dans le Bitcoin. "J'étais idiot, j'avais tout compris de la technologie, je serais millionnaire maintenant." Non, ce n'est pas cela. C'est plutôt : "J'aurais voulu passer plus de temps avec mes enfants, j'aurais voulu consacrer plus de temps à aimer, à profiter de la présence des gens que j'aimais autour de moi."

Écoutons les regrets de ceux qui regrettent : c'est probablement l'amour et tout ce qui en découle qui est la chose la plus importante.

Les gens qui sont avancés sur ce chemin pratiquent aussi la bienveillance, la gratitude, la joie partagée, la compassion, et ils savent très bien que l'amour est le centre.

Maintenant, je ne vous demande pas de me croire sur parole, nous allons mettre cela à l'épreuve. Est-ce que les émotions...

Enfin, je crois que c'est généralement ce qu'on retient. Je disais lors d'une des dernières séances que lorsqu'on demande aux gens leurs regrets à la fin de leur vie, c'est rarement ce moment où ils auraient pu investir dans le Bitcoin. Non, c'est plutôt : j'aurais voulu passer plus de temps avec mes enfants, j'aurais voulu passer plus de temps à aimer, à profiter de la présence des gens que j'aimais autour de moi. Écoutons donc les regrets de ceux qui regrettent – c'est probablement l'amour et tout ce qui en découle qui est la chose la plus importante.

Les gens qui sont avancés sur ce chemin pratiquent aussi la bienveillance, la gratitude, la joie partagée, la compassion, et ils savent très bien que l'amour est le centre.

Maintenant, je ne vous demande pas de me croire sur parole, nous allons mettre cela à l'épreuve. Les émotions chaleureuses – la gratitude, la bienveillance, la compassion – sont-elles vraiment plus intéressantes en termes de satisfaction qu'elles nous apportent, en termes de profondeur, de ce qu'elles nous font expérimenter, que l'accumulation de richesse ?

Méditation ! Évoquez une personne à laquelle vous auriez envie de dire merci pour le bien qu'elle vous a fait, pour sa gentillesse, sa générosité, l'amour qu'elle vous a donné ou qu'elle vous donne. Cela peut être une personne du présent ou du passé. Écoutez votre cœur et allez vers la personne que vous auriez envie de remercier.

Quand vous avez une personne à l'esprit, laissez-la être présente en lui donnant de la place. Vous pouvez imaginer qu'elle est en face de vous, ou simplement penser à elle. En appréciant sa présence, adressez-lui intérieurement vos remerciements en lui disant « merci pour » ou « je te remercie de », faisant la liste des petites et grandes raisons de la remercier. Cela peut être de toutes petites choses aussi.

Après l'avoir remerciée avec des mots, prenez maintenant le temps de la remercier sans les mots, intérieurement, laissant cette gratitude s'exprimer dans le corps, dans le cœur. Parfois c'est une expression sur le visage, parfois une chaleur. Comment pourriez-vous dire merci sans les mots ?

Appréciez ce qu'est cette gratitude pour vous. Ouvrez brièvement les yeux juste pour vous remettre dans le contexte de cette salle, et nous partons sur un deuxième exercice.

Imaginez que vous entrez dans un kiosque – cela peut être le kiosque de votre quartier que vous visualisez – et vous achetez un ticket à gratter. Vous le grattez et vous gagnez la somme maximale qu'on puisse gagner. Imaginons que ce soit dix mille ou vingt mille francs. Vous voyez cette somme sous vos yeux et vous prenez conscience de votre réaction, de votre réponse émotionnelle à ce gain. À quoi cela ressemble-t-il ?

Ouvrez les yeux. Après cette expérience d'une très grande scientificité, diriez-vous que c'est plutôt la gratitude éprouvée pour quelqu'un qui vous a fait beaucoup de bien qui est une émotion intéressante comme source d'un bonheur profond et durable, ou est-ce le moment où vous avez découvert les chiffres qui font du bien sur le billet que vous aviez gratté ?

C'était un prétexte pour faire un peu de gratitude, mais en même temps, le problème avec la gratification immédiate, c'est qu'elle est très facilement accessible. On peut s'en injecter vingt fois par jour sous plein de formes différentes, et nous savons que les écrans ont démultiplié les options pour le faire. Certes, ce n'est pas phénoménal par rapport à des émotions plus profondes, mais c'est facile. On peut se bombarder d'une

source de gratification immédiate – un like sur Instagram, un achat impulsif – et faire cela jour après jour, passant ainsi à côté de beaucoup de sources de bonheur plus profondes.

Il y a aussi, comme autre source de plaisir, la qualité de son attention. Si vous vous rappelez l'exercice du raisin qu'on fait dans le cours MBSR, quand on déguste ce raisin en pleine conscience, on réalise que dans un tout petit raisin, il y a une grande richesse d'expérience si on y consacre l'attention nécessaire. C'est cette capacité qu'a une attention fine à agir comme l'exhausteur de saveurs de l'expérience – quelque chose qu'on pensait banal devient très intéressant quand on y accorde vraiment toute notre attention.

Comme le disait Dipa Ma, une méditante très avancée : « Tout est frais et nouveau tout le temps. » J'adore cette phrase, parce qu'elle avait cette personnalité où l'on sentait que c'était vrai pour elle. Tout est frais et nouveau tout le temps, à chaque instant. Elle ne s'ennuie jamais, en fait, parce qu'avec cette qualité d'attention très fine, il n'y a pas de place pour l'ennui. L'expérience quotidienne banale – si vous prenez les transports publics tous les matins et que vous commencez à vraiment regarder les gens autour de vous, leur visage, le paysage – on ne s'ennuie pas.

Cela implique pour moi de reconquérir une capacité à l'émerveillement enfantin, quand on voit pour la première fois une fleur, une sauterelle, une grenouille.

Maechikyu aura aussi une relation simple au stress, à la souffrance émotionnelle quotidienne – donc à la douleur, au chagrin, à l'anxiété, à la dépression, à la colère, à la honte et à la culpabilité – puisqu'elle nous dit : « Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. »

À leur état naturel, cela veut dire que pour elle, l'anxiété n'est pas une histoire qui se raconte dans sa tête. C'est un ressenti physique, émotionnel, un phénomène qui se produit dans son expérience. « 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. »

Pourquoi ? Ils apparaissent, ils disparaissent. Cela renvoie à l'impermanence. Ils sont constamment changeants, mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant.

Donc oui, il y a anxiété, dépression, colère, honte, culpabilité, mais elle les reconnaît à leur état naturel, comme un phénomène qui se produit dans son corps et dans sa vie émotionnelle. C'est impermanent, donc ils apparaissent et disparaissent. Et ils n'ont rien à voir avec qui elle est – ils sont quelque chose qui se produit pour elle.

Elle évoque à la fois le fait que ce qu'elle observe – les émotions – va passer, que cela aussi passera, qu'elles sont impermanentes, et qu'elles ne sont pas qui elle est, puisqu'elle est cette présence qui observe les émotions. Elle n'est pas la colère, elle n'est pas l'anxiété, elle n'est pas la dépression – elle est la présence qui les observe.

C'est le rôle de la pleine conscience comme une baguette magique, comme dans Harry Potter, où face aux peurs – les détraqueurs qui viennent sucer notre joie de vivre – il faut leur lancer un sort qui évoque quelque chose de joyeux, et du coup ils se dégonflent et perdent leur pouvoir de nuisance. La pleine conscience a aussi cet effet magique sur l'anxiété...

La colère, sur la culpabilité, la tristesse, révèle qu'en fait ce sont juste des expériences impermanentes qui ne sont pas qui nous sommes et qui vont passer. C'est ça la magie : révéler leur vraie nature qui n'est pas aussi menaçante que ce qu'on pense.

J'aime beaucoup ma métaphore de quand on est face à une vague émotionnelle difficile. On est comme quelqu'un qui se noie parce que les vagues sont très hautes et qu'on se confond avec elles. On est dedans, on essaie de surnager. Et la pleine conscience nous offre un surf ou un bateau gonflable ou même une bouée canard, peu importe. Le résultat est le même : on ne se confond plus avec l'émotion.

Avant on était dans l'eau, là on a cette bouée, cette embarcation. On sait qu'on ne se confond plus avec l'émotion, on est la personne qui l'observe, c'est différent. Et puis on sent qu'elle monte, la vague monte et la vague redescend. Quand on était en plein dedans, on ne réalisait même plus que ça montait, que ça redescendait parce qu'on était en train de se battre pour respirer.

Et quand on est sur notre petite embarcation, on réalise : « Ah, l'anxiété, la boule dans la gorge, elle est très intense et puis après, un peu plus tard, elle est redescendue, elle a perdu en intensité et après elle va peut-être remonter. » Mais elle n'est pas cette espèce d'état permanent qui fait partie de notre personne, elle est juste quelque chose qui nous arrive et qui monte et qui redescend et qui passe.

Et ça correspond évidemment à l'impermanence. L'impermanence, c'est de se dire : « Ça aussi, ça va passer. » Et la désidentification, qui est cette idée de passer de « je suis en colère » à « ah, il y a de la colère ici ». Ce n'est pas moi qui suis en colère, c'est que de la colère est apparue, elle est là, elle va passer, elle n'est pas moi, elle est quelque chose que j'observe.

Et on trouve une immense sécurité dans les moments difficiles parce qu'en fait on n'est jamais submergé. Si on a même cette frêle embarcation qui nous permet de prendre conscience que ce sont des vagues, qu'elles vont passer et qu'on n'est pas ces vagues, on est en sécurité, on est à l'abri.

Et ce qui est paradoxal, c'est qu'en réalisant que l'émotion est impermanente, on réalise aussi que ce qui l'observe est permanent. Et qu'en réalisant que l'émotion n'est pas qui nous sommes, on réalise aussi que la présence qui observe l'émotion, peut-être qu'elle est un petit peu plus qui nous sommes. On est un peu plus au cœur de notre identité avec cette présence-là.

Récemment j'ai lu un article - je ne sais plus du tout dans quel magazine web - d'un homme qui décrivait qu'il s'était inscrit à un cours de pleine conscience avec l'objectif sain de prouver à sa copine que c'était de la foutaise. Mais quand même, en y mettant de la bonne volonté, donc en faisant les exercices, en se disant : « Je vais maîtriser la technique et je vais lui montrer que ça ne sert à rien. »

Et après quelques semaines, il s'est retrouvé à se prendre la tête avec sa copine - ce qui n'est guère surprenant s'il était capable de s'inscrire à un cours pour lui prouver qu'elle avait tort, mais là n'est pas la question. Il était donc en train de se disputer avec sa copine et il se surprend tout à coup à être sur le point de lui dire une vacherie. Et il a un petit sourire et il dit : « Colère. » Et il a un deuxième sourire en se disant : « OK, je vois à quoi ça peut servir. »

Et c'est vraiment ce moment, c'est le moment précis où il se fabrique une embarcation de fortune. Il est pris par un élan de colère, il est sur le point de se confondre avec cette colère. Et du coup, ce sera la colère qui va prendre la parole et qui va dire quelque chose. Et il a ce moment de recul pour dire : « Ça s'appelle comment ? Ah, c'est de la colère. Et c'est juste une vague et ce n'est pas moi. Donc maintenant, en fait, c'est un peu ridicule. Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de dire et qu'est-ce que je fais de tout ça ? » Ce tout petit déclic. Et c'est ça l'effet baguette magique de la pleine conscience.

Alors après, la théorie est belle. On sait que la pratique est difficile. Mais on a des pointeurs assez simples ici pour en tout cas comprendre techniquement comment on fait pour favoriser cette prise de conscience-là. Et vous l'aurez sûrement déjà entendu plein de fois, mais voilà, une fois de plus, parce que je pense que c'est utile.

Quand on est face à quelque chose qui nous fait souffrir dans une logique de pleine conscience, on va s'en saisir par le manche des sensations corporelles. Donc si on a de l'anxiété ou de la colère, ce ne sont pas les pensées qu'on va observer. L'esprit, dans la tradition bouddhiste, ils ont un mot très joli qu'on n'a pas en français : l'esprit souffre

de ce qu'on appelle papañca. Papañca, dans le vocabulaire pali, c'est une tendance à la prolifération. L'esprit va avoir tendance à fabriquer des pensées sur des pensées sur des pensées, de la rumination.

Donc si on commence à vouloir observer une émotion dans sa manifestation dans nos pensées, on va s'y perdre parce que les pensées savent très bien construire des cathédrales de pensées dans lesquelles on va se perdre. Donc on l'attrape avec le corps. Plutôt que de se dire « Quelles sont mes pensées anxieuses ? », on se dit « Quelles sont mes sensations anxieuses ? » Et c'est le manche. On attrape la boule dans la gorge, on attrape la sensation de froid dans le corps qu'on peut avoir, la sueur froide, les tremblements, ce qui se passe.

Et le corps, il a l'avantage : les sensations corporelles sont toujours dans l'instant présent. Il n'y a pas de corps du passé, il n'y a pas de corps du futur, donc on est forcément dans l'instant présent à partir du moment où on attrape une sensation. Et en attrapant une sensation, on va pouvoir sentir qu'elle change. Et une fois qu'on commence à sentir qu'elle change, que la boule dans la gorge de l'instant T n'est pas la même boule dans la gorge qu'une seconde plus tard, qu'il y a quelque chose qui change, on réalise aussi qu'elle va passer, qu'il va y avoir des transformations de la boule dans la gorge, des montées, des baisses en intensité, mais qu'à un moment elle va passer et qu'on peut même rester avec elle tout ce temps-là et attendre.

C'est ce qu'on fait parfois dans les exercices, on attend que ça passe. Et à chaque fois qu'on revient dans le récit de l'anxiété - « Oui mais il pourrait m'arriver... » - on revient à la gorge, ou ce qui se passe dans le corps ailleurs que dans la gorge. Et on observe, la sensation change, qu'elle passe. Et pour s'en désidentifier, ça aide de nommer, donc d'utiliser cette note mentale et de dire : « Anxiété, je t'ai vue. »

Pourquoi cette pratique nous aide-t-elle ? Parce que la note mentale possède une vertu performative remarquable. Vous connaissez peut-être ces phrases comme « Je vous déclare mari et femme » – c'est précisément parce que ces mots sont prononcés que l'union devient réelle. Voilà ce qu'on appelle un acte performatif.

Quand nous disons « je te vois, anxiété », le simple fait de prononcer « ah, voilà de l'anxiété » opère cette même magie performative : cela fait instantanément de nous l'observateur. Auparavant, nous étions cette personne qui vivait l'anxiété, qui se confondait avec elle, qui était l'anxiété même. À partir du moment où nous déclarons « Ah ! voilà l'anxiété ! », nous devenons cette personne qui la désigne et la nomme. Nous cessons de nous confondre avec elle.

C'est pourquoi cette pratique est si puissante, et il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir de la note mentale dans ces circonstances. Elle fabrique littéralement cet observateur en nous. Nous nous détachons de l'expérience pour pouvoir la nommer.

Ainsi, nous ressentons l'anxiété dans le corps, nous percevons qu'elle est changeante, nous pressentons qu'elle va passer, nous nommons l'émotion. Et à partir de là, nous nous demandons : qu'est-ce que j'en fais ? Que fais-je de moi maintenant ? Comment vais-je répondre à ce qui se déploie en ce moment ?

Nous gagnons cette précieuse liberté de faire ce que nous avons vraiment envie de faire, plutôt que ce que l'émotion nous aurait dicté quand elle parlait à notre place et se confondait avec notre identité même.

Quand cela ne fonctionne pas, nous recommençons. Et si c'est très difficile, cela signifie peut-être qu'il nous faut méditer un moment. Car nous avons besoin de développer un certain muscle attentionnel avant de pouvoir transformer notre relation à ce que nous vivons – car « se détacher » n'est jamais le terme juste.

J'aimerais, parce que cela fait très longtemps que je ne l'ai pas fait, vous relire un poème qui incarne magnifiquement ce travail de transformation de notre relation avec ce qui vient nous rendre visite.

« L'Auberge » de Jalal al-Din Muhammad Rumi, poète persan du XIII^e siècle :

« Être humain, c'est être une auberge. Chaque matin, un nouveau visiteur. Une joie, une tristesse, une mesquinerie ou une prise de conscience momentanée qui se présente à l'improviste. Tous, il te faut les accueillir et les divertir. Même ce groupe de chagrin qui met la maison en pagaille, qui la vide de tous ses meubles. Traite chaque hôte honorablement. Peut-être te fait-il de la place pour quelques nouveaux ravissements. La mauvaise pensée, la honte, la malveillance, attends-les sur le seuil en riant et invite-les à entrer. Sois reconnaissant envers tous ceux qui arrivent, car chacun d'entre eux t'a été envoyé comme un guide de l'au-delà. »

Cette image me touche profondément – cette hospitalité authentique envers tout ce qui se présente. Mais c'est une hospitalité qui reste conditionnée au fait que ce sont des hôtes de passage. Ils ne louent pas une chambre à l'année, nous le leur rappellerons si besoin est. Mais nous les accueillons honorablement. Et nous prenons soin de faire le check-in et le check-out. C'est cela, l'auberge.

Stress et problèmes chroniques — outils pratiques

Pierre Gallaz · 1h12

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz distingue deux types de souffrances : le stress aigu (moments ponctuels de colère, anxiété ou tristesse) et les problèmes chroniques (ces « nuages » permanents que sont les maladies, troubles relationnels ou psychologiques). Il explique comment le cortex préfrontal est inhibé en situation de stress, nous rendant vulnérables aux réactions automatiques destructrices, et comment la méditation permet de le réactiver.

Pour le stress aigu, l'enseignant propose des mini-méditations combinant attention au corps, observation des émotions et questions constructives (que puis-je faire ? comment prendre soin de moi ?). Pour les problèmes chroniques, il développe trois axes méditatifs : cultiver la compassion en se reliant à tous ceux qui vivent des difficultés similaires, reconnaître l'impermanence en observant les nuances et variations du problème, et développer la désidentification par la note mentale.

L'approche de Pierre Gallaz, nourrie par sa formation MBSR, offre des outils concrets pour transformer notre relation à la souffrance, non pas en cherchant à l'éliminer, mais en développant cette « partie observatrice » en nous qui reste intacte quelles que soient les circonstances. Une invitation à découvrir que même dans l'obscurité, comme le dit le poème de Wendell Berry qu'il cite, « tout fleurit et chante ».

Vous avez besoin d'un peu de matériel et je vous propose de fermer les yeux parce que nous allons nous pencher sur deux cas de figure différents.

Pour le premier cas de figure, nous n'avons pas besoin de prendre une position méditative mais simplement en fermant les yeux cela facilite un peu le travail. Pensez à un moment désagréable, un moment de stress aigu, un moment désagréable si possible récent que vous soyez d'accord de revisiter tout à l'heure puisque nous le ferons. Un moment où vous avez ressenti de la colère ou de la frustration ou de la tristesse ou de l'anxiété ou de la culpabilité ou de la honte. Quelque chose. Voilà pour le stress aigu.

Maintenant, nous allons aussi aborder les problèmes chroniques. Par problèmes chroniques, nous entendons ceux que nous rencontrons régulièrement. Nous en avons toujours un, plus ou moins, qui est plus ou moins important.

Le premier des problèmes chroniques que j'ai rencontrés dans ma vie était un problème avec le sommeil. Je crois que j'avais à peine cinq ou six ans. J'ai déjà raconté cela pendant une retraite. Alors que tous les enfants sains et équilibrés dormaient, j'étais en train de me demander quelle était la différence entre le sommeil et la mort. Cela ne m'aidait pas à m'endormir. Mes problèmes de sommeil sont devenus chroniques pour plein de raisons.

Une des manières dont je l'ai remarqué quand j'étais adolescent, c'est que les bonnes nuits, les nuits où je dormais bien, étaient des nuits sans insomnie. Ce n'étaient pas des bonnes nuits pour moi. Ce problème, même quand il n'était pas présent, était présent. Les bonnes nuits étaient simplement un répit dans un flot continu d'insomnie.

Quand un problème que nous rencontrons est présent même quand il est absent, c'est-à-dire quand il ne quitte jamais vraiment le champ de ce à quoi nous pensons, nous pouvons considérer qu'il a pris cette place de problème chronique. Que ce soit un problème de santé physique, un problème psychologique, un trouble de la personnalité, un problème relationnel que nous avons directement avec quelqu'un ou des problèmes relationnels entre des proches. Toute cette catégorie de problèmes finit par devenir des espèces de nuages au-dessus de nos têtes et nous avons l'impression qu'ils sont tout le temps là.

J'aimerais vous proposer de prendre le temps de fermer à nouveau les yeux si vous ne l'avez pas fait et de vous poser la question : quel est mon nuage du moment ? Si vous deviez en choisir un, peut-être celui qui occupe le plus d'espace. Cela peut être un problème de santé physique, un problème de santé psychologique, un problème relationnel.

Il y a un idéal face aux problèmes chroniques quand nous partons du principe que nous sommes impuissants à les changer. L'idéal, c'est de faire l'expérience de ce qu'on appelle l'acceptation, c'est-à-dire cette capacité à ce que justement ce gros nuage noir perde de son importance parce que nous acceptons sa présence.

Il y a cette citation de Michael J. Fox que j'aime bien. C'est toujours drôle de se dire que c'est Michael J. Fox. Si vous voyez sa tête, c'est cet acteur qui jouait les golden boys dans les films dans les années quatre-vingts et qui a été atteint de la maladie de Parkinson il y a, je pense, une vingtaine d'années. Il faut comprendre aussi cette citation dans le contexte du rapport qu'il a avec sa maladie.

Il y a une idée qui m'est apparue il y a quelques années et que j'aime 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 évidemment juste. Il suffit de l'entendre pour savoir que c'est vrai. Mais l'acceptation, je trouve que c'est délicat de la prescrire, parce qu'en fait, l'acceptation n'est pas un truc qu'on peut générer. C'est un résultat. C'est une conséquence de ce qu'on peut faire en lien avec les problèmes qu'on rencontre. L'acceptation nous tombe dessus comme une heureuse surprise, mais nous ne pouvons pas nous dire "accepte", sois pleine d'acceptation.

C'est un peu la même chose que pour le pardon. Je peux me tromper, mais j'ai toujours trouvé que le pardon dans les relations humaines était une espèce d'idéal. Mais prescrire le pardon, dire qu'il faut pardonner... Nous savons bien qu'à partir du moment où nous sommes capables de pardonner à quelqu'un avec qui nous étions très en colère, contre qui nous étions très en colère, nous savons que nous nous sentirons mieux. Nous savons que pour nous, c'est la meilleure des issues possibles. Mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut décréter. C'est la même chose pour l'acceptation.

Ce que j'aimerais évoquer, ce sont les moyens de favoriser l'apparition de l'acceptation au travers de la méditation, d'une attitude méditative. Il y a un poème très court de Wendell Berry qui, pour moi, évoque exactement ce que nous pouvons faire pour aller dans cette direction-là. Je le lirai d'abord en anglais avec mon accent abominable parce que c'est beaucoup mieux en anglais que dans ma traduction. Je vous lirai ma traduction aussi.

Aller à l'obscurité avec de la lumière, c'est connaître la lumière. Pour connaître l'obscurité, reste dans le noir, va sans rien y voir. Tu verras que l'obscurité, elle aussi, fleurit et chante, et qu'elle est parcourue par de sombres pattes et de sombres ailes.

C'est une invitation à explorer cette chose obscure, les problèmes, avec une curiosité qui permet d'y voir des choses qu'on ne verrait pas si on s'arrête au fait que c'est simplement sombre.

Alors, concrètement, le genre de questions qu'on se pose — première chose importante à mes yeux — ça ne va jamais être « qu'est-ce que la méditation peut faire pour que ça aille mieux ? » ni « comment puis-je contrôler mes émotions, contrôler ma dou-

leur, contrôler ma maladie, contrôler mon trouble de la personnalité ? » ni « que faire pour changer ce que je ressens et comment je le ressens ? » Avec toute cette catégorie de questions-là, au moment où on les pose, on fait deux choses.

On oriente notre esprit vers le futur, parce qu'on pense à un résultat qu'on aimerait obtenir, donc on n'est déjà plus dans l'instant présent. On est dans un futur meilleur. Et on désire autre chose que ce qu'on a, donc on rejette aussi ce qu'on a, la situation présente. Ce sont des questions qui nous mettent en position de penser au futur et de rejeter ce qu'on est en train de vivre.

Ce ne sont pas des questions très méditatives, même si elles sont humainement inévitables et complètement légitimes, mais ce n'est pas ce genre de questions-là qu'on va se poser. On peut simplement observer quand ce sont ces questions-là qu'on se pose.

La question, dans une perspective méditative face à un problème qu'on vit, c'est : puisque je vis ce que je vis, alors, pendant que je le vis, quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention ? Quelle est la meilleure façon dont je peux employer mon attention durant ce moment-là ?

Ça, c'est une question méditative. C'est la question qui nous permet de faire usage de notre attention d'une façon qui soit appropriée, aussi appropriée que possible dans une situation qui est difficile pour nous. Et ça nous renvoie à l'instant présent et au choix qu'on fait par rapport au rapport qu'on a à cet instant-là. Partant du principe, évidemment, que ce qui nous arrive, si on pouvait le changer, on l'aurait déjà fait. Que ce n'est pas à ce niveau-là que se trouve une réponse appropriée pour nous.

Ça, c'est la question. Maintenant, à cette question « quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention ? », il y a deux catégories de réponses.

Ou bien on se focalise sur autre chose que le problème — la distraction. Puisqu'il y a beaucoup d'autres choses dans notre expérience que le problème et la façon dont il se manifeste pour nous, on peut délibérément penser à autre chose, faire usage de notre capacité à concentrer notre attention sur quelque chose volontairement, qui est ce qu'on cultive avec la méditation, et penser à autre chose volontairement.

La deuxième chose qu'on puisse faire, c'est observer le problème, observer ce qui nous arrive, en pleine conscience, d'une manière méditative, donc d'une manière différente que d'habitude, qui soit plus adéquate et plus fructueuse pour nous.

Les réponses qu'on peut apporter à cette fameuse question, dans ces deux cas de figure : le stress aigu, le moment de stress qu'on vit, et on peut parler de stress chronique, ou en tout cas de problème chronique.

Alors le stress aigu... Si vous avez suivi un cours MBSR il y a longtemps, je vais vous faire un récapitulatif de la perspective qu'on a dans le cours. Un stress aigu : il y a un stresser, une situation qui nous met dans un état de stress. Quand on est face à ce stresser, on a une réaction physiologique. Notre corps se met en mode combat ou fuite, c'est-à-dire que le cœur va battre plus vite, que le corps va s'activer dans cette réaction de stress.

En même temps que cette réaction physiologique, en tout cas on le vit de façon simultanée, il y aura une émotion : de la peur, de la colère, toutes sortes d'émotions désagréables liées à des moments de stress. Et — c'est le moment important pour nous — après cette émotion, il y a presque toujours une réaction à l'émotion. On peut surenchérir sur l'émotion, on peut avoir peur des conséquences de ce qu'on est en train de vivre, on peut fuir dans une plaque de chocolat ou un verre de whisky.

C'est ces réactions qu'on avait appelées les flèches dans le cours MBSR et qui peuvent transformer un moment de stress qui aurait pu durer quatre-vingt-dix secondes en cinq heures de rumination, de boulimie, d'alcoolisme et de séries télé avalées en boucle sans obtenir pour autant le soulagement ni la satisfaction.

Mais le stress est une bonne chose en lui-même. Il nous permet de faire face aux problèmes qu'on rencontre. Les émotions qui accompagnent le stress sont d'excellentes choses. La colère nous permet de mobiliser notre énergie, de passer à l'action. L'anxiété, la peur nous permettent d'éviter des situations problématiques. La tristesse nous permet de chercher du réconfort quand on en a besoin, de se reposer parfois. La culpabilité et la honte évitent qu'on soit des psychopathes. Elles nous permettent de vivre de façon harmonieuse avec nos proches.

Les émotions sont utiles et appropriées en elles-mêmes. Et même la réaction... j'avais donné cet exemple dans le cours si vous l'avez suivi il y a deux ans ou moins : mon rapport à ce distributeur automatique Selecta où je me trouvais régulièrement devant ce distributeur et je fuyais quelque chose de désagréable en mettant une pièce dans le distributeur et en prenant un chocito que je mangeais sans en profiter et pour lequel je me sentais mal après coup.

Quand je m'en étais rendu compte, j'avais arrêté de prendre le chocito. J'étais très fier de moi. Je m'observais simplement être dans un état désagréable face au distributeur quand j'étais stressé, mais je ne le prenais pas. Et quelques semaines plus tard, j'ai délibérément choisi le chocito. J'ai mis une pièce en pleine conscience. J'ai pris le chocito. Je l'ai mangé en savourant chaque morse. J'étais très content de moi.

Donc, la fuite dans le chocolat n'est pas nécessairement une mauvaise chose. L'ingrédient magique pour vivre un moment de stress d'une façon satisfaisante, c'est la pleine conscience.

Si nous sommes en pilotage automatique et que nous nous jetons sur le chocolat sans conscience de ce que nous faisons, nous allons forcément souffrir les conséquences de nos actes. Si nous savourons chaque bouchée du chocolat, cela peut devenir une réponse adéquate à une émotion que nous n'avons pas d'autre moyen de vivre de façon satisfaisante, un moyen de trouver un état plus agréable.

Voici donc la théorie pour le stress aigu quand il nous tombe dessus.

Nous avons un magnifique cortex préfrontal qui nous permet, entre autres, de réguler nos émotions et d'inhiber les comportements inappropriés. En situation de stress, l'amygdale – le siège des émotions – au moment où l'émotion liée à la situation de stress apparaît dans le cerveau, va activer des réseaux qui vont court-circuiter, bloquer le fonctionnement du cortex préfrontal. Cette capacité à moduler nos émotions, à filtrer les réponses inappropriées, nous la perdons.

En situation de stress, nous sommes plus vulnérables aux mauvaises solutions, aux mauvais circuits habituels que sont le recours au chocolat, la rumination en boucle, et toutes ces stratégies. Cette part de sagesse en nous, de modulation de l'émotion, de dire « ce n'est pas grave, nous allons faire ceci », n'est plus là.

C'est pourquoi tant de personnes – pour prendre l'exemple de la nourriture, car cela fonctionne remarquablement bien – n'ont pas envie de manger un paquet de chips entier et trouvent cela grotesque. Si on leur demande : « Cela vous paraît-il une stratégie appropriée quand vous êtes stressé de manger un paquet de chips en entier ? », elles répondront non. Elles le savent donc, leur cortex préfrontal est complètement au courant. Elles savent aussi que c'est insatisfaisant quand elles l'ont fait. Mais en situation de stress, il y a cette inhibition du cortex préfrontal, nous devenons un peu stupides et mangeons le paquet de chips.

La méditation, cela a été étudié, densifie le cortex préfrontal et diminue la taille de l'amygdale. Elle diminue aussi les connexions fonctionnelles entre le cortex préfrontal et l'amygdale, donc diminue la capacité de l'une de court-circuiter l'autre. Quand nous méditons, nous activons le cortex préfrontal, qui a justement cette capacité à moduler les émotions, à faire preuve de métacognition, d'observation de ce qui se passe en nous. Plus nous méditons souvent et depuis longtemps, plus ce cortex préfrontal sera renforcé, autant qu'on puisse en juger par les quelques études publiées jusqu'à présent. Nous diminuons ainsi de plus en plus ces circuits de comportement habituels amygdaliens.

La méditation permet de rétablir un fonctionnement normal, approprié de ce fameux cortex préfrontal. Quand nous pratiquons ces pauses méditatives en situation de stress, si cela peut vous aider de vous imaginer ce qui se passe dans votre cerveau, c'est exactement cela. Nous arrêtons, appuyons sur « pause », et en méditant, nous réactifions cette capacité à filtrer les comportements inadéquats et à prendre des décisions appropriées qui répondent vraiment aux problèmes que nous pose la situation de stress.

Encore une fois, peu importe quand nous le faisons. Pour ces mini-méditations, nous pouvons les faire avec un peu de chance quand nous vivons pour la première fois la situation de stress. Nous pouvons les faire dans un deuxième temps, quand nous subissons encore l'impact de ce que nous avons vécu, ou beaucoup plus tard, en rentrant chez nous, quand nous avons ruminé et reruminons pour la énième fois la même situation, et que c'est le flashback qui devient le stresser et non plus une situation réelle que nous sommes en train de vivre. Cela n'a pas d'importance.

Nous pouvons réactiver ce cortex préfrontal à n'importe quel moment, cela nous permettra toujours de vivre l'instant d'après différemment. C'est ce que, dans le cours, j'appelle la 348e flèche. Si nous en sommes à la 348e flèche, c'est-à-dire si nous avons eu des heures de rumination, de fuite, d'anticipation anxieuse et de jugement de nous-mêmes, nous pouvons quand même vivre l'instant suivant différemment. C'est toujours cela de pris.

Nous allons vivre une mini-méditation pour vous rafraîchir la mémoire, avec peut-être juste un rappel. Ces mini-méditations sur les moments de stress utilisent un mélange de cette capacité à nous distraire – c'est-à-dire à penser volontairement à autre chose qu'au problème – et aussi cette capacité d'observer en pleine conscience les émotions que nous sommes en train de vivre.

Nous y avons recours au corps, parce que le corps est le meilleur moyen de se saisir d'une expérience désagréable. Le corps est toujours dans l'instant présent. À partir du moment où nous nous intéressons au corps, nous ne ruminons plus, ou moins, tout en étant en contact intime avec ce que nous sommes en train de vivre. C'est donc un bon moyen.

J'aime bien le mot « se saisir » d'une expérience désagréable. Si nous voulons nous saisir de quelque chose de désagréable au travers de nos pensées, elles sont tellement difficiles à appréhender. Elles ont une telle tendance à s'auto-alimenter et à prendre de plus en plus d'ampleur que c'est très difficile de le faire. Par contre, commencer par s'intéresser à ce qui se passe dans le corps nous donne une forme de stabilité dans le rapport que nous avons à un moment de stress.

Je rappelle la phrase de Kabir dans son poème que j'aime bien : « Sois fort alors et entre dans ton propre corps. C'est seulement là que tu trouveras un sol ferme pour tes pieds. »

Je vous propose de le faire ensemble. Avez-vous un souvenir d'un problème que vous avez vécu ? Un moment de stress que vous avez vécu ? Tout le monde a quelque chose ? Cela semble être le cas.

Vous pouvez vous installer dans une position confortable. La méditation ne sera pas longue. Mais pour penser à quelque chose d'inconfortable, j'aime beaucoup être installé confortablement. Position assise, relâchée.

Puisqu'il y a tant de ces moments désagréables que nous vivons à cause de flash-backs, nous allons simplement nous imposer un petit flashback en prenant le temps de vous rappeler ce moment désagréable avec autant de précision que possible.

Quand est-ce que cela a eu lieu ? Où étiez-vous ? Qu'étiez-vous en train de faire ? Pouvez-vous vous rappeler le moment le plus désagréable dans ce moment désagréable, l'instant qui a été pour vous le plus pénible ?

En tournant maintenant votre attention vers le corps, quelles sont les sensations dans le corps en réaction à ce souvenir ? Où sont-elles ? Quelles sont ces sensations ? Explorez-les avec beaucoup de curiosité, en restant avec elles, instant après instant, en demeurant avec le corps.

Quand vous avez pris conscience des sensations dans le corps, prenez le temps de nommer les émotions que vous avez ressenties pendant ce moment. Il est important de les nommer vraiment intérieurement, d'utiliser votre voix intérieure et de prononcer le nom de chaque émotion que vous pouvez reconnaître - les émotions pendant, après, si elles sont différentes, celles que vous avez vécues après.

En laissant ce souvenir être présent, consacrez maintenant pleinement votre attention à la respiration. Si cela vous aide, vous pouvez compter les respirations. Sentir l'inspiration, sentir l'expiration, compter un, sentir l'inspiration, l'expiration, deux, jusqu'à cinq. Quand vous arrivez à cinq, redescendez : quatre, trois, en revenant jusqu'à un. Le comptage intervient seulement entre deux respirations. Le centre de l'attention reste la sensation du soulèvement et de l'abaissement, respiration après respiration.

Continuons à avoir conscience de chaque respiration, avec ou sans comptage. En laissant la respiration, demandez-vous à nouveau comment sont les sensations dans le corps maintenant. Sont-ce les mêmes ? Ont-elles changé ? Comment est l'état d'esprit maintenant ?

En gardant cette situation à l'esprit, prenons le temps de répondre à une première question : Dans cette situation que vous avez vécue, qu'est-ce que vous pourriez faire pour prendre soin de vous, pour faire quelque chose qui vous ferait du bien, qui vous permettrait de vous sentir mieux pendant ou après cette situation ?

Prenons le temps de répondre à une deuxième question : Dans cette situation, qu'est-ce que vous pourriez faire pour agir, pour répondre de façon adéquate à ce qui se passe ?

En prenant le temps de répondre à une dernière question, qui n'est pas moins importante que les deux précédentes : Dans cette situation, qu'est-ce que vous pourriez souhaiter de bienveillant à la personne qui l'a vécu, à vous-même, quand vous l'avez vécu ? Qu'est-ce que vous pourriez vous souhaiter à vous-même, de bienveillant ? Pas un but à atteindre, vraiment un souhait bienveillant. Je me souhaite... Qu'est-ce que vous vous souhaitez ?

Quand on a passé un moment avec la respiration, ce cortex, ce fameux cortex est ré-activé et du coup, on est en mesure de répondre à des questions intéressantes, des questions intelligentes à se poser. Il y a une espèce de gradation, car évidemment, quand on peut faire quelque chose, c'est bien. C'est donc une bonne question à se poser : est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire ?

Quand on ne peut pas faire quelque chose, il y a une autre question qu'on peut se poser : qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi ? Parce qu'on ne peut peut-être pas faire quelque chose pour changer la personne imbécile et abrutie qui vient de nous parler, mais on peut se couler un bain chaud. On peut prendre soin de soi, ou manger du chocolat, mais en pleine conscience - c'est aussi prendre soin de soi. Si on ne peut rien faire, on peut au moins prendre soin de soi d'une manière ou d'une autre. On peut prendre le téléphone et appeler quelqu'un, lui en parler... Toutes ces choses, le self-care, comme disent les Américains - ça sonne toujours mieux quand c'est en anglais.

Et puis, si on ne peut pas, ou si on peut, mais imaginons même qu'on ne puisse rien faire pour prendre soin de soi - ce qui peut arriver si on se pose cette question dans un contexte où il n'y a pas de répit possible - on peut au moins se souhaiter quelque chose de gentil à soi-même. Ça fait déjà du bien.

Quand on est passé par la case respiration, on peut se poser ces questions-là. Et évidemment, on a aussi pris cette perspective méditative, qui est une perspective où on se décentre un petit peu pour pouvoir, s'appuyant sur le corps, observer ce qui nous arrive avec cette curiosité et cette capacité à dire : « Ah, il y a de l'anxiété, il y a de la culpabilité, il y a de la colère, comme c'est intéressant, c'est ça que je suis en train de vivre. »

Vous êtes désidentifié de ces émotions : vous n'êtes plus la colère, vous n'êtes plus la culpabilité, vous êtes cette partie de vous qui est capable de l'observer. Ce qui est là aussi par excellence une compétence du préfrontal. On se remet vraiment dans cette position de métacognition, d'observation de ce qui se passe en nous, qui nous permet de nous poser des questions intelligentes et d'y apporter des réponses adéquates.

Le problème, c'est qu'au moment où ce fameux cortex est inhibé, on n'a justement pas le discernement pour déjà penser à respirer. Il y a ce moment qui nous dépasse. Quand on le refait, quand on n'est pas dedans complètement et qu'on n'a pas l'émotion à dix sur dix, c'est possible. Mais quand on est en plein dedans, non.

Quand on est en plein dedans, cette capacité-là nous échappe complètement. Comment penser à faire ça quand on est un peu anesthésié ? C'est précisément là où je bute, moi.

C'est vrai. Ce n'est pas possible de le faire souvent dans le feu de l'action, quand on est en plein dans le moment de stress où on aurait pourtant le plus besoin d'être capable de le faire. Mais ce n'est pas tragique, parce qu'il y a tout le temps de flashback qui est très désagréable aussi, et là, souvent, on peut le faire. Donc, si on n'avait plus que des moments désastreux de stress aigu, mais que le temps de rumination était divisé par quatre, ce serait déjà formidable.

Et une fois qu'on a fait ça, c'est une compétence qu'on continue de développer dans notre cerveau. Plus on le fait régulièrement, plus il devient possible de le faire en amont de la situation.

En tout cas, c'est ainsi que je le vis : j'ai l'impression qu'il y a d'abord des situations que je reconnais comme étant problématiques, mais que je suis incapable de vivre différemment. Mais je suis capable, parce que je les ai déjà reconnues comme problématiques, de vivre l'après différemment - ce temps de rumination. Et petit à petit, il y a un moment où il y a un état de conscience suffisant quand ça se passe pour qu'on puisse aussi avoir ce moment de détachement.

Et souvent, c'est intéressant de remarquer - en tout cas pour moi, ça s'est très souvent passé comme ça - il y a d'abord une phase d'inconscience. Je vis le moment de stress et je ne suis complètement pas là. Je me réveille quand c'est fini. Il est trop tard, mais pas trop tard pour vivre différemment la rumination post-moment de stress.

Et puis, il y a un moment intéressant où je vis le moment de stress, où je fais les mêmes erreurs, mais où je suis conscient. Comme ces rêves abominables où on a une lucidité du cauchemar qu'on est en train de vivre, mais on est incapable de faire quoi que ce soit. Ces moments-là se produisent aussi. On a un de ces moments répétitifs, ces interactions insatisfaisantes, et on réagit de la même manière que d'habitude, mais on est là pour se dire : « Mais pourquoi je fais ça ? C'est complètement idiot. »

Où vous êtes en train de manger le paquet de chips, et vous vous dites - non, vous n'êtes pas en train de le manger en ayant cette espèce de naïveté de vous dire « Oui, ce n'est pas grave, cette fois-ci je le mérite, j'en ai besoin, et puis demain je ne mangerai rien. » Vous êtes en train de vous dire : « Je mange un paquet de chips, c'est nul, c'est complètement nul, je vais me sentir nul après, pourquoi je fais ça ? C'est grotesque. » Et vous avez ce degré de conscience supérieur. Vous n'êtes pas loin du moment où vous pourrez vous arrêter à la moitié du paquet. C'est vraiment graduel.

C'est intéressant de le remarquer, mais effectivement, on est complètement impuissant. Il est effectivement déconnecté, notre préfrontal. Il faut que quelque chose se passe pour qu'on puisse même se poser la question : « Et si je faisais de la pleine conscience ? » Il faut déjà qu'on ait récupéré quelque chose.

C'est dans les situations qu'on peut anticiper. Si vous avez, par exemple, une rencontre avec un membre de votre famille avec lequel ça ne se passe souvent pas bien, pour ne prendre qu'un exemple, là vous pouvez vraiment planifier et vous dire : « OK, j'aimerais booster un petit peu mon préfrontal, donc cinq minutes avant je médite pendant cinq minutes. » Comme ça, vous serez encore dans le prolongement de cette capacité à observer ce qui se passe en vous quand vous commencez à vous entretenir avec cette personne. On peut aussi avoir une espèce de petite préparation mentale avant un moment difficile.

Oui, donc là, on a bien parlé de l'après et de l'avant pour le stress aigu. Bon, le problème avec un P majuscule. Quand on parle de stress chronique, il peut s'agir d'une situation personnelle, de conflits interpersonnels, de tout processus de deuil et du chagrin, de la dépression, d'une maladie ou d'une douleur chronique, d'un accident avec une longue réhabilitation, d'un trouble de la personnalité - toutes ces choses qui nous accompagnent sur des périodes plus longues que le moment difficile que vous avez évoqué tout à l'heure.

Je vais parler de l'aspect pleine conscience pure, mais face à ces problèmes-là, la distraction reste une bonne stratégie. Être capable de se concentrer sur quelque chose pour ne pas être trop absorbé par le problème avec un grand P est une compétence de méditant qu'on cultive à chaque fois qu'on observe la respiration, et qui est extrêmement importante. Parce que même quand on a un problème avec un grand P, on a une vie à vivre. Il y a des moments qu'on aimerait vivre sans être absorbé par ce problème-là. On doit être capable aussi de se fabriquer des oasis de stabilité, des moments méditatifs où on ne pense qu'à la méditation autant que possible et où, du coup, on se soulage un petit peu de cette absorption par le problème.

Alors, sur le plan méditatif, parfois - surtout dans les journées difficiles - tous les petits trucs qu'on a utilisé dans le cours, le comptage par exemple, ou la note mentale « lever, baisser, corps » ou « inspire, expire, sensation », peuvent vraiment être aidants. Parce que parfois, si c'est une journée difficile en relation avec ce problème, vous aurez besoin de vous remplir la tête pour pouvoir méditer.

Et se remplir la tête, quand on a un problème avec un grand P, c'est souvent faire échec à la nature discursive de l'esprit. Parce que beaucoup de nos préoccupations seront verbalisées intérieurement. On se dira... Et si, en méditant sur la respiration, on se dit « lever, baisser, inspire, expire », à moins que notre voix intérieure soit ventriloque, on n'arrivera pas à dire deux choses en même temps. On n'arrivera pas à dire « Mais c'est terrible, ça continue » et en même temps « lever, baisser ». Donc, on se remplit la tête.

Nous nous projetons dans un avenir redoutable où nous nous demandons comment nous allons nous en sortir. Nous perdons cette reconnaissance de notre vulnérabilité partagée et nous nous enfermons dans une forme de solitude existentielle, persuadés que notre situation est unique, exceptionnelle, que personne ne peut comprendre ce que nous traversons.

Nous nous identifions complètement à ce qui nous arrive. Nous ne disons plus "j'observe de la tristesse" mais "je suis triste". Nous ne reconnaissons plus "il y a de l'anxiété" mais nous devenons cette anxiété. Et naturellement, quand nous sommes submergés, nous perdons de vue l'impermanence. Nous sommes convaincus que cette souffrance durera éternellement, qu'elle définit désormais notre existence.

Donc l'observation méditative consiste précisément à retrouver ces quatre qualités d'attention même au cœur de la difficulté. Revenir dans l'instant présent en remarquant simplement : "En ce moment même, voici ce qui est présent dans mon expérience." Reconnaître que cette souffrance s'inscrit dans la condition humaine universelle - nous ne sommes pas les premiers ni les derniers à vivre cela. Observer ce qui se

passer en nous avec la compréhension que ces états, si intenses soient-ils, sont par nature transitoires. Et cultiver cette capacité de témoin intérieur qui peut observer sans être englouti.

Cette approche méditative face aux problèmes majeurs demande un certain courage. Il s'agit d'aller à la rencontre de ce qui fait mal plutôt que de le fuir systématiquement. Mais c'est souvent dans cette rencontre consciente et bienveillante avec notre souffrance que quelque chose se transforme. Non pas que la situation extérieure change nécessairement, mais notre relation à cette situation peut s'assouplir, s'ouvrir, devenir plus spacieuse.

Il arrive parfois que cette observation attentive révèle des aspects de notre expérience que nous n'avions pas remarqués. Par exemple, derrière une colère persistante, nous pourrions découvrir une tristesse profonde. Ou sous une anxiété envahissante, nous pourrions reconnaître un amour blessé pour quelqu'un que nous risquons de perdre. Cette reconnaissance plus fine de ce qui se joue en nous peut déjà, en soi, apporter une forme d'apaisement.

Bien sûr, il y a des moments où nous ne sommes tout simplement pas en mesure d'observer directement notre souffrance. Elle est trop vive, trop écrasante. Dans ces moments-là, la distraction habile dont nous parlions plus tôt devient vraiment précieuse. Il s'agit de reconnaître nos limites avec bienveillance et de choisir consciemment de diriger notre attention ailleurs, vers quelque chose de nourrissant ou de stabilisant.

L'art consiste à naviguer avec sagesse entre ces deux approches - l'observation directe et la distraction habile - selon ce que demande le moment présent et selon nos ressources disponibles. Parfois nous avons la force d'aller à la rencontre de notre difficulté, parfois nous avons besoin de nous en éloigner temporairement pour reprendre des forces. Les deux sont parfaitement légitimes dans le chemin de la guérison et de la transformation.

Demain, ce sera pire ou demain, ce sera mieux. Et on désinvestit le présent parce que ce problème nous renvoie à l'époque où il n'était pas présent et à l'époque où il pourrait être plus grave ou disparu. On quitte l'instant présent.

Plutôt que d'avoir ce sentiment de vulnérabilité émotionnelle partagée, c'est-à-dire d'appartenir à la grande communauté humaine des gens qui sont aptes à la souffrance et qui sont vulnérables intrinsèquement, on a souvent une tendance à se sentir aliéné et séparé des autres. Un sentiment de solitude et de déconnexion. On se sent seul, victime d'une espèce d'injustice. Ce qui nous arrive n'est pas normal. Et personne ne peut le comprendre à part nous.

Quand on est face à un problème chronique, typiquement ça se passe souvent avec les problèmes de santé, on passe souvent par ce moment où on se sent complètement séparé des autres, des autres personnes qui n'ont pas le même problème que nous.

On passe de l'impermanence à une impression que le problème est là en permanence. C'est ce que j'évoquais tout à l'heure avec l'insomnie. Même quand on n'est pas objectivement en situation de souffrir de ce problème-là, il est là. On le vit comme étant constamment présent. Stable, immuable, oppressant.

Le problème a un impact sur notre identité. On peut avoir l'impression qu'on n'est plus la même personne et on est très loin de la désidentification. On se sent changer soi-même. On est une personne différente qu'avant. La personne saine, si c'est une maladie, est remplacée par une nouvelle identité de personne malade, une nouvelle identité de personne dépressive ou d'une personne en deuil, d'une personne psychologiquement cassée, abîmée, en fonction du problème qu'on rencontre. Donc quand on est face à un problème chronique, on se sent parfois marqué dans notre identité et justement pas du tout désidentifié de ce qu'on vit.

Sur le plan méditatif, évidemment que le travail qu'on peut faire, c'est d'essayer de rétablir ce rapport plus méditatif à ce qu'on est en train de vivre. En réponse à cette solitude et à cette séparation, il y a la notion de compassion qu'on va travailler pratiquement tout à l'heure, qui peut nous aider à nous reconnecter, à faire échec à ce sentiment d'isolation. En réponse à cette impression que le problème est permanent, solide, on peut observer ce qui change, ce qui évolue et ce qui compose ce problème, parce qu'on le vit comme un bloc alors que, comme d'habitude, la réalité est plus complexe que ça, sur le plan de ce qu'on expérimente. Et en réponse à cette identité de personne fêlée qui remplace l'ancienne, on peut pratiquer une désidentification en cherchant à coller au plus près de cette partie observatrice en nous.

Vous êtes prêts pour un premier exercice ? Tout le monde a un problème avec un P majuscule à l'esprit ? Le problème du moment ? Que ce soit problème relationnel, problème de santé, quel qu'il soit ?

On peut s'installer dans une position confortable. Je vous propose de commencer, et en faisant usage de votre imagination, commencez par vous représenter des personnes, ici ou ailleurs, qui sont dans une situation proche de la vôtre, qui rencontrent le même problème ou le même genre de problème en ce moment. Peut-être que vous connaissez des personnes, vous-même, qui sont dans la même situation, une situation proche. Vous pouvez imaginer leur visage, leur vie de tous les jours, vraiment un travail d'imagina-

tion. À quoi les personnes dans le monde qui vivent le même problème que vous peuvent-elles ressembler dans votre imaginaire ? Vous pouvez leur donner des visages si vous sentez que les visages apparaissent.

Et à toutes les personnes qui sont dans la même situation que vous, qu'est-ce que vous aimeriez leur souhaiter ? Dans une attitude bienveillante. Je vous souhaite, qu'est-ce que vous leur souhaiteriez ? Quelque chose d'approprié pour vous. Et en répétant la phrase que vous avez choisie en la leur adressant.

Et en vous adressant maintenant cette même phrase à vous-même, je me souhaite, ou la formulation que vous avez choisie.

À chaque fois que je fais cet exercice, je réalise qu'il m'est beaucoup plus facile de souhaiter quelque chose d'adéquat à d'autres personnes qui vivent la même chose que moi qu'à moi-même. Pour moi, c'est un bon truc de prendre ce détour. Et je pense aussi que c'est une manière de se rappeler que non, nous ne sommes pas la seule personne au monde dans cette situation. Il n'y a vraisemblablement pas, même si on est unique. Et ça permet de rétablir un petit peu cette notion de conscience de la communauté humaine qui souffre par moments de la même manière que nous et d'entrer en relation avec ce qu'on vit d'une façon plus adéquate. Maintenant, parfois on peut aussi utiliser la formulation « je nous souhaite à un moment ou à un autre », c'est-à-dire s'intégrer avec ces personnes et le souhaiter à nous et à eux.

Sur le plan de l'impermanence et de la fluidité de ce qu'on vit, il y a toujours des parties de notre vie qui échappent au problème. Dans le problème lui-même, on vit des hauts et on vit des bas. Il y a des bons jours et des mauvais jours. Et évidemment que ce n'est pas un problème solide, ce n'est pas un bloc, mais c'est une succession de moments, d'émotions, de sensations, de pensées qui se répondent, qui s'alimentent, qui s'amplifient et qui constituent cette espèce de nuage noir qui nous accompagne parfois. Chaque moment vécu va renforcer ou atténuer l'intensité de ce qu'on ressent. Donc il n'y a pas de problème avec un P majuscule. C'est la définition qu'on en donne nous-mêmes parfois, mais c'est évidemment une succession de petits moments.

Et on sait que les émotions durent 90 secondes si on ne les alimente pas, donc elles montent et redescendent. Et la pensée « ce problème est permanent » est aussi juste une pensée qui va durer encore moins que 90 secondes.

Vous pouvez brièvement fermer les yeux et vous poser juste deux ou trois questions. En lien avec ce problème, quelles sont les émotions qui apparaissent puis disparaissent en vous, en essayant de toutes les identifier ?

Parce qu'il y en a différentes qui apparaissent à différents moments en relation avec ce problème. Est-ce que vous pouvez en nommer et en reconnaître autant que possible ?

Et peut-être, en essayant d'évoquer des moments où ce problème est très présent pour vous, quelles sont les sensations dans le corps qui apparaissent puis disparaissent en lien avec ce problème ? Est-ce que vous pouvez laisser votre corps s'en souvenir ?

Quels sont les moments où ce problème prend le moins de place pour vous ? Les moments où il a le plus souvent tendance à se faire discret ou moins important ? À quel moment est-ce que ça se produit pour vous ? Les moments où il s'oublie un peu, où vous y pensez le moins ou pas du tout ?

Et une dernière question, une question classique peut-être pour vous. En laissant ce problème de côté, quels sont les aspects de votre vie qui vous conviennent, qui sont source de satisfaction et de bonheur, que vous n'aimeriez pas voir changer ? Un tout petit moment de réflexion sur le contentement. Autant les activités qui vous font du bien, les moments que vous chérissez, les relations qui vous font plaisir, toutes les choses qui comptent pour vous, que vous n'aimeriez pas voir changer, qui vous satisfont très bien comme elles sont.

C'est exactement ces questions-là qu'on peut se poser pour saisir les moments, saisir les nuances en fait, dans ce qu'on expérimente souvent comme étant quelque chose de permanent et de constamment présent. Il y a des moments où c'est peut-être pas là, ou dans notre perception, il y a des moments où c'est moins là. Il y a des aspects de notre expérience qui nous apportent du plaisir même quand ce problème est présent.

Ce sont toutes ces choses qui nous permettent de nuancer ce problème, de le voir comme une succession de moments, de reconnaître chacun de ces moments, chacune des émotions et des sensations impliquées, et de repérer aussi les moments où il ne se manifeste pas, pour que cette espèce de bloc inamovible et permanent devienne changeant, composé de plein de petits éléments différents et avec des moments de repos, de pause ou d'absence.

Le dernier point concerne la désidentification. Il y avait un enseignant de méditation qui était très âgé, mais qui tenait à voyager en Inde, faire un pèlerinage en Inde. Il faisait extrêmement chaud, ils avaient très peu mangé, ils étaient très fatigués. Munindra, il s'appelait l'enseignant. Un des plus jeunes accompagnants lui a dit : « Mais est-ce que ça va ? » Parce qu'il était dans cette station de bus, avec le bus qui n'arrivait pas, il

faisait quarante degrés, on n'avait pas mangé depuis huit heures. Sa réponse ? C'était de dire : « Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la faim, mais je n'ai pas faim. Il y a de l'irritation, mais je ne suis pas irrité. »

C'est un peu cette capacité-là qu'on cherche à travailler. Il y a une illustration, je trouve, pour moi extrêmement impressionnante de cette capacité à se désidentifier et de ce que ça implique sur le maintien de notre intégrité. Parce que quand on est face à un problème avec un P majuscule, parfois c'est notre intégrité en tant que personne qui est menacée. Comment on se définit, notre identité.

Et il y a une partie de nous – vous pouvez à la fois prudemment me croire et le vérifier par vous-même – il y a une partie de nous, une compétence en nous, une faculté en nous qui est toujours intacte, quoi qu'il nous arrive.

Un enseignant de méditation qui, lui aussi, avait un âge avancé, mais avait une santé plus précaire, parce qu'il avait un début d'Alzheimer, donnait une de ses causeries de fin de journée. Et tout à coup, il a eu un blanc. Il était dans les premiers stades de la maladie, mais il a eu un moment d'absence complète. Et quand il en a émergé, il s'est mis à nommer ce qu'il vivait. Il a dit : « Confusion, peur, confusion. Peur, honte, peur. » Et il nommait chaque moment de son expérience les uns après les autres et à chaque fois qu'il le faisait, il réaffirmait le fait que cette partie de lui qui peut observer et reconnaître ce qui se passe était intacte au moment où il prononçait les mots.

Je pense que c'est à la fois une histoire terrible, mais en même temps en un sens rassurante, parce qu'il y a quelque chose en nous qui, même face à une maladie qui, par définition, altère notre capacité à reconnaître ce qui se passe, cette capacité reste intacte très longtemps. Quand on vit quelque chose de difficile, il y a toujours cette capacité en nous de l'observer qui n'est pas directement affectée. On a l'impression qu'elle l'est, mais elle ne l'est pas.

L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Cette partie de nous qui observe n'est pas affectée par ce qu'elle observe. Elle est indépendante de ce qu'elle observe. Et plus on l'utilise, plus elle se renforce.

Et la partie préservée de notre intégrité en tant que personne, pour moi, elle est très intimement liée à cette capacité-là. Tant qu'on exerce cette capacité, et plus on l'exerce, plus on affirme qu'il y a en nous quelque chose qui reste entier et préservé, quelle que soit l'expérience difficile qu'on soit en train de vivre.

Je vais vous proposer d'entraîner cette capacité, parce que je pense que c'est pas mal de finir comme ça. Vous pouvez fermer les yeux. Et je vous propose d'utiliser de façon très rigoureuse cette notion de note mentale. C'est-à-dire d'ouvrir votre attention com-

plètement à toute votre expérience, mais intérieurement de dire « son » quand c'est un son qui prend la place centrale, « sensation » pour une sensation, « image » pour ce que voient vos yeux fermés, si c'est ce qui attire votre attention, « odeur » et « goût », c'est plus rare, et évidemment « pensée », quand c'est une pensée que votre esprit produit, qui est au centre de l'attention.

Vous laissez votre expérience se dérouler, mais vous prenez soin de nommer, même a posteriori. Si vous avez une pensée qui vous a entraîné au loin, quand vous émergez, prenez le temps de dire "pensée", pour affirmer que vous l'avez notée, que vous l'avez reconnue aussi.

Il n'y a que six possibilités : son, sensation, image, odeur, goût, pensée. Chacun de vos cinq sens et les pensées. Vous pouvez le faire intérieurement d'une façon aussi continue que possible.

Parfois vous faites un choix en disant "sensation". Si vous sentez à la fois une sensation et entendez un son, vous choisissez d'observer plutôt la sensation. C'est tout à fait possible de le faire.

Quand vous utilisez la note mentale face à un problème chronique, le choix des mots peut avoir de l'importance, et je vous recommande d'en rester à des choses très simples. Par exemple, parfois, dire "anxiété" pour quelqu'un qui a un problème d'anxiété chronique, c'est presque déjà trop intense. Il vaut mieux dire "sensation", parce qu'il y a une sensation liée à l'anxiété qui est présente, et "pensée", ou "émotion" - un terme tout à fait générique.

Pour quelqu'un qui a un problème de douleur chronique, dire "douleur", ça peut être très chargé. C'est plus approprié de dire "sensation" et d'observer la douleur en tant que sensation, et d'observer les émotions en tant qu'émotion. De choisir un vocabulaire qui en lui-même ne va pas renforcer la perception que vous avez d'un problème qui est là. Un vocabulaire qui est aussi neutre et descriptif que possible.

Le problème, une fois qu'on l'aborde de cette manière-là, il redevient plus facile de l'observer en pleine conscience parce qu'on le décompose un petit peu en des petits éléments qu'on peut reconnaître.

Ce sont les trois axes qui pour moi ont du sens pour un problème chronique : la compassion avec les autres personnes qui sont dans la même situation que nous ; cette prise de conscience du caractère impermanent, changeant, composé de plein d'éléments du problème ; et cette culture de l'observateur intérieur qui peut observer tout ce qui se passe en nous, quelles que soient les circonstances.

Est-ce qu'il y a des questions pour les personnes qui ne doivent pas s'enfuir maintenant ?

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.

Accueillir les émotions difficiles

Pierre Gallaz · 12 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde la question fondamentale des émotions difficiles dans la pratique méditative. Il clarifie d'emblée que l'objectif n'est pas de supprimer ou contrôler les émotions, mais de les vivre en pleine conscience plutôt qu'en pilotage automatique. L'enseignant identifie deux problèmes majeurs du pilotage automatique : le passage à l'acte impulsif (comme la colère qui nous fait dire des choses qu'on regrette) et la rumination qui prolonge inutilement l'inconfort émotionnel.

La méthode proposée commence par l'ancrage dans le corps : observer les sensations physiques liées à l'émotion, respirer avec elles, et reconnaître leur caractère impermanent. Pierre souligne l'importance de la désidentification - comprendre que l'émotion n'est pas "à nous" mais traverse simplement notre expérience. Cette perspective méditative transforme radicalement notre rapport aux émotions.

L'approche pratique encourage à se réapproprier la position d'observateur, à nommer l'émotion sans s'y identifier, et parfois à simplement attendre qu'elle passe. L'enseignant démystifie aussi l'idée qu'il faille toujours chercher la cause ou la solution d'une émotion, privilégiant la présence consciente à l'analyse excessive. Cette causerie offre des outils concrets pour développer une relation plus libre et sereine avec nos états émotionnels.

Les émotions difficiles font l'objet de nombreuses questions, notamment celle-ci : peut-on revenir sur les émotions ? Une autre question, dans le même registre : quand il y a des pensées négatives qui reviennent, faut-il trouver la raison et la solution ? Et pour les pensées positives, pareil.

Sur le sujet des émotions, première chose qu'il faut toujours clarifier ou rappeler : notre but n'est pas de les supprimer, pas de les diminuer, pas de les contrôler, pas de les gérer et pas de ne pas en avoir. Il y a cette image qui colle à la peau de la méditation, celle de la personne qui finalement est dans une sérénité tellement béate qu'elle n'a plus d'émotion. Ce n'est pas l'objectif. Il n'est pas réaliste de toute façon.

Par contre, nous voulons vivre les émotions en pleine conscience plutôt qu'en pilotage automatique, pour gagner en aisance et en liberté dans le rapport que nous avons avec elles.

Pourquoi voulons-nous cela ? Parce que quand nous vivons une émotion en pilotage automatique, il y a deux grandes catégories de problèmes qui peuvent se produire.

Le premier, c'est le passage à l'acte. L'émotion prend les commandes et nous fait agir ou nous fait dire. Il y a l'exemple évident de la colère, parce qu'il est mécanique : nous sommes en colère, nous disons quelque chose, nous regrettons de l'avoir dit. Mais il y a évidemment des cas où l'émotion prend les commandes pour ne pas nous faire faire quelque chose que nous aurions voulu ou dû faire. L'anxiété est une grande spécialiste.

Dans les deux directions, faire des choses que nous regretterons d'avoir faites ou ne pas faire des choses que nous regretterons de ne pas avoir faites, cela peut être un passage à l'acte de l'émotion qui prend les commandes, avec laquelle nous sommes complètement confondus dans ce cas-là, parce que nous l'avons vécue sans pleine conscience.

L'autre scénario, quand nous vivons une émotion en pilotage automatique, c'est que nous faisons de l'émotion un problème et nous ruminons autour de ce problème. Nous avons une bouffée d'anxiété et nous nous demandons : mais pourquoi suis-je anxieux ? D'où cela vient-il ? Qu'ai-je fait ? Est-ce la faute de mon éducation ? Nous cherchons des solutions alors qu'il n'y en a peut-être pas, et nous ruminons autour de l'existence de l'émotion.

En ruminant, nous la rendons encore beaucoup plus désagréable, parce que l'émotion est simplement un signal dont nous pouvons faire quelque chose ou ne rien faire, mais la rumination ajoute rarement quelque chose de positif. Elle prolonge plutôt l'inconfort provoqué par l'émotion quand elle apparaît.

Évidemment, quand nous partons en rumination, nous pouvons aussi partir en fuite : boire une demi-bouteille de whisky ou manger trois plaques de chocolat pour nous sortir de cet état désagréable dans lequel nous nous trouvons quand nous vivons une émotion en pilotage automatique et que nous y réagissons en ruminant et en mettant de l'huile sur le feu.

Donc, CQFD, c'est mieux de vivre une émotion en pleine conscience.

Comment fait-on pour vivre une émotion en pleine conscience ? Toutes les techniques de pleine conscience peuvent être adéquates quand nous sommes face à une émotion. Par moments, nous pourrions faire appel à la bienveillance ou à la compas-

sion. Nous pouvons utiliser la respiration comme un moyen de nous stabiliser, nous tranquilliser, de laisser l'émotion redescendre ou baisser en intensité. Nous pouvons observer l'émotion – cela relèverait plutôt de l'attention ouverte – observer sa manifestation dans le corps, observer les pensées qui apparaissent en lien avec l'émotion, observer la rumination dans laquelle nous sommes pris.

Mais si nous voulons simplifier le rapport méditatif à une émotion, cela commence par le corps. Le corps a ce grand avantage de ne pas ruminer, ce qui nous permet déjà de nous centrer sur quelque chose qui a une certaine stabilité et qui est directement lié à l'émotion que nous sommes en train de vivre.

Le corps est un bon point de départ. Quand nous ressentons une émotion quelle qu'elle soit, nous pouvons commencer par nous demander : qu'est-ce que je ressens ? À quel endroit de mon corps en lien avec cette émotion ? Comment mon corps sait-il que je suis en train de vivre cette émotion ? Porter l'attention sur la sensation, respirer avec cette sensation.

Parfois c'est suffisant parce que nous récupérons cette conscience de l'impermanence, en tout cas du caractère fluide de ce que nous sommes en train de vivre. L'intensité des sensations varie, l'émotion parfois remonte, parfois redescend dans le ressenti corporel.

Nous pouvons aussi, dans un deuxième temps, prendre la respiration comme moyen de nous stabiliser un peu plus, d'attendre que l'émotion soit un peu moins intense, de lui donner de l'espace en faisant quelque chose qui nous tranquillisera. Mais cela pourrait être autre chose que la respiration. Cela pourrait être justement de l'attention ouverte, cela pourrait être de la bienveillance.

Finalement, une fois que vous avez établi le contact avec l'émotion au travers de la prise de conscience du ressenti corporel, plein de choses sont possibles.

Et surtout, dans un troisième temps – conscience du corps, respiration ou autre chose – il y a le : j'en fais quoi, qu'est-ce que je fais ? Une option très intéressante, c'est rien du tout. Souvent, c'est bien de ne rien faire du tout, de simplement continuer d'être présent à ce que nous sommes en train de vivre en attendant que cette vague émotionnelle redescende. Pour cela, la respiration est efficace, parce qu'elle nous donne quelque chose à faire et à continuer de faire en attendant de nous sentir moins pris par l'émotion.

Mais nous pouvons faire plein d'autres choses. Vous pouvez manger une plaque de chocolat si vous le faites en pleine conscience et à ce stade, parce que vous avez choisi de le faire et parce que vous êtes arrivé à la conclusion que c'est ce qui vous permettrait le mieux de vous sentir mieux. Pourquoi pas ?

Le chocolat est problématique quand il se mange en pilotage automatique et que nous le faisons sans avoir réfléchi, sans avoir choisi de le faire et que du coup, nous n'en profitons pas et que nous en mangeons souvent plus que nécessaire et que nous ne nous sentons pas bien après. Mais en lui-même, si vous avez suivi le cours de Mindful Eating, nous faisons une méditation du chocolat thérapeutique où nous évoquons une émotion difficile et mangeons un microscopique carré de chocolat noir en nous concentrant sur la saveur en bouche. Nous nous reposons ensuite la question de quel est le ressenti corporel et émotionnel après avoir mangé le chocolat noir.

Pour certaines personnes, elles ont tout simplement oublié le problème qu'elles avaient évoqué en début de méditation. Cela m'est arrivé dans l'une de nos formations : je savais que c'était quelque chose d'embêtant, mais quoi exactement ? Pour d'autres, la réponse devient évidente : « Finalement, ce n'est pas si grave. C'est un peu embêtant, c'est une situation un peu stressante, mais voilà. »

L'effet du chocolat sur l'humeur est donc réel, et il peut être tout à fait profitable. C'est un plaisir légitime que d'oublier un inconfort émotionnel avec du chocolat, quand on choisit de le faire en pleine conscience, qu'on prend cette décision en connaissance de cause et qu'on savoure chaque bouchée. Dans ces circonstances, il devient d'ailleurs impossible d'en manger trop, car on cesse d'en profiter assez rapidement.

On peut crier très fort – c'est une option parfaitement valable. Si on ressent une colère intense, qu'on a envie de crier, alors on crie. On peut écrire une lettre de démission si c'est un problème professionnel. Se faire couler un bain chaud. Ou encore, simplement attendre que cela passe en méditant.

Ce qui compte, ce n'est pas ce qu'on fait, mais l'état d'esprit dans lequel on se trouve quand on le fait. L'essentiel est qu'on l'ait vraiment choisi, plutôt que cela nous ait été imposé par notre pilotage automatique et nos ruminations.

Nous nous réapproprions ainsi la position d'observateur, cette position qui permet d'observer l'impermanence, le fait que le ressenti physique ne cesse de changer. En respirant avec l'émotion, on se rend très rapidement compte que rien n'est stable, que tout change constamment.

Nous nous désidentifions de l'émotion en la nommant : « Tiens, bonjour anxiété. » Nous devenons l'observateur de cette émotion. Ce n'est pas à proprement parler notre émotion – il y a des millions de personnes dans le monde qui ressentent exactement la même chose. Cela n'a rien d'exceptionnellement personnel. C'est simplement une émotion.

Dans cette perspective méditative, les émotions cessent complètement d'être problématiques.

Imaginez – vous pouvez fermer les yeux, cela risque d'être un peu abstrait, mais essayons. Imaginez que vous vivez une émotion : colère, anxiété, honte, culpabilité, tristesse, peu importe. Vous avez pleinement conscience de cette émotion, vous ressentez clairement ce qui se passe dans le corps, avec la compréhension limpide que c'est quelque chose de changeant, quelque chose qui va passer.

En observant cette émotion en tant que ressenti corporel, vous avez aussi pleinement conscience qu'elle ne vous appartient pas, qu'elle ne vous concerne pas uniquement. Vous êtes simplement en train de vivre une émotion que tous les autres humains vivent également. Elle n'est pas à vous, elle ne fait pas partie de qui vous êtes. Elle est en train de vous arriver, elle est présente dans votre expérience, et elle va passer.

Imaginez qu'en vous demeure cette conviction chaque fois que vous vivez une émotion : qu'elle va changer et passer, qu'elle ne fait pas partie de qui vous êtes, qu'elle ne vous appartient pas. À quoi cela ressemblerait-il pour vous ? Une émotion pourrait-elle vraiment devenir problématique dans ces conditions ?

Je sais que c'est très abstrait, mais certains d'entre vous perçoivent-ils que ce ne serait effectivement plus problématique ?

Exactement, car finalement, c'est à partir du moment où l'on se dit « Mais pourquoi est-ce que cela m'arrive ? » et « D'où est-ce que cela vient ? » et « Quand est-ce que cela va s'arrêter ? » – donc quand on perd de vue l'impermanence et la désidentification – que les difficultés surgissent. Avec une attitude méditative, nous nous réapproprions ces deux caractéristiques fondamentales de l'émotion.

Pour le corps, l'instruction tient vraiment en une phrase : prenez conscience des sensations, et seulement des sensations. Laissez tomber les histoires et la rumination. Notre esprit excelle dans l'art de compliquer les choses.

Pour répondre également à cette question récurrente – faut-il trouver la raison et la solution ? – la réponse est : surtout pas ! S'il faut chercher la solution, c'est probablement qu'il n'y en a pas. Car lorsqu'il existe une solution, quand l'émotion en tant que message nous transmet quelque chose que nous pouvons utiliser directement, nous nous en rendons compte assez rapidement.

Simplement demeurer avec l'émotion suffit. Il existe certainement des exceptions où il vaut la peine de chercher une raison ou une solution, particulièrement quand règne beaucoup de confusion autour de l'origine de l'émotion. Dans ce cas, il peut être sensé d'essayer de comprendre ce qui l'a provoquée. Mais ce sont des cas minoritaires. Le plus souvent, nous n'avons pas besoin de nous en préoccuper outre mesure.

Questions-réponses : les émotions sur le coussin

Pierre Gallaz · 3 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette session de questions-réponses, Pierre Gallaz aborde une question fondamentale pour tout méditant : comment gérer les émotions qui surgissent pendant l'assise méditative. Il distingue clairement l'approche méditative des émotions de notre rapport habituel à celles-ci, soulignant l'importance de nommer l'émotion présente sans s'engager dans son contenu mental.

L'enseignement central révèle une approche corporelle : plutôt que de se perdre dans les histoires, justifications ou analyses de l'émotion, la pratique invite à explorer comment celle-ci se manifeste dans le corps. Cette méthode permet de rester en contact authentique avec l'émotion tout en maintenant une perspective méditative de non-identification. Pierre Gallaz explique que ce ressenti physique n'est pas "nous" mais une manifestation temporaire que nous pouvons observer avec détachement.

Cette approche pratique offre deux voies : soit suivre l'évolution de l'émotion dans ses manifestations corporelles (tensions, vagues, changements), soit, après l'avoir reconnue et ressentie, retourner simplement à l'objet de méditation principal comme la respiration ou la bienveillance. Un enseignement précieux pour développer sati (attention consciente) et équanimité face aux états émotionnels.

Quand une émotion intervient dans une assise, nous avons ce moment de lucidité qui nous permet de la nommer, de dire « Ah, bonjour colère », « Ah, de l'anxiété ».

Une fois que nous avons fait cela, ce que nous ne pouvons pas faire, c'est nous intéresser au contenu mental, aux idées, aux paroles qui nous viennent. Nous allons nous y perdre et nous retrouver à justifier l'émotion, chercher à la comprendre, l'expliquer, lutter contre elle. Nous pouvons débattre autour d'une émotion. Le niveau cognitif ne nous permet donc pas de nous saisir d'une émotion dans la méditation. Nous allons nous y perdre.

Ce que nous faisons, c'est que nous nous intéressons au corps. Nous nous demandons : qu'est-ce que je ressens dans le corps en lien avec cette émotion ? Comment est-ce que cette émotion se manifeste dans le corps physiquement ? Et nous restons avec les sensations.

Nous pouvons complètement laisser de côté toutes les histoires qui se racontent autour du ressenti émotionnel et rester seulement avec le corps. Nous sommes en même temps intimement en contact avec l'émotion quand nous faisons cela. Nous ne sommes pas en train de la fuir. Nous sommes en train d'être avec elle, mais d'une façon qui nous permette d'être avec elle méditativement, en reconnaissant que ce ressenti n'est pas nous, que c'est un ressenti physique qui est présent dans notre corps et en reconnaissant qu'il va passer.

C'est comme pour les douleurs. Nous pourrions passer beaucoup de temps à suivre l'évolution d'une émotion dans le corps, à sentir qu'elle a des vagues. Tout à coup, si c'est de l'anxiété, cela nous prend à la gorge, puis cela se desserre, puis cela se resserre, puis il y a quelque chose au niveau du ventre, puis cela change. Nous pouvons faire cela. Et à chaque fois que nous sommes de nouveau dans le dialogue intérieur, dans les histoires, nous redescendons dans le corps.

Ou nous pouvons nous dire : « OK, émotion, je t'ai nommée, je t'ai sentie, j'ai eu le temps d'apprécier exactement ce qui se passait dans mon corps en lien avec ta présence. Maintenant je retourne à ma respiration, je retourne à ma bienveillance, je retourne à ce que je faisais. »

C'est aussi simple que cela. Le seul aspect méditatif, c'est de passer par le corps et de ne pas passer par autre chose que le corps.

Questions-réponses : écouter les petites voix

Pierre Gallaz · 13 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie interactive, Pierre Gallaz répond aux questions sur la gestion méditative des émotions difficiles comme la peur et la colère. Il présente la "troisième voie" : ni résister aux émotions ni leur obéir aveuglément, mais les observer avec sati (pleine conscience) en se concentrant d'abord sur leurs manifestations physiques dans le corps.

L'enseignant détaille une méthode pratique en trois étapes : nommer l'émotion, identifier ses sensations corporelles correspondantes, puis alterner entre l'observation de ces sensations et l'ancrage dans la respiration quand l'intensité devient difficile à supporter. Il illustre cette approche par un exemple personnel d'anxiété nocturne, montrant comment les "petites voix" de rumination mentale perdent leur pouvoir une fois observées comme de simples sankhara (formations mentales) impermanents.

Cette méthode vipassana permet de développer une relation plus sereine avec dukkha (la souffrance émotionnelle), en cultivant l'acceptation plutôt que l'aversion, et en reconnaissant l'impermanence naturelle de tous les états émotionnels. L'approche offre une alternative pratique à la répression ou à l'identification excessive aux émotions.

Parfois, j'ai des pensées de peur, de jugement, d'échec, de rejet. Quels sont tes conseils méditatifs au sujet de la peur ? Et la pleine conscience m'a fait découvrir qu'il y a beaucoup de colère en moi. As-tu des conseils pour la contenir au quotidien grâce à la pleine conscience ?

Ce qui nous ramène à la question des émotions. Et toujours cette idée de ne pas résister, de ne pas se reprocher l'émotion, de ne pas chercher à la faire disparaître, de ne pas non plus lui laisser prendre les commandes, ne pas lui obéir, ne pas la suivre aveuglément. Mais cette troisième voie qui est celle de l'observer, de l'observer de façon méditative. Remarquant qu'elle va passer, qu'elle n'est pas nous, mais simplement un état qui va passer.

Techniquement, c'est simple. C'est la pratique qui est compliquée.

La première chose qu'on fait avec une émotion, c'est qu'on prend conscience de sa manifestation dans le corps. Parce que si on veut la saisir au niveau des pensées, on va forcément s'y perdre. On ne peut pas ne pas s'y perdre, surtout si l'émotion est intense ou désagréable.

Donc on commence par se demander : est-ce qu'il y a une quelconque vague émotion qui soit présente ? Ce ne sera peut-être pas en ce moment quelque chose d'intense, mais s'il y a un léger quelque chose, que ce soit une émotion agréable d'ailleurs ou une émotion désagréable, que ce soit un petit peu de joie, un petit peu de tristesse, un peu d'ennui, un peu d'impatience, un peu de sérénité ? Donnez un nom à cette émotion, si elle est présente pour vous.

Et de l'avoir nommée, c'est déjà une première étape pour être en position d'observateur.

La deuxième étape : demandez-vous quelles sont les sensations qui correspondent à cette émotion. Comment cette émotion se manifeste-t-elle physiquement dans le corps ? À quel endroit et avec quelles sensations ?

Moi, j'ai senti un très léger stress de la personne qui est en train de parler, qui pourrait dire des bêtises, qui pourrait répondre à côté à une question. Pas intense, mais présent, une activation liée à la situation dans laquelle je suis en ce moment. Et j'ai senti que physiquement ça se manifestait surtout au niveau de mon visage, une espèce de légère contraction par ici, dans la mâchoire.

À partir du moment où on a tourné notre attention vers le corps, on est en pleine conscience de l'émotion, d'une manière qui va beaucoup nous aider à ne pas être submergé par elle. Parce que le corps ne rumine pas, donc toutes les ruminations cessent quand on se focalise sur ce qui se passe dans le corps.

L'intéressant, c'est qu'ensuite elles reviennent. Donc si vous gardez conscience de ce qui se passe dans le corps en lien avec une émotion, et que vous faites de ces sensations physiques l'objet de votre méditation, après un petit moment, vous aurez peut-être une pensée ou une autre, une de ces pensées de rumination autour de l'émotion qui vont arriver. Et vous serez en position de remarquer ces pensées et de vous recentrer sur le corps.

Vous pouvez vivre toute cette émotion uniquement au travers de ce qui se passe physiquement. Et ne vous intéressez que le temps de les reconnaître aux pensées qui surviennent. C'est la façon la plus confortable de vivre une émotion désagréable.

Maintenant parfois, on ressent le besoin de s'éloigner de l'émotion, de porter notre attention sur autre chose. C'est pour ça que dans l'exercice qu'on fait sur le stress, on commence par nommer l'émotion, ensuite on prend conscience des sensations dans le corps qui lui correspondent. Et ensuite, on se focalise sur la respiration.

Parfois, on ressent le besoin de penser à autre chose parce que l'émotion est intense et qu'elle continue de nous submerger, de dépasser notre capacité de l'observer en pleine conscience. Et on a besoin de penser à autre chose. Dans ce cas-là, la respiration ou n'importe quel objet de méditation peuvent nous servir de distraction. Une distraction consciente, pas une fuite ou un déni du fait qu'on est en train de vivre une émotion, mais un moyen de trouver du calme en pensant à autre chose. Et ensuite, on peut revenir à l'observation de la sensation.

Demandez-vous si elle est toujours pareille, si elle a gagné en intensité, perdu en intensité. À partir du moment où on alterne entre des moments où on observe la sensation liée à l'émotion et des moments où on se centre sur la respiration, de toute façon, l'émotion va prendre une place beaucoup plus confortable, quelle que soit la facilité ou la difficulté qu'on ait à le faire. Et c'est vrai pour toutes les émotions.

Pour vous donner un exemple concret, jeudi soir, j'ai dû me coucher très tard, en raison de ma vie familiale, et dix minutes avant de me coucher, j'ai senti une espèce d'anxiété. Et je montre tout de suite l'endroit où je l'ai sentie, parce que c'est en bon méditant, ça a été mon réflexe, de dire : ok, anxiété, clairement, elle est où ? Et elle était, comme souvent pour moi pour cette émotion-là, autour peut-être de l'estomac, quelque chose qui se nouait, qui se serrait ici. Donc je suis resté dans la conscience de cette sensation-là.

C'est d'autant plus facile qu'elles sont assez conservatrices, les émotions. Elles ont tendance à toujours se manifester physiquement de la même manière. Donc après un certain temps, on connaît, en tout cas dans les grandes lignes. On doit garder notre esprit du débutant, mais au moins la région où ça se produit, on peut plus ou moins rapidement l'identifier.

Je suis resté avec cette sensation, qui était assez forte, et j'ai fait l'effort de me centrer uniquement sur la sensation et de laisser le blabla de côté. Seulement, après un certain temps, il y a une petite voix qui a dit : « Dis donc, tu enseignes la méditation et tu n'es même pas capable de ne pas être anxieux à la veille de partir faire une retraite de trois jours ? » Je me suis recentré sur les sensations liées à l'anxiété dans la région de l'estomac.

Et un peu plus tard... Ah oui, j'ai eu celle-là : « Mais tu vois, tu devrais peut-être quand même te demander qu'est-ce que ça veut dire de ressentir cette anxiété juste avant de partir enseigner. Est-ce qu'il y a quelque chose à comprendre sur toi ? » Je suis revenu aux sensations dans la région de l'estomac qui continuaient à être assez intenses.

Et puis, après un petit moment : « Alors vraiment, je suis désolé de ce qui t'arrive. Ce serait vraiment moche si, à cause de cette anxiété... je préfère pas te le dire, mais ça fait vraiment longtemps, ça fait plus d'une année que tu n'as pas eu d'insomnie, non ? Si tu n'arrivais pas à t'endormir, ce serait en même temps un aveu d'échec et peut-être que demain, tu ne serais même pas capable d'aligner deux mots. Enfin, moi je te dis ça, c'est juste parce que je pense à toi. »

Je n'invente rien. Tout est tiré de mon vécu. L'avantage, c'est que c'est profondément désagréable de ressentir ça : l'émotion, la sensation et ces voix stupides qui viennent nous dire des choses idiotes. Mais plus on les observe et moins on en est dupe.

Il y a vraiment, après un certain temps, souvent un changement dans l'intensité de l'émotion. Je dirais le plus souvent, et le plus souvent même assez rapidement. Mais parfois, ce n'est pas le cas. Et c'est ce qui m'est arrivé. Parce que je pense qu'il fallait que je me mette au lit pour que ça puisse s'apaiser.

Je suis resté présent, mais j'étais dans un état « ok, il y a de l'anxiété, elle est toujours là ». Les petites voix s'étaient tues parce que je les avais identifiées et que je ne les prenais plus au sérieux de les avoir observées en tant que simples pensées. Et finalement, je pouvais être un Pierre anxieux mais tranquille de l'être – autant qu'on puisse l'être –, acceptant que cette anxiété faisait partie du jeu et qu'elle ferait partie du jeu encore un petit moment, et qu'elle n'était pas inadéquate compte tenu des circonstances et que je pouvais être avec elle.

C'est complètement différent quand on est dans cet état-là avec une émotion, même si elle persiste, ou quand on est toujours en guerre contre elle. Ce n'est pas aussi confortable que si elle avait disparu ou si elle s'était atténuée, mais ça reste tout à fait confortable.

Par la suite, elle a diminué. J'ai peu dormi parce que je me suis couché tard, mais je me suis endormi finalement assez rapidement avec mon truc habituel qui est de choisir de méditer toute la nuit. Quand je sens qu'il y a un risque d'insomnie, je décide de méditer toute la nuit et de ne pas dormir. Et même si je ne me trompe pas complètement moi-même, en tout cas, j'ai la conviction que méditer toute la nuit ne serait pas tellement moins agréable que dormir toute la nuit et ne me reposerait pas tellement moins.

Cette conviction-là me porte dans ces situations parce que je ne médite pas pour m'endormir, je médite vraiment pour méditer. Et ça me permet de trouver un état de calme qui autorise le sommeil à s'installer.

Voilà comment on peut vivre, en tout cas comment je peux vivre une émotion. C'est un assez bon exemple parce qu'elle n'est pas partie. Et on ne fait pas ça pour que les émotions partent. On le fait pour avoir un regard différent sur elles qui nous permette de mieux coexister avec elles et qui ouvre la possibilité qu'elles s'atténuent plus vite.

Je prends un exemple où l'émotion est restée, mais pour beaucoup d'émotions dans la vie quotidienne, je trouve qu'elles s'évanouissent très vite une fois qu'on s'est penché dessus en pleine conscience. Typiquement, les mouvements de colère ou de frustration, je trouve qu'ils ne durent souvent pas très longtemps dès qu'on a commencé à s'y intéresser de cette manière.

Plus vous le faites, plus vous aurez ces petits sourires. Parce que si je me souviens assez bien, même très bien, de ce que les petites voix me racontaient, c'est parce qu'elles me l'ont déjà dit cent mille fois dans les situations similaires. Après un certain temps, on sait non seulement à quoi ressemble l'émotion, souvent physiquement, mais on sait aussi à peu près quel dialogue intérieur va nous arriver. Et mieux on le connaît, moins on se fait avoir, moins ça a d'impact sur nous.

Les petites voix des émotions — les entendre sans les croire

Pierre Gallaz · 13 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz aborde la gestion méditative des émotions difficiles comme la peur, la colère et l'anxiété. Il explique comment développer une "troisième voie" entre résistance et soumission aux émotions : l'observation en pleine conscience. La méthode proposée consiste d'abord à nommer l'émotion, puis à identifier ses manifestations corporelles plutôt que de se perdre dans les ruminations mentales.

L'enseignant partage une expérience personnelle d'anxiété pré-sommeil, illustrant comment les "petites voix" intérieures alimentent nos émotions par leurs commentaires répétitifs et souvent destructeurs. Il montre comment alterner entre l'observation des sensations corporelles et le retour à la respiration permet de créer un espace de paix avec l'émotion, même quand celle-ci persiste.

Cette approche de sati (pleine conscience) nous apprend à coexister avec nos états émotionnels sans être submergés, reconnaissant leur caractère impermanent (anicca) et leur nature transitoire. La pratique régulière développe une familiarité avec nos patterns émotionnels, réduisant leur impact perturbateur sur notre bien-être quotidien.

Ces questions reviennent souvent : comment aborder méditativement la peur ? Comment la pleine conscience peut-elle nous aider à contenir la colère au quotidien ? Cela nous ramène toujours à la question fondamentale des émotions.

Il s'agit toujours de cette même approche : ne pas résister, ne pas se reprocher l'émotion, ne pas chercher à la faire disparaître, mais ne pas non plus lui laisser prendre les commandes, ne pas lui obéir, ne pas la suivre aveuglément. Cette troisième voie consiste à observer l'émotion de façon méditative, en remarquant qu'elle va passer, qu'elle n'est pas nous, mais simplement un état transitoire.

Techniquement, c'est simple. C'est la pratique qui est compliquée.

La première chose à faire avec une émotion, c'est prendre conscience de sa manifestation dans le corps. Si on veut la saisir au niveau des pensées, on va forcément s'y perdre. On ne peut pas ne pas s'y perdre, surtout si l'émotion est intense ou désagréable.

Commençons donc par nous demander s'il y a une quelconque émotion présente. Ce ne sera peut-être pas quelque chose d'intense en ce moment, mais s'il y a un léger quelque chose – que ce soit une émotion agréable ou désagréable, un petit peu de joie, un petit peu de tristesse, un peu d'ennui, un peu d'impatience, un peu de sérénité – donnons-lui un nom.

Le fait de nommer l'émotion constitue déjà une première étape pour se placer en position d'observateur. La deuxième étape consiste à se demander quelles sont les sensations qui correspondent à cette émotion. Comment se manifeste-t-elle physiquement dans le corps ? À quel endroit et avec quelles sensations ?

Pour ma part, je ressens en ce moment un très léger stress lié à ma position d'enseignant, cette activation naturelle face à la possibilité de dire des bêtises ou de répondre à côté d'une question. Ce n'est pas intense, mais c'est présent. Physiquement, cela se manifeste surtout au niveau de mon visage, une espèce de légère contraction dans la mâchoire.

À partir du moment où nous tournons notre attention vers le corps, nous sommes en pleine conscience de l'émotion d'une manière qui va beaucoup nous aider à ne pas être submergés par elle. Le corps ne rumine pas, donc toutes les ruminations cessent quand on se focalise sur ce qui se passe dans le corps.

L'intéressant, c'est qu'ensuite elles reviennent. Si vous gardez conscience de ce qui se passe dans le corps en lien avec une émotion, et que vous faites de ces sensations physiques l'objet de votre méditation, après un petit moment, vous aurez peut-être une pensée ou une autre – une de ces pensées de rumination autour de l'émotion. Vous serez alors en position de remarquer ces pensées et de vous recentrer sur le corps. Vous pouvez vivre toute cette émotion uniquement au travers de ce qui se passe physiquement, ne vous intéressant aux pensées que le temps de les reconnaître. C'est la façon la plus confortable de vivre une émotion désagréable.

Parfois, nous ressentons le besoin de nous éloigner de l'émotion, de porter notre attention sur autre chose. C'est pourquoi dans l'exercice sur le stress, nous commençons par nommer l'émotion, puis nous prenons conscience des sensations corporelles qui lui correspondent, et ensuite nous nous focalisons sur la respiration.

Parfois nous ressentons le besoin de penser à autre chose parce que l'émotion est intense et continue de nous submerger, dépassant notre capacité à l'observer en pleine conscience. Dans ce cas, la respiration ou n'importe quel objet de méditation peuvent nous servir de distraction – mais une distraction consciente, pas une fuite ou un déni du fait qu'on est en train de vivre une émotion. C'est un moyen de trouver du calme en pensant à autre chose.

Ensuite, nous pouvons revenir à l'observation de la sensation. Est-elle toujours pareille ? A-t-elle gagné ou perdu en intensité ? À partir du moment où nous alternons entre des moments où nous observons la sensation liée à l'émotion et des moments où nous nous centrons sur la respiration, l'émotion va prendre une place beaucoup plus confortable, quelle que soit la facilité ou la difficulté que nous ayons à le faire. Et c'est vrai pour toutes les émotions.

Pour vous donner un exemple concret : jeudi soir, j'ai dû me coucher très tard en raison de ma vie familiale. Dix minutes avant de me coucher, j'ai senti une espèce d'anxiété. Mon réflexe de bon méditant a été de dire immédiatement : « OK, anxiété, clairement, elle est où ? » Elle était, comme souvent pour moi avec cette émotion-là, au niveau de l'estomac – quelque chose qui se nouait, qui se serrait. Je suis donc resté dans la conscience de cette sensation.

C'est d'autant plus facile qu'elles sont assez conservatrices, les émotions. Elles ont tendance à toujours se manifester physiquement de la même manière. Après un certain temps, on connaît, au moins dans les grandes lignes - on doit garder notre esprit du débutant, certes - mais la région où ça se produit, on peut plus ou moins rapidement l'identifier.

Je suis resté avec cette sensation qui était assez forte, et j'ai fait l'effort de me centrer uniquement sur la sensation et de laisser le blabla de côté. Seulement, après un certain temps, il y a une petite voix qui a dit : « Dis donc, tu enseignes la méditation et tu n'es même pas capable de ne pas être anxieux à la veille de partir faire une retraite de trois jours ? »

Je me suis recentré sur les sensations liées à l'anxiété dans la région de l'estomac. Un peu plus tard... Ah oui, j'ai eu celle-là : « Mais tu vois, tu devrais peut-être quand même te demander ce que ça veut dire de ressentir cette anxiété juste avant de partir enseigner. Est-ce qu'il y a quelque chose à comprendre sur toi ? »

Je suis revenu aux sensations dans la région de l'estomac, qui continuaient à être assez intenses. Et puis, après un petit moment : « Alors vraiment, je suis désolé de ce qui t'arrive. Ce serait vraiment moche si, à cause de cette anxiété... Je préfère ne pas te

le dire, mais ça fait vraiment longtemps, ça fait plus d'une année que tu n'as pas eu d'insomnie, non ? Si tu n'arrivais pas à t'endormir, ce serait en même temps un aveu d'échec et peut-être que demain, tu ne serais même pas capable d'aligner deux mots. Enfin, moi je te dis ça, c'est juste parce que je pense à toi. »

Je n'invente rien, tout est tiré de mon vécu. L'avantage, c'est que c'est profondément désagréable de ressentir ça - l'émotion, la sensation et ces voix stupides qui viennent nous dire des choses idiotes. Mais plus on les observe, moins on en est dupe, et il y a vraiment, après un certain temps, pas forcément souvent, il y a vraiment un changement dans l'intensité de l'émotion. Je dirais le plus souvent, et le plus souvent même assez rapidement, mais parfois ce n'est pas le cas.

C'est ce qui m'est arrivé, parce que je pense qu'il fallait que je me mette au lit pour que ça puisse s'apaiser. C'est resté présent, mais j'étais dans un état où - OK, il y a de l'anxiété, elle est toujours là. Les petites voix s'étaient tues parce que je les avais identifiées et que je ne les prenais plus au sérieux de les avoir observées en tant que simples pensées.

Finalement, je pouvais être un Pierre anxieux mais tranquille de l'être - autant qu'on puisse l'être - acceptant que cette anxiété faisait partie du jeu, qu'elle ferait partie du jeu encore un petit moment, qu'elle n'était pas inadéquate compte tenu des circonstances, et que je pouvais être avec elle.

C'est complètement différent quand on est dans cet état-là avec une émotion, même si elle persiste, ou quand on est toujours en guerre contre elle. Ce n'est pas aussi confortable que si elle avait disparu ou si elle s'était atténuée, mais ça reste tout à fait confortable.

Par la suite, elle a diminué. J'ai peu dormi parce que je me suis couché tard, mais je me suis endormi finalement assez rapidement, avec mon truc habituel qui est de choisir de méditer toute la nuit. Quand je sens qu'il y a un risque d'insomnie, je décide de méditer toute la nuit et de ne pas dormir. Même si je ne me trompe pas complètement moi-même, en tout cas, j'ai la conviction que méditer toute la nuit ne serait pas tellement moins agréable que dormir toute la nuit et ne me reposerait pas tellement moins.

Cette conviction-là me porte dans ces situations parce que je ne médite pas pour m'endormir, je médite vraiment pour méditer. Et ça me permet de trouver un état de calme qui autorise le sommeil à s'installer.

Voilà comment on peut vivre, en tout cas comment je peux vivre une émotion. C'est un assez bon exemple parce qu'elle n'est pas partie. On ne fait pas ça pour que les émotions partent, on le fait pour avoir un regard différent sur elles qui nous permette de mieux coexister avec elles et qui ouvre la possibilité qu'elles s'atténuent plus vite.

Je prends un exemple où l'émotion est restée, mais pour beaucoup d'émotions dans la vie quotidienne, je trouve qu'elles s'évanouissent très vite une fois qu'on s'est penché dessus en pleine conscience. Typiquement, les mouvements de colère ou de frustration, je trouve qu'ils ne durent souvent pas très longtemps dès qu'on a commencé à s'y intéresser de cette manière.

Plus vous le faites, plus vous aurez ces petits sourires. Parce que si je me souviens assez bien, même très bien, de ce que les petites voix me racontaient, c'est parce qu'elles me l'ont déjà dit cent mille fois dans des situations similaires. Après un certain temps, on sait non seulement à quoi ressemble l'émotion, souvent physiquement, mais on sait aussi à peu près quel dialogue intérieur va nous arriver. Mieux on le connaît, moins on se fait avoir, moins ça a d'impact sur nous.

Les trois myopies — pourquoi nous souffrons inutilement

Pierre Gallaz · 10 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde et accessible, Pierre Gallaz examine comment notre rapport aux émotions se transforme à mesure que nous vieillissons, créant des souffrances inutiles. Il identifie trois 'myopies' caractéristiques de l'âge adulte : voir le désagréable comme anormal plutôt que naturellement humain, percevoir les émotions comme durables alors qu'elles sont impermanentes (anicca), et s'identifier à nos états émotionnels au lieu de les observer comme des phénomènes passagers.

À travers des exemples touchants d'enfants qui vivent leurs émotions naturellement - 'quand je suis triste, je pleure' - l'enseignant illustre comment nous perdons cette spontanéité au profit de stratégies d'évitement souvent problématiques. Il partage l'anecdote inspirante de Munindraji qui pouvait dire 'il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient', démontrant cette capacité méditative à observer sans s'identifier.

Cette exploration nous invite à reconquérir par la pratique de la pleine conscience cette sagesse enfantine : accepter l'impermanence des expériences, cultiver l'humanité partagée face à dukkha, et redécouvrir les joies simples de la bienveillance et de la présence authentique.

Parmi les problèmes qui nous assaillent quand nous devenons adultes, et même avant, figure cette tendance à percevoir les émotions qui nous servent simplement de signaux comme un problème en soi. Les émotions deviennent problématiques et nous aimerions qu'elles disparaissent lorsqu'elles se manifestent, plutôt que d'écouter ce qu'elles ont à nous dire et de répondre à ce qu'elles nous ont signalé.

Il y a un moment dans un film qui illustre parfaitement cette différence entre un enfant et un adulte. La réalisatrice demande à un enfant : « Mais tu fais quoi quand tu es triste ? » Et l'enfant répond : « Ben, je pleure. » Posez la même question à un adulte ? « Alors, quand je suis triste, j'ai trouvé un mélange whisky plus Xanax, plus ma série préférée, et vraiment, ça atomise la tristesse ! »

Il y a d'autres réponses, bien sûr, mais souvent se cache l'idée sous-jacente qu'il faut faire quelque chose quand on est triste, parce que ça ne va pas, et c'est un problème qu'il faut résoudre d'une manière ou d'une autre. Soit nous pensons qu'il faut résoudre le problème que l'émotion nous pose - trouver une solution pour cette tristesse, cette anxiété, cette colère -, soit nous essayons de nier son existence, de dire qu'elle n'est pas là. Cette dernière approche ne fonctionne pas intérieurement, elle a tendance plutôt à prolonger l'émotion et donne lieu à cette spécialité adulte qu'est l'attitude et le comportement passif-agressif. « Non, je ne suis pas fâché, je ne dirais pas que je suis fâché » - une spécialité d'adulte qui, autant intérieurement que dans les relations, ne nous apporte rien de bon.

Parfois, nous cherchons aussi l'oubli, l'anesthésie de l'émotion dans un plaisir quelconque qui va nous faire temporairement penser à autre chose et qui souvent crée lui-même des problèmes. Il est rare qu'on en profite vraiment et il y a souvent un abus - que ce soit un abus de série, de chocolat, d'alcool ou d'autres choses. Quand on a recours à un plaisir dans le seul but d'échapper à une émotion désagréable, cela ne fonctionne généralement pas sur le long terme.

Ce rapport changé, ce rapport biaisé aux émotions négatives, et finalement à toutes les choses désagréables que la vie nous réserve, peut se résumer en trois myopies que nous développons avec l'âge. Sur le plan méditatif, c'est ainsi que nous percevons ce changement.

La première de ces trois myopies consiste à voir le désagréable comme quelque chose d'anormal, comme un problème, plutôt que comme le signe que nous sommes humains et qu'étant humains, nous vivons de l'anxiété, de la tristesse, de la colère. Cela fait partie de la nature humaine. Ce qui semble évident pour l'enfant qui répond « quand je suis triste, je pleure », nous le perdons de vue. Cette perte de perspective peut provoquer un sentiment d'isolement, de solitude, d'aliénation - tout ce qui nous fait nous sentir séparés d'autrui parce que nous ressentons une émotion intense.

La deuxième myopie nous fait voir les émotions désagréables comme durables alors qu'elles passent. C'est la raison pour laquelle nous voulons absolument trouver une solution : nous avons cette impression illusoire que si nous ne faisons rien, ces émotions vont continuer. Nous les imaginons durables alors qu'elles passent et nous les imaginons stables alors que même avant d'être passées, elles changent constamment. L'anxiété, si l'on observe ce qui se passe dans le corps, ne cesse de changer les sensations et le ressenti émotionnel aussi. Nous la solidifions dans notre esprit, nous disant que cette émotion ne change pas, qu'elle est constamment la même, et qu'elle va durer si nous ne faisons rien.

Dans le film, un des enfants dit : « Perdre quelqu'un qu'on aime, ça rend très triste d'abord, mais on peut encore être heureux après. » Il a quatre ou cinq ans. C'est cette idée que, quoi qu'il arrive, il y a un moment où cette chose-là va passer. Les grandes émotions comme les grands et les petits drames montent puis redescendent.

La troisième myopie nous fait voir le désagréable, les émotions difficiles, comme faisant partie de qui nous sommes. Dans notre vocabulaire, cela ressort beaucoup car nous disons volontiers « je suis une personne anxieuse » ou « je suis une personne plutôt colérique ». Nous assimilons donc les émotions à notre personne ou à notre personnalité et nous nous sentons remis en question dans notre identité quand nous nous sentons, par exemple, anxieux pendant un certain temps. C'est vraiment nous qui sommes devenus anxieux.

Méditativement, une émotion n'est pas qui nous sommes, mais quelque chose qui nous arrive et que nous pouvons observer comme ne faisant pas partie de notre identité, mais comme étant simplement un phénomène qui apparaît dans notre corps, dans notre esprit, qui change et qui passe et qui ne nous appartient pas.

J'ai deux anecdotes à ce propos. Une que j'ai déjà souvent racontée d'un enseignant de méditation qui s'appelait Munindraji, parti en pèlerinage visiter des lieux saints qu'il n'avait jamais pu voir en Inde. Comme il était très âgé, il était accompagné de plusieurs méditants qui faisaient le voyage avec lui. Ils se sont retrouvés à devoir attendre très longtemps un bus dans une gare routière indienne. Si vous êtes déjà allé en Inde et que vous vous représentez les gares routières indiennes, c'est le chaos absolu, en tout cas quand on n'en a pas l'habitude. Il y a beaucoup de mouvements, beaucoup de bruit, beaucoup de confusion sur quel bus va où. Cela peut être une source de stress pour le voyageur pas expérimenté.

Il faisait extrêmement chaud et le bus ne venait pas. Un des méditants a demandé à Munindra : « Mais est-ce que ça va ? » parce qu'il était quand même très âgé. Il a répondu : « Il y a de la chaleur, 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, mais je ne suis pas frustré. » C'est exactement cette capacité-là - peut-être frimait-il un peu, mais c'est exactement ça. C'est toute la différence entre être anxieux et observer de l'anxiété qui se manifeste en soi, mais garder cette position d'observation.

Pour dire que le film est une mine de citations : une petite fille qui a un problème au cœur, à laquelle on demande à un moment si ça va, répond de façon apparemment directe et peut-être un peu pédagogique pour aider l'adulte : « Mais moi ça va très bien,

c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est encore une fois cette capacité à faire la différence entre le cœur de notre identité et ce que nous sommes en train de vivre, et les différents éléments de notre expérience, que ce soit un problème de santé ou une émotion.

En méditant, nous allons chercher à reconquérir, à rétablir un peu ces qualités enfantines, en observant les émotions difficiles et les moments difficiles comme allant passer, avec cette phrase : « ça aussi ça va passer ». Nous les observons passer en fait. Nous observons comment ils passent et comment ils se transforment.

Et on les observe comme n'étant pas nous, comme quelque chose qu'on peut nommer, sentir dans le corps, identifier. On réapprend déjà cela.

On peut aussi se reconnecter avec cette idée d'humanité partagée et du fait que les émotions qu'on vit, tout le monde peut les vivre et tout le monde les vit à un moment ou à un autre. Ne pas se sentir seul avec notre identité à vivre une émotion, mais s'ouvrir à nouveau à la possibilité qu'on partage cette émotion, qu'elle est complètement normale et universelle.

Et on peut aussi donner plus de place au plaisir n'entraînant pas de risque de dépendance, dont nous parlerons dans deux semaines, comme la bienveillance, la générosité, la compassion, la capacité à nous réjouir du bonheur d'autrui. Plus généralement, nous pouvons cultiver notre capacité à profiter des moments agréables quand ils sont là, à être complètement présents à ce qu'on fait quand on a du plaisir à le faire, à savourer le temps qu'on passe avec des gens qu'on aime en étant là aussi complètement.

Se réapproprier ces plaisirs-là pour leur laisser plus de place dans notre existence. C'est peut-être là une des clés les plus précieuses de cette sagesse enfantine : cette capacité naturelle à être pleinement présent aux joies simples, sans les compliquer par nos projections mentales ou nos peurs du lendemain. L'enfant qui joue est entièrement dans son jeu, celui qui rit est complètement dans son rire.

La méditation nous invite à retrouver cette simplicité, cette présence directe à l'expérience, qu'elle soit agréable ou désagréable, sans nous identifier à elle, mais en la reconnaissant comme une visiteuse de passage dans le vaste espace de notre conscience.

Questions-réponses : la douleur sur le coussin

Pierre Gallaz · 15 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie Q&A, Pierre Gallaz aborde une question fondamentale pour tout pratiquant : comment gérer la douleur pendant la méditation ? Plutôt que de chercher à faire disparaître la sensation douloureuse, l'enseignant propose une approche radicalement différente : "Quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention pendant qu'elle est là ?" Cette perspective transforme notre rapport à l'inconfort en nous invitant à l'explorer avec curiosité et bienveillance.

L'enseignement détaille une méthode progressive : d'abord identifier et séparer la sensation pure des émotions qui l'accompagnent (rejet, anxiété, désir que cela cesse), puis observer attentivement les caractéristiques changeantes de la sensation elle-même. Pierre Gallaz illustre cette approche avec des exemples concrets et guide une courte pratique d'observation d'une zone inconfortable du corps.

Cette causerie offre des outils pratiques essentiels pour développer une relation plus sage avec dukkha dans la pratique méditative. Elle rappelle que nous avons toujours le choix de diriger notre attention vers la sensation ou ailleurs, sans que ce soit une fuite, pourvu que nous ayons d'abord pris le temps de l'observer avec sati et mettā.

La question qui m'était posée concernait la gestion de la douleur en pleine conscience : faut-il se focaliser dessus ou porter son attention ailleurs ?

La première chose à comprendre, c'est la question qu'on se pose méditativement quand on est face à une douleur. Compte tenu de ce que j'éprouve cette douleur, compte tenu de ce que je n'ai pas le pouvoir de la faire disparaître ou de la soulager, quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention pendant qu'elle est là ?

Cette question est très différente de se demander "qu'est-ce que je peux faire pour soulager cette douleur ?" Je le rappelle parce qu'il y a plein de choses qu'on peut faire avec son attention quand une douleur est présente, mais si on se dit que c'est dans le

but de la soulager, on se retrouve très vite dans une impasse. Il arrive régulièrement que quelqu'un vienne vers moi en disant : "Écoute, j'ai ressenti cette douleur, et j'ai fait ce qu'on est censé faire en pleine conscience, mais elle est toujours là."

S'il y a quelque chose qu'on peut faire pour soulager la douleur, on n'a pas besoin de l'aborder de façon méditative, parce qu'on va le faire et on va la soulager. Si on commence à se poser la question de ce qu'on peut faire méditativement, c'est bien qu'on n'a pas le pouvoir de la soulager. Si on retombe dans ce piège, le désir de soulager va influencer notre rapport à la douleur, de la même manière que si vous méditez en vous disant "je le fais pour m'endormir", le désir de s'endormir va jouer un rôle dans l'impact qu'aura votre méditation sur le sommeil.

Donc la question c'est vraiment : il y a une douleur et je suis parfaitement impuissant à la faire disparaître. Alors quelle est la meilleure chose, la moins mauvaise chose que je puisse faire de mon attention ? Ce qui veut aussi dire qu'il faut absolument faire tout ce qu'on peut faire pour la soulager. Si par exemple vous avez une douleur liée à la posture dans laquelle vous êtes assis, la prochaine méditation, ou même en cours de méditation, vous pouvez changer de position, vous mettre sur une chaise. Je sais qu'on peut être très attaché à une certaine posture au sol, avoir l'impression qu'on ne médite vraiment que quand on est assis en tailleur ou sur son banc. Mais si on a mal, essayons de changer de position.

Maintenant, quand on a fait tout ce qu'on pouvait faire concrètement et que la douleur est là, la première étape c'est toujours de connaître dans le détail l'expérience de la douleur. Si on parle de douleur, c'est qu'il y a déjà une émotion. La douleur peut se définir comme une sensation plus une émotion, qui fait qu'on appelle cette sensation "douleur". Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de bonne raison dans la qualité de la sensation - son intensité fait qu'on va la considérer comme une douleur. Mais à partir du moment où on se dit que c'est une douleur, c'est qu'il y a déjà quelque chose d'émotionnel qui se passe en nous.

Il s'agit donc de se tourner avec curiosité vers cette douleur et de se dire : qu'est-ce qui se passe exactement ? Qu'est-ce qui me rend ça désagréable ? Au cœur de ce qui se passe, il y a une sensation qui a certaines caractéristiques et autour, il y a différentes émotions et pensées qui vont lui donner plus ou moins d'intensité.

Il y a souvent des choses qu'on ne voit pas. Je me rappelle être sorti de chez le dentiste avec cette fameuse sensation d'anesthésie que je trouvais très énervante. Je me suis demandé ce qui se passait en moi. Pourquoi est-ce que je détestais cette sensation ? Je ne l'avais pas compris immédiatement, mais j'avais un entretien téléphonique de confirmation d'inscription au cours MBSR à faire deux heures après mon rendez-vous

de dentiste. Cela m'énervait de me dire que je devrais me concentrer pour que mon élocution soit compréhensible. Finalement, ce n'était pas la sensation elle-même, c'était cette anticipation d'une difficulté qu'elle allait me poser plus tard qui me la rendait désagréable. Il y avait quelque chose qui s'était ajouté à cette sensation d'anesthésie et qui était le côté désagréable de cette sensation.

Je me suis aussi laissé tomber une table en acier sur l'orteil, et je trouvais que cette sensation était très désagréable. Mais en m'intéressant à tout ce qui se passait, j'ai remarqué qu'il y avait des pulsations, un rythme qui faisait "toum toum toum", des lancers, des espèces de piques piquantes régulières, une certaine chaleur aussi, et un certain nombre d'émotions autour, dont de la colère contre moi-même. Pourquoi l'avoir portée avec une seule main plutôt que deux ? À partir du moment où j'ai remarqué à quel point j'étais fâché contre moi parce que je n'avais pas fait les gestes qu'il fallait pour m'éviter cette chute de table, la douleur était déjà beaucoup moins une douleur et beaucoup plus une sensation qui avait certaines caractéristiques.

Quand il y a de la douleur, il y a toujours des choses qu'on gagne à observer qui ne sont pas la sensation et qui créent le désagrément de la sensation. Si vous ne vous êtes pas lâché une table sur l'orteil, que vous ne sortez pas du dentiste, mais que vous êtes simplement en train de méditer, ce sont souvent des choses très simples. Il y a par exemple le rejet de cette sensation, le fait qu'elle vous agace, que vous ne l'aimez pas. Cela gagne à être vu en tant que rejet, en tant qu'agacement. Il y a aussi, et on le perçoit souvent moins bien, le désir de ne plus avoir cette douleur, une envie. Ce serait tellement bien si... Cela aussi, si on le remarque, peut clarifier le paysage de ce qu'on est vraiment en train d'expérimenter. Il y a évidemment l'anxiété, la colère.

Quand vous avez fait l'inventaire de tout ce qui n'était pas la sensation mais qui jouait un rôle dans le désagrément que vous étiez en train de vivre, vous pouvez aussi vous intéresser de plus près à la sensation elle-même. Je vous propose de fermer les yeux, pas besoin de prendre une position forcément méditative. Quel est l'endroit dans le corps le moins confortable en ce moment ? Je pense qu'il y en a un, même si vous n'avez pas de douleur présente.

Peut-être un endroit dans le corps où quelque chose n'est pas idéal pour vous.

Quand vous l'avez trouvé, vous pouvez en faire le centre de votre attention. Avec curiosité, bienveillance, cherchez à connaître de la façon la plus précise possible cette sensation. Où est-elle ? À quoi ressemble-t-elle ? Est-ce que ça tape ? Est-ce que ça chauffe ? Qu'est-ce qui se passe ?

En restant avec cette sensation, vous pouvez déjà respirer un peu avec elle. C'est-à-dire imaginer, si cela vous aide, si cela vous permet de rester en contact plus facilement avec elle, imaginez que vous inspirez et que vous expirez vers, à travers cette sensation. Comme si votre respiration pouvait l'accompagner.

Encore une fois, on ne se fixe pas comme objectif de la changer, mais comment être avec elle d'une façon aussi confortable que possible.

En respirant avec cette sensation, vous remarquez qu'elle n'est pas vous, elle est quelque chose que vous pouvez observer. Et vous pouvez maintenant remarquer qu'elle est changeante. Vous vous demandez : qu'est-ce qui change ? Est-ce que l'intensité change d'une respiration à l'autre ? Est-ce que la localisation change légèrement ? Est-ce que la nature des sensations change ? Quels sont les changements que vous remarquez au fil de chaque respiration et d'une respiration à l'autre dans cette sensation ?

En restant focalisé sur elle, vous lui donnez la possibilité d'être simplement une sensation. En laissant le vocabulaire « douleur » entre parenthèses, c'est une sensation que vous continuez à observer dans son évolution.

Vous pouvez ouvrir les yeux ou les garder fermés finalement, comme vous voulez.

À ce stade, dans une méditation, vous avez pris le temps de vous demander quelles étaient les émotions présentes. Vous avez pris le temps d'avoir ce moment de curiosité pour la sensation et vous avez une liberté complète quant à ce que vous allez faire avec votre attention.

Vous pourriez rester pendant tout le reste de l'assise focalisé sur elle. C'est un bon objet de méditation, puisqu'une sensation, si on la considérait douloureuse, c'est qu'elle est intense, et si elle est intense, c'est qu'elle est facile à placer au centre de l'attention, puisqu'elle attire l'attention. Vous pourriez rester toute la méditation focalisée sur cette sensation, en faire votre objet de méditation. C'est une possibilité.

Vous pourriez aussi revenir à la respiration ou à un autre objet de méditation.

Une chose à avoir à l'esprit, c'est qu'on n'est pas du tout obligé de rester avec ce qui est inconfortable. Ce n'est pas une fuite, ce n'est pas un déni que de vouloir revenir à la respiration. Une fois que vous avez pris le temps de vous demander « Okay, qu'est-ce que c'est que je ressens ? Quelles sont les émotions ? Quelle est cette sensation ? », vous n'êtes pas obligé de rester avec elle, même si elle est toujours présente. Vous pouvez choisir de ne pas lui accorder votre attention.

C'est très important de se le rappeler aussi parce que souvent, en tant que méditant chevronné, on se dit qu'on devrait encore une fois être capable de faire quelque chose avec cette sensation, d'en triompher, de l'adoucir, de la changer.

On peut aussi choisir de ne pas y penser, mais on peut choisir de ne pas y penser quand on a pris le temps de s'y intéresser d'abord. C'est beaucoup plus facile.

Donc, après ce moment de curiosité bienveillante pour la sensation, vous pouvez choisir de rester avec elle aussi longtemps que vous le souhaitez ou vous pouvez choisir de revenir à autre chose. Et quand, à nouveau, cette sensation vous appelle, vous pouvez choisir d'aller vers elle ou de lui dire « Non, c'est gentil, mais je t'ai déjà observée. Je préfère rester avec la respiration. Tu ne m'intéresses pas tellement. » Ces deux choix sont légitimes.

Et ce sont les deux seuls que vous ayez. C'est : est-ce que votre attention, vous la tournez vers cette sensation ? Est-ce que votre attention, vous ne la tournez pas délibérément vers cette sensation ?

Encore une fois, la question c'est quelle est la meilleure chose que vous puissiez faire, la chose la plus confortable pour vous avec votre attention, compte tenu que cette douleur est là et que vous n'avez pas le pouvoir volontairement, consciemment, à volonté de la faire disparaître.

Et un dernier élément, une touche de bienveillance. Quand vous êtes face à une sensation et qu'elle devient douloureuse pour vous, à haute voix intérieurement, vous pouvez vous souhaiter quelque chose de bienveillant. On est parfois surpris de l'impact que cela a, moralement. Par exemple : « Je me souhaite de vivre cette situation le mieux possible, je me souhaite d'être aussi serein que possible. »

Méditer quand le sommeil fuit

Pierre Gallaz · 10 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profondément personnelle, Pierre Gallaz partage son expérience d'insomniac de longue date et révèle comment la méditation a transformé sa relation au sommeil. Plutôt que de lutter vainement contre l'insomnie, il propose un changement radical de perspective : accepter que le sommeil échappe au contrôle conscient et se demander comment utiliser au mieux ce temps d'éveil nocturne.

L'enseignant explore les mécanismes mentaux typiques de l'insomnie - l'anticipation anxieuse, le désir compulsif de dormir, le sentiment d'échec - et montre comment la reconnaissance mindful de ces états peut diminuer leur impact. Il détaille différentes approches méditatives adaptées à la nuit : la conscience du corps pour observer les tensions liées à l'anxiété, la respiration pratiquée avec légèreté, ou encore la méditation de bienveillance (metta) pour s'orienter vers des états plus lumineux.

Cette approche pragmatique révèle qu'une nuit passée en méditation peut être plus réparatrice que des heures de tourment dans son lit. Pierre Gallaz offre ainsi aux insomniaques une voie d'acceptation et de transformation, où chaque nuit sans sommeil devient une opportunité de cultiver la présence attentive et la paix intérieure.

Existe-t-il un exercice de méditation particulièrement adapté aux problèmes de sommeil, d'endormissement ? Je me considère comme une sommité mondiale dans l'insomnie. Aussi loin que je me rappelle, j'étais insomniaque. Tout petit enfant, alors que les enfants s'endormaient normalement, j'étais dans mon lit en train de me demander quelle était la différence entre le sommeil et la mort. Cela ne m'aidait pas à m'endormir.

Il y a d'ailleurs une chanson de Barbara qui exprime exactement cela. Elle dit : « Mourir ou s'endormir, ce n'est pas du tout la même chose. Pourtant, c'est pareillement se coucher les paupières closes. » C'est apparemment un classique de l'anxiété des personnes insomniaques.

J'ai eu beaucoup de problèmes très longtemps avec le sommeil et c'était la principale motivation au début de ma pratique de la méditation : trouver quelque chose pour que je vive mieux ces problèmes de sommeil. J'ai donc pu apprendre à observer toutes les pensées et émotions qui tournent autour de la nuit sans sommeil.

L'anticipation anxieuse qui prend mille formes : « Demain, je serai incapable de faire ce que je dois faire. J'aurai une sale tête. Cela se verra sur mon visage que je suis un zombie. » Le désir : « Je veux m'endormir. Il faut que je m'endorme. Je dois m'endormir. » Plus subtil encore : le sentiment d'échec lié à ce qu'on est en train de faire pour s'endormir. « Cela ne marche pas, je n'y arrive pas, cela ne sert à rien, cela ne marche pas. »

Évidemment, la reconnaissance de ces pensées est importante, puisque, comme pour tout le reste, quand on reconnaît quelque chose, cela diminue déjà l'impact que ce quelque chose a sur nous. Quand on le voit comme « pas nous » et qui passera... Vous avez sûrement vos classiques si vous connaissez parfois les problèmes de sommeil.

Je crois qu'un élément clé, en tout cas qui a été très important pour moi, c'est de clarifier les choses. Le sommeil fait partie de ces choses qui échappent au contrôle conscient. Demandez à quelqu'un qui vous aime beaucoup, qui ferait n'importe quoi pour vous : « Endors-toi si tu m'aimes vraiment. » Cette personne ne pourra pas le faire. On en conclut donc, après cette expérience qui vous aura valu une dispute, que le sommeil échappe au contrôle conscient.

Il y a plein de choses qui échappent au contrôle conscient. Le sommeil en fait partie. Donc, faire quelque chose pour s'endormir est d'une absolue stupidité. Parce qu'on ne peut pas faire quelque chose pour s'endormir. C'est d'ailleurs pour cela aussi que les somnifères sont assez dangereux. Évidemment, parfois on en a besoin pour des périodes limitées, mais sur le principe, ils donnent l'illusion qu'il est possible de volontairement s'endormir en prenant une pilule, qu'on déclenche le sommeil, alors que ce n'est pas comme cela que le sommeil fonctionne. Le sommeil s'invite quand il veut bien s'inviter en nous.

Donc la question n'est pas tellement « qu'est-ce que je peux faire pour m'endormir », mais « pendant que je ne dors pas, et en attendant que je dorme, quelle est la chose que je peux faire avec mon attention qui est la plus appropriée, la plus utile et la plus bien-faisante pour moi ? Comment utiliser ce temps sans sommeil ? » C'est cela la question.

À partir du moment où je me suis posé cette question-là, plutôt que « qu'est-ce que je peux faire pour m'endormir », c'était déjà beaucoup plus facile, puisque j'ai commencé à méditer en me disant : dans le pire des cas, je médite toute la nuit, ce qui sera beaucoup mieux, beaucoup plus riche, beaucoup plus intéressant que de me retourner

comme une crêpe, de me relever, de boire un verre de lait, de me recoucher, de manger un carré de chocolat, de me laver les dents, de me recoucher, de me relever, de lire un petit peu, de me recoucher, etc.

Au début, cela a marché de façon absolument miraculeuse, parce que je décidais vraiment avec une intention ferme de méditer toute la nuit. Et j'échouais lamentablement, et je m'endormais. Peu importe, finalement, cela arrivait parfois vite, parfois longtemps, mais j'avais un truc à faire en attendant, et j'avais décidé de faire ce truc plutôt que de m'endormir. Et c'était sincère, c'est évidemment cela le truc, parce que si on se ment à soi-même en se disant qu'on veut méditer mais qu'en fait on veut dormir, cela ne marche pas.

C'est d'ailleurs ce qui m'est arrivé parce que mes problèmes d'insomnie ont beaucoup diminué et ils ont carrément disparu. Mais de temps en temps, quand il y avait une journée exigeante le lendemain et que j'avais peu de temps de sommeil devant moi, je me retrouvais dans cette situation où je n'arrivais pas à m'endormir. Je me rappelle d'une nuit où je me suis dit : « Ah bon, je ne dors pas, ce n'est pas grave, je vais faire ce truc où je médite toute la nuit et du coup je m'endors. » Et cela n'a pas du tout marché. Parce que justement, je n'étais plus sincèrement dans cette idée de méditer et de ne plus chercher à atteindre le sommeil. C'était devenu si facile pour moi de m'endormir que je m'attendais à un résultat en me mettant à méditer.

Donc il y a une certaine sincérité dans la démarche, c'est-à-dire : « OK, j'accepte que le sommeil échappe à mon contrôle conscient, je vais faire un truc agréable et stabilisant pour mon esprit pendant toute la nuit, et le sommeil viendra ou ne viendra pas. » Honnêtement, pour avoir passé parfois des nuits avec très peu de sommeil et beaucoup de méditation, on se sent quand même vraiment bien le lendemain matin. C'est vraiment un investissement utile et approprié de son temps.

Voilà pour les grandes lignes. Maintenant, dans le détail, je ne peux pas prescrire une méditation particulière. Ce que j'ai remarqué, c'est que ce ne sont pas toujours les mêmes méditations qui nous conviennent bien de jour et de nuit.

Parfois, il faut quelque chose de plus léger qui ne va pas nous mobiliser autant, nous demander autant d'énergie psychologique, nous réveiller autant que ce qu'on ferait pendant la journée.

J'ai beaucoup aimé une conscience du corps, simplement, continue. Ce qui permet aussi de remarquer quand on a des petits moments d'angoisse ou d'anticipation anxieuse - il se passe généralement quelque chose dans le corps. En ne restant qu'avec le corps, après un certain temps, je sentais une espèce de tension dans la région du cœur,

quelque chose qui se serrait, et un début de pensée : "Oui mais demain si je n'arrive pas..." Mais cette pensée s'évanouissait très vite parce que je restais avec cette sensation corporelle désagréable que j'avais ressentie, plutôt qu'avec l'histoire qui apparaissait en même temps.

De rester avec le corps, de passer la nuit avec votre corps et d'y revenir à chaque fois que vous partez dans vos pensées, c'est bénéfique parce que le corps est stable. Même si vous ressentez dans votre corps ces moments d'anxiété, ces pensées, ces ruminations autour de l'insomnie, vous passez moins de temps avec elles et plus de temps dans cette stabilité corporelle. C'est relativement plus stable et plus confortable pour vous.

La respiration est aussi une bonne approche, si on la vit peut-être de façon un peu plus légère, en s'y investissant moins qu'on le fait la journée. Quelque chose de plus détendu dans les méditations qu'on fait dans son lit, ne dormant pas.

La méditation de bienveillance peut être intéressante. Si vous avez une longue nuit, vous pouvez en faire plusieurs. La méditation de bienveillance pour s'orienter dans une direction un peu plus lumineuse et un peu moins sombre que les pensées qui nous habitent parfois dans ces moments de grande vulnérabilité.

La nuit, notre esprit n'est pas à son meilleur. On est naturellement moins concentré et plus prompt à la rumination qu'à neuf heures le matin par exemple.

Mais en gros, c'est cela : se trouver un programme méditatif, peu importe lequel, mais surtout se dire que c'est bien si on médite toute la nuit et qu'on ne dort pas. Et c'est vrai que c'est bien. On a moins besoin de dormir que ce qu'on pense, mais on a besoin que notre vie intérieure soit plus agréable que celle qu'on a quand on est obsédé par l'endormissement, qu'on se retourne comme une crêpe et qu'on rumine.

Et c'est vrai que parfois, vous aurez aussi un autre type de pensée à reconnaître : quand vous sentez que vous vous endormez, quand vous êtes pris par cette question du sommeil, vous pouvez avoir une espèce de sursaut. "J'étais sur le point de m'endormir !" Et tout est à recommencer.

Là aussi, c'est une pensée à reconnaître, parce que c'est un grand classique chez la personne insomniaque. À reconnaître et à accepter. Cela fait partie du jeu. Comme le "Mon Dieu, demain, je n'arriverai pas à faire ceci, cela" fait aussi partie du jeu. Et plus on connaît intimement ces pensées, moins elles ont d'impact sur nous. Elles sont là, elles apparaissent, elles disparaissent, et on revient au corps, on revient à ce qu'on était en train de faire.

Plus on pratique ainsi, plus souvent c'est facile. Cela implique peut-être de passer quelques nuits où on médite beaucoup et où on dort peu, mais elles en valent la peine parce qu'on établit une façon de vivre les nuits d'insomnie qui, sur le long terme, va nous faire beaucoup de bien.

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.

Vive la culpabilité ! — son rôle et ses pièges

Pierre Gallaz · 21 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie éclairante, Pierre Gallaz réhabilite la culpabilité en tant qu'émotion prosociale essentielle au développement humain et à l'harmonie sociale. Il explore comment cette émotion, qui apparaît vers 2-3 ans, déclenche naturellement compassion, générosité et comportements réparateurs. S'appuyant sur des recherches en psychologie développementale, l'enseignant démontre que la culpabilité saine - centrée sur nos actions plutôt que notre identité - favorise l'empathie, la coopération et peut même compenser un manque d'empathie naturelle.

La causerie établit une distinction cruciale entre culpabilité constructive ("j'ai fait quelque chose de mal") et honte toxique ("je suis quelqu'un de mal"). Pierre Gallaz explique comment la culpabilité peut basculer vers la honte identitaire, générant rumination, perfectionnisme et comportements d'évitement. Il propose une approche de pleine conscience pour observer ces émotions : porter attention aux sensations corporelles, examiner le dialogue intérieur, et maintenir la distinction entre action regrettable et jugement sur soi.

Cette exploration offre des outils pratiques pour transformer la culpabilité en motivation bienveillante, tout en évitant les pièges de la honte paralysante, dans une perspective de croissance personnelle et de relations harmonieuses.

Qu'est-ce que la culpabilité ? Une définition compatible avec une perspective de pleine conscience serait la réalisation douloureuse que notre comportement a causé du tort à quelqu'un d'autre, volontairement ou involontairement. Si on l'apprécie vraiment en tant qu'état d'âme, on peut dire que la culpabilité constitue une sous-spécialité dans la grande famille du regret. Ce moment où elle se manifeste représente une forme de regret particulière.

C'est une émotion qui apparaît tardivement, relativement tardivement, entre deux et trois ans, alors que beaucoup d'émotions de base apparaissent beaucoup plus tôt. Cette tardiveté s'explique par son lien étroit avec la socialisation.

Les psychologues ont mené une expérience intéressante avec des enfants de deux ou trois ans. Ils mettaient en place un parcours de billes sur rails et, à côté, une tour de plots construite très haute. Au début de l'expérience, un des psychologues disait aux enfants : "Voilà, ça m'a pris beaucoup de temps pour construire cette tour, donc c'est important pour moi qu'elle ne s'effondre pas. Vous ferez bien attention."

Il y avait deux conditions différentes. Dans la première, la tour était conçue pour tomber de toute façon au moment où les enfants faisaient passer les billes dans le circuit. Dans l'autre condition, c'était un adulte qui la faisait tomber, pour pouvoir comparer les réactions.

Quand les enfants de deux ans pouvaient penser que c'était de leur faute, ils avaient l'air un peu tristes pour l'adulte, mais pas plus que ça. L'adulte, au moment où la tour tombait, se montrait légèrement triste et disait : "Oh non, qu'est-ce qui s'est passé ?"

Les enfants de trois ans, eux, dans leur majorité, non seulement étaient désolés, mais s'excusaient et tentaient de reconstruire la tour immédiatement. On voit que le comportement des enfants touchés par la culpabilité n'est pas seulement réparateur, mais prosocial. Elle favorise une harmonie sociale.

C'est ce que concluent les chercheurs récents qui étudient les émotions humaines : la culpabilité a une mauvaise réputation injustement. Elle déclenche la compassion, la bienveillance, la générosité - et c'est démontré pour la générosité. De nombreuses expériences de laboratoire montrent que quand on se sent coupable, on se montre plus généreux. Les personnes qui se sentent souvent coupables - une culpabilité presque comme trait de personnalité - sont nettement plus généreuses que celles qui ne le sont pas.

On parle même de la culpabilité comme d'un lien social coopératif, une émotion qui, si on la parachute dans une société qui ne la connaît pas, produit un résultat bienfaisant pour cette société.

Plus fort encore, la culpabilité peut compenser le manque d'empathie. Chez des enfants qui ont peu de capacité à reconnaître les émotions des autres - car nous ne sommes pas égaux face à cette capacité dès le plus jeune âge - le fait qu'ils se sentent coupables d'avoir fait quelque chose peut les rendre tout aussi généreux ou bienveillants que les enfants qui ont beaucoup d'empathie et cette tendance naturelle à la bienveillance parce qu'ils sentent la détresse des autres.

Des enfants qui n'ont pas cette sensibilité mais ont accès à la culpabilité peuvent faire preuve d'autant de générosité ou de volonté d'aider les autres. Qu'on sente que d'autres vont moins bien que nous ou qu'on sache qu'il nous est arrivé de causer du tort, le résultat est le même : cela peut constituer une motivation pour l'altruisme, pour la gentillesse active.

La recherche montre qu'en grandissant, les enfants qui éprouvent un peu de culpabilité sont généralement de meilleurs citoyens, qu'ils ont de meilleures notes, s'engagent plus facilement dans le bénévolat et adoptent moins souvent des attitudes racistes. Il existe de nombreuses corrélations positives.

Il convient donc de prendre soin d'enseigner la culpabilité aux enfants - en tout cas de s'assurer que cet apprentissage, qui se fait généralement assez naturellement, se déroule bien.

Il faudrait préciser de quelle culpabilité il s'agit. Il ne s'agit pas d'apprendre aux enfants à se sentir coupables par rapport à ce qu'ils ne peuvent pas changer, ce dont ils ne sont pas responsables, comme par exemple un divorce parental. C'est bien pour cela que nous avons une relation conflictuelle à la culpabilité : parfois on est rendu coupable ou on se sent coupable d'événements sur lesquels on n'a ni contrôle ni responsabilité. Parfois on se sent spontanément coupable, parfois des personnes autour de nous nous apprennent à l'être. Cela fait partie des erreurs éducatives que de mal enseigner la culpabilité.

Il y a tous les autres usages détournés de la culpabilité : c'est un instrument majeur de manipulation d'autrui pour obtenir ce qu'on veut, ou dans une forme de relation de pouvoir, pour maintenir quelqu'un dans la culpabilité. Ce n'est pas cette culpabilité-là qu'on recommande d'enseigner aux enfants.

C'est la culpabilité pour les choses qu'on contrôle et qui est associée à une réparation possible. Typiquement, un petit enfant qui renverse un verre de lait : l'idée, c'est que plutôt que de ne rien lui dire du tout, il est plus intéressant de lui dire : "Ouh là là, qu'est-ce que tu as fait là ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour réparer ça ?" Puis de laisser l'enfant trouver lui-même la façon de faire un acte de réparation et de le féliciter pour cela.

C'est cette culpabilité qui constitue une sorte de chemin vers une bonne action, une attitude bienveillante, prosociale, généreuse. Dans ce cas-là, elle joue son rôle puis disparaît. On la ressent, on fait quelque chose parce qu'on l'a ressentie, on se sent mieux et elle n'a plus sa raison d'être. Elle peut alors se dissoudre. C'est là le rôle de la culpabilité, et ce rôle prosocial est bienfaisant.

Ainsi, quand les choses se passent de façon fluide, la culpabilité va nous faire prendre conscience douloureusement, très douloureusement parfois, du tort qu'on a causé, et nous orienter vers les attitudes de demande de pardon, d'excuses, d'actes de générosité, de compassion, de bienveillance qui nous feront nous sentir mieux. C'est une brave petite émotion qui fait un beau travail.

Je le confirme : ma fille a peut-être un tout petit peu trop tendance à se sentir coupable, car elle présente un symptôme des personnes qui se sentent un peu trop coupables. Il leur arrive de se sentir coupables de choses dont elles n'ont absolument aucune responsabilité. Elle se demandera si ce n'est quand même pas elle qui a fait qu'un camarade de classe tombe à la gym alors qu'elle était à trois mètres.

C'est ça le rôle de la culpabilité. Ce rôle prosocial est bienfaisant. Donc, la culpabilité, quand les choses se passent de façon fluide, elle va nous faire prendre conscience douloureusement, très douloureusement parfois, du tort qu'on a causé, et nous orienter vers les attitudes de demande de pardon, d'excuses, d'actes de générosité, de compassion, de bienveillance, qui nous feront nous sentir mieux. Donc c'est une brave petite émotion qui fait un beau travail.

Et je le confirme, alors ma fille est peut-être un tout petit peu trop... elle a un tout petit peu trop tendance à se sentir coupable, parce qu'elle a un symptôme des gens qui se sentent un tout petit peu trop coupables, c'est-à-dire qu'il leur arrive de se sentir coupable de choses dont ils n'ont absolument aucune responsabilité. Elle se demandera si ce n'est quand même pas elle qui a fait qu'un camarade de classe tombe à la gym alors qu'elle était à trois mètres.

Et elle en a peut-être un poil trop, mais l'effet de la culpabilité sur une petite fille de huit, bientôt neuf ans... C'est très joli à voir quand tout à coup elle se sent coupable d'avoir crié sur son pauvre papa qui pourtant faisait de son mieux et que trois minutes plus tard elle me dit « Papa, ça va papa ? » et qu'elle a un grand sourire et qu'elle me donne une partie de sa mandarine et qu'elle me dit « Tu te sens un peu coupable ? » « Oui ! »

Voilà, c'est ça le résultat. On voit l'effet magique de la culpabilité qui transforme quelqu'un qui était parfaitement imbuvable trois minutes plus tôt en quelqu'un d'extrêmement gentil, bienveillant, généreux. C'est vraiment comme ça quand ça se passe bien, quand ça se passe comme ça devrait se passer finalement.

Quand un épisode de culpabilité, et c'est le point important, se termine normalement, se termine bien, il n'a pas eu d'impact sur ce qu'on pensait de soi-même. C'est notre action et ce n'est pas notre personne qui est concernée par ce qui se passe.

Mais tout le monde sait dans cette salle que ce beau processus de transformation de culpabilité en générosité et en bienveillance ne fonctionne pas toujours, entre autres si on n'a pas pris la culpabilité dans les bonnes conditions. C'est une émotion qui peut tourner en boucle et changer de nature. Et dans ce cas-là, ma théorie, et vous me direz si vous êtes d'accord à la fin de cette causerie, c'est que ce n'est plus vraiment de la culpabilité, c'est de la honte.

Et que la honte... alors pour les personnes qui n'étaient pas là il y a quelques semaines, une définition qu'on pourrait donner de la honte, c'est une émotion intensément désagréable, accompagnée de la conviction que nous sommes imparfaits et pour cette raison indignes d'être acceptés, accueillis tels que nous sommes. C'est quelque chose de beaucoup plus identitaire comme émotion. Quand on a honte, on a honte de la personne qu'on est et pas de ce qu'on a fait. Ça c'est la culpabilité.

Donc on peut résumer grossièrement en disant que la culpabilité c'est « j'ai fait quelque chose de mal » et la honte c'est « je suis quelque chose de mal ». Donc par définition, c'est une émotion qui colle à notre identité. On parle de désidentification dans la pratique méditative, de l'importance de désidentifier les émotions. La honte, c'est une émotion qui colle à notre identité. Du coup, à ce moment-là, les erreurs qu'on commet, elles sont le signe de notre indignité en tant que personne, de notre manque de valeur, de notre manque de bonté en tant que personne. Parce qu'on n'est plus dans le rapport à l'action, on est dans le rapport à la personne qu'on est.

Alors la honte est une des émotions les plus problématiques, c'est une des plus difficiles à aimer parce que l'effet qu'elle a sur beaucoup de gens est toxique à haute dose. Alors, parce qu'elle renvoie à l'identité et parce qu'elle est très intimement liée à des conduites, ce que les Américains appellent « numbing », anesthésier en français. Anesthésier une émotion désagréable, ce sentiment de manque de valeur, d'indignité. On aura envie de l'anesthésier avec de l'alcool, de la nourriture, des drogues, toute autre stratégie qui nous permet de penser à autre chose, de s'échapper, de se sortir de nous-mêmes, de cette identité désagréable. C'est une émotion qui est liée au comportement où on cherche à se punir soi-même ou à se faire du mal à soi-même.

Sur un plan un tout petit peu plus nuancé, c'est une émotion qui est très liée au perfectionnisme, au perfectionnisme et au perfectionnisme moral aussi. Tous ces efforts qu'on fait pour s'améliorer soi-même. Mais parfois, sans y trouver la satisfaction qu'on y recherche, c'est comme si on voulait compenser cette honte, ce sentiment de manque de valeur par un programme sans fin de développement personnel et d'amélioration personnelle.

Donc on peut partir du principe que quand la culpabilité devient problématique, c'est souvent parce qu'elle n'est plus vraiment de la culpabilité, mais qu'elle s'est transformée en honte et que c'est devenu quelque chose d'identitaire plutôt que lié à ce qu'on a fait. D'où cette rumination culpabilisante, qui est comme une manière de nous répéter qu'on est une mauvaise personne. On parle de rumination en mode snooze pour la culpabilité. « Mais t'as fait ça ! » Puis on appuie, puis ça recommence. « Oui, mais t'as quand même fait ça ! » Et ça tourne en rond. C'est envahissant et obsessionnel.

Et quand c'est bloqué, justement, ça se manifeste par une absence d'action. Donc, si on a trop honte, paradoxalement, on va moins être capable de dire pardon, de s'excuser. Parce qu'on a tellement honte qu'on préfère éviter cette action de réparation, la première, l'action la plus basique qui est de s'excuser. On ne va pas non plus avoir l'élan pour aider, pour compenser. On est tellement centré sur notre propre manque de valeur, sur le fait qu'on est une mauvaise personne, que c'est beaucoup plus difficile d'aller vers les autres et de transformer ce moment de culpabilité en un mouvement bienveillant ou généreux. Parce que c'est ce que fait la honte, elle nous bloque sur nous-mêmes, sur ce qu'on vaut et sur ce qu'on est.

Une autre chose que la honte va faire, c'est rendre difficile la communication et le partage de ce qu'on ressent. Si par exemple on se sent coupable, un des moyens d'évacuer cette culpabilité, de lui donner une place juste, c'est d'en parler. Quand on a honte de ce qu'on est, on n'ose pas parler de ces moments de culpabilité.

À ce titre, en tant que protestant pas tellement pratiquant, je suis quand même jaloux culturellement de l'institution catholique du confessionnal. Je pense que c'est un truc qui doit être pas mal, même si après tout ce qui tourne autour n'aide pas forcément. Mais le simple fait d'avoir un espace dans lequel on peut dire ce qu'on a fait, qu'on regrette d'avoir fait, que ce soit dans un cadre religieux ou non, je pense qu'en soi, la cabine du confessionnal, c'est un dispositif qui est assez sain psychologiquement. C'est confesser puis être pardonné. Eh oui. Mais à partir du moment où on parle, il y a déjà quelque chose qui nous allège.

Une approche méditative de la culpabilité ne diffère pas de notre relation aux autres émotions : il s'agit toujours d'être pleinement présent quand nous la vivons et d'apprécier ce qui se passe exactement. Cela signifie d'abord observer ce qui se passe physiquement, car c'est toujours ainsi que nous saisissons une émotion - en sentant son marqueur corporel. Puis avoir de la curiosité pour ce qui se déroule dans le dialogue intérieur en situation de culpabilité.

Quelles sont les pensées qui tournent autour de ce que nous avons fait, de ce que nous regrettons d'avoir fait, de ce que nous pourrions faire pour le compenser, le réparer, ou simplement l'admettre ? Et qu'est-ce qui nous emmène dans la direction de ces pensées vis-à-vis de nous-mêmes, de notre identité, de notre valeur en tant que personne, de notre bonté ou notre absence de bonté ? Quand cela glisse-t-il vers la honte ? Même si nous appelons peut-être encore cela de la culpabilité, il existe techniquement une différence.

Quand nous commençons à nous éloigner de cette relation simple qu'a l'enfant qui, lorsqu'il fait tomber sa tour de blocs, ne va pas se sentir mauvais d'avoir fait tomber la tour - à moins que des adultes très inadéquats ne le lui apprennent. Il va être désolé de ce qu'il a fait et vouloir le compenser ou le réparer.

Quand nous commençons à diriger nos pensées vers nous-mêmes, une approche de pleine conscience consiste à nous en rendre compte, pour déjouer aussi la force que peuvent prendre ces pensées lorsque nous nous dénigrons plutôt que de simplement nous focaliser sur l'action elle-même.

Je pense souvent qu'il y a très peu d'espace entre "j'ai fait quelque chose de mal" et "je suis quelqu'un de mal". Nous glissons de l'un à l'autre à toute vitesse parce que nous en avons pris l'habitude. En méditation, nous pouvons essayer de réintroduire de l'espace, ou au moins de la distinction. Nous dire : "Tiens, il y a ce moment où j'ai pensé 'Oh là là, je n'aurais pas dû dire ça !'"

Et cela, c'est un moment. Après, il y a eu le moment où je me suis senti une mauvaise personne. C'est autre chose, c'est une autre émotion, un autre ressenti. Car le moment où nous ressentons "je n'aurais pas dû dire ça", c'est encore le moment où nous pourrions dire "je suis tellement désolé d'avoir dit ça" et rappeler la personne pour faire amende honorable.

Même si cela ne concerne pas directement la personne que nous avons blessée, parfois cela induit des changements dans d'autres domaines, mais cela peut nous mener vers quelque chose de positif. Quand nous commençons à glisser vers "mais c'est moi qui suis intrinsèquement mauvais parce que j'ai fait cela et parce que je fais cette autre chose", ce n'est plus du tout la même émotion.

Je voulais vous proposer un exercice de contemplation de la culpabilité, mais depuis le début je me disais que c'était un peu risqué, donc je ne le ferai pas, faute de temps aussi. Il s'agissait simplement de se rappeler un moment où nous nous sommes sentis coupables et d'apprécier le ressenti corporel, de sentir avec curiosité et d'essayer de vraiment identifier ce que c'est.

Pour ma part, je sais que c'est une espèce de moment où je me contracte, et en même temps il y a une espèce de "Oh là là, tu es idiot !" - et là j'allais dire "Tu es idiot !" C'est ce que je me dis généralement. Une espèce de regret.

Ensuite, il s'agit de voir le langage des pensées qui nous viennent quand nous repensons à un moment où nous nous sommes sentis coupables. Est-ce que ce sont des pensées qui accablent la personne que nous sommes, ou est-ce que ce sont des pensées qui restent centrées sur ce qui s'est passé ? Vous verrez que le langage est souvent très révélateur de la direction que nous prenons dans ces moments-là.

Je ne vais donc pas faire cet exercice maintenant, mais je vous encourage à avoir de la curiosité, autant pour la culpabilité que pour la honte, parce que c'est extrêmement riche. Je pense qu'il y a un grand potentiel pour être encore plus heureux si nous savons surfer sur nos émotions et les observer quand elles se manifestent.

Pour les personnes qui n'étaient pas là lors de la soirée sur la honte, je l'avais enregistrée. Les informations que j'ai partagées, je trouve qu'elles sont utiles. Je vous encourage, si le sujet vous intéresse, à les écouter, car il y a un bon condensé d'informations sur cette émotion qui peut être tellement toxique qu'elle constitue un sujet encore plus fascinant que la culpabilité, je trouve.

Voilà, j'ai "volé" presque dix minutes. J'en ressens une culpabilité qui va passer parce que je vais faire des choses positives, notamment m'en excuser encore une fois. Désolé pour ces minutes supplémentaires - je me sens déjà mieux !

À bientôt peut-être, et bon retour chez vous. Merci.

Faire la paix avec son corps

Pierre Gallaz · 6 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz aborde la question délicate du rapport à notre apparence physique et aux « défauts » que nous percevons. Il questionne les injonctions sociales contradictoires : d'un côté l'exigence de perfection physique, de l'autre l'obligation de « s'aimer comme on est ». L'enseignant propose une approche méditative originale inspirée de sa compréhension du bouddhisme, où le même terme « orgueil » désignerait à la fois l'auto-critique et la vanité. Plutôt que de chercher à cultiver l'estime de soi ou l'acceptation corporelle, il suggère de noter simplement tous les jugements valorisants ou dévalorisants comme « moi-je » ou « orgueil » lors de la pratique de pleine conscience. Cette méthode permet de ne pas accorder d'importance excessive à ces pensées, qu'elles soient positives ou négatives. Pierre Gallaz remet en question l'approche occidentale de l'estime de soi et propose une voie plus économe en énergie : reconnaître ces jugements sans s'y identifier, les classer mentalement et les laisser passer. Cette pratique de désidentification offre une alternative pragmatique aux approches thérapeutiques traditionnelles pour se libérer de la souffrance liée à l'image corporelle.

Petite ou grande question : comment faire pour se désidentifier de l'apparence physique, de ses défauts, à l'aide de la méditation ? Même si j'essaye de ne pas y accorder trop d'importance, je ne suis pas ce défaut, c'est encore quelque chose qui est source de souffrance et que j'aimerais lâcher, notamment la comparaison avec les autres personnes.

C'est une excellente question ! Il y a un double problème. Bien sûr, la société nous dit qu'il faut être parfait et beau, à tout point de vue, et on ne peut pas ne pas être sensible à cela. Mais je pense qu'il y a un autre message qui dit qu'il faudrait qu'on s'aime comme on est, et que c'est un truc important. À défaut d'être physiquement parfait, il faudrait au moins qu'on soit capable de s'aimer et de s'accepter comme on est.

On peut faire des pratiques méditatives qui vont un peu dans cette direction. On peut faire un exercice de contentement, faire l'inventaire de ce qui nous plaît ou ne nous déplaît pas, en nous, y compris sur le plan physique. On peut pratiquer un body

scan avec une dimension de gratitude pour le corps en remerciant les parties du corps qu'on a envie de remercier pour ce qu'elles nous apportent. Donc on peut faire un travail qui va dans le sens de cette injonction sociale de nous aimer nous-mêmes et c'est un travail intéressant.

Mais je revendique une petite expertise dans le domaine parce que j'étais un adolescent obèse et obsédé par mon image physique. J'ai lu un jour dans un traité de philosophie bouddhiste que dans le vocabulaire bouddhiste, le même mot « orgueil » désigne autant les critiques contre soi-même que l'éloge de soi-même. Et que c'est finalement équivalent. L'autocritique et la vanité et la honte d'être soi.

Je trouve qu'il y a quelque chose d'intéressant là-dedans. Finalement, qu'on se dise qu'on est beau, qu'on se dise qu'on est moche, ce n'est pas extraordinairement intéressant et ça ne va pas nous rendre heureux. J'ai connu quelqu'un qui était obsédé par son physique et qui était très beau, qui se trouvait très beau, et qui se le disait. Il avait remarqué une fois que ses abdominaux n'étaient pas parfaitement symétriques, ça le chagrinait quand même un peu. Et je n'avais pas l'impression que ça le rendait heureux.

Donc, une approche que j'ai choisie, c'est que toutes les phrases – et ce n'est pas seulement pour le physique, mais on peut partir de là – tous les jugements de valeur valorisants ou dévalorisants que je m'adresse, quand je suis en pleine conscience, je les note « orgueil » ou « moi-je ». Et je ne leur accorde pas plus d'attention que ça quand j'ai la possibilité de le faire.

Je pense que ça peut être utile parce qu'on se dit qu'il faudrait en faire quelque chose. On se dit que c'est peut-être le signe qu'on ne s'aime pas comme on devrait s'aimer ou qu'il faudrait accepter notre corps tel qu'il est. Et je pense qu'on n'a peut-être pas forcément besoin de faire cet effort, qu'on peut se contenter quand on a des pensées dévalorisantes pour notre corps ou des pensées d'approbation, de se dire « ok, c'est du moi-je et ce n'est pas très important ni très intéressant ».

Je ne sais pas si c'est vrai, mais je pense que c'est une approche économique en énergie par rapport à tout ce qu'on peut envisager de faire pour se réconcilier avec son corps, pour s'aimer comme on est. Et que ne serait-ce que parce qu'elle est économe en énergie, ça vaut la peine de l'essayer et de voir ce que ça apporte.

Je pense qu'il y a beaucoup de... Moi, j'ai grandi avec le concept américain, très américain, d'estime de soi. Il faut s'aimer. Et plus je vieillis, plus je me demande si c'est vraiment important d'investir tant d'énergie que ça sur la valeur qu'on a physiquement, émotionnellement, psychologiquement, intellectuellement. Même si c'est pour se dire

des choses gentilles, au-delà de cette pratique de méditation de bienveillance, où justement, on ne se dit pas « t'es beau, t'es intelligent, t'es magnifique », on se dit « je te souhaite d'être heureux ». Alors oui, on peut se dire des choses gentilles à soi-même sous cet angle-là, mais autant les critiques que les louanges, je pense de plus en plus que c'est une perte d'énergie et de temps.

Face à ce problème du rapport qu'on a à son propre corps, le mieux est de le classer dans une petite case. Celle qui vous convient, pour moi, c'est « moi, je ». « Moi, je », ça marche bien, parce que ça dégonfle ce genre de pensée, ça les ramène à quelque chose d'assez inintéressant. Ou de trouver un petit mot qui vous correspond et de ne pas leur accorder trop d'importance, parce que finalement, elles n'en ont pas tant que ça, même si elles nous font souffrir parfois beaucoup.

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'incrute 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...

Désirer mieux — transformer notre rapport aux envies

Pierre Gallaz · 55 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz nous invite à examiner avec curiosité et sans jugement nos envies problématiques - ces désirs qui nous éloignent de nos vraies priorités ou conduisent à des regrets. À travers un exercice d'introspection guidé, il explore les mécanismes des addictions modernes : nourriture, écrans, réseaux sociaux, achats compulsifs.

L'enseignement révèle comment ces envies créent un état de tension physique et mentale désagréable, souvent accompagné d'un dialogue intérieur conflictuel et d'une restriction cognitive. Pierre explique le rôle du stress qui inhibe le cortex préfrontal et nous rend vulnérables aux gratifications immédiates, transformant nos sources de plaisir en mécanismes d'évitement.

Loin d'une approche ascétique, cette causerie propose des alternatives concrètes : cultiver la curiosité envers nos états intérieurs, développer d'autres sources de plaisir, pratiquer la pleine conscience pour transformer les désirs malheureux en désirs heureux. L'objectif n'est pas d'éliminer le plaisir mais de retrouver notre liberté de choix face aux envies compulsives qui appauvrissent notre existence.

Le thème du jour est le désir, l'envie sous sa forme problématique, une grande spécialité en ce qui me concerne.

Commençons par un petit sondage. Pensez à une envie qui pour vous est parfois problématique, soit parce qu'elle occupe trop de place, soit parce qu'elle vous éloigne d'autres activités pourtant plus importantes, ou qu'elle devient obsédante, ou simplement parce qu'elle conduit à des comportements que vous regrettez ensuite. Cela peut être de toutes petites choses. Demandons-nous simplement quels sont les désirs qu'on a parfois suivis en se doutant un peu qu'on regretterait de les avoir suivis après.

Je vais faire une petite liste. Vous pouvez fermer les yeux et simplement mettre une petite coche intérieurement à chaque fois que vous vous sentez concerné. Parmi ces envies, combien y en a-t-il qui sont parfois pour vous problématiques dans le sens où vous allez regretter de les avoir suivies ?

Envie de nourriture, envie de sexe ou de pornographie, envie de travailler, envie d'argent, envie de drogue, envie de cigarette, envie d'alcool, envie de sport, envie de médicaments, envie d'achat quels qu'ils soient y compris en ligne, envie de jeux - jeux d'argent, jeux vidéo -, envie de ranger et de nettoyer parce que parfois cela devient obsessionnel aussi, envie de télévision, envie de réseaux sociaux y compris par exemple Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, Tinder, et envie d'autres écrans de toutes tailles, de toutes formes.

Ces envies sont parfois problématiques, c'est une évidence. Certaines sont très problématiques, et c'est là qu'il y a ces groupes qui se terminent par « anonymes » qui se mettent en place. Aujourd'hui, il y a des anonymes pour les addictions de réseaux sociaux par exemple. Il n'y a plus que les outre-mangeurs anonymes, les alcooliques anonymes, les narcotiques anonymes. Il y a aussi les personnes qui ont la conviction que leur usage des réseaux sociaux leur nuit et dépasse leur capacité de contrôle. Ils ont des réunions. Paradoxalement, ce sont des réunions en ligne...

Ces envies peuvent être de petits ou de grands voleurs de bonheur, suivant les situations. Dans le MBSR d'origine - « Réduction du stress basé sur la pleine conscience » - on n'en parlait pas. Je pense que maintenant, c'est beaucoup plus important d'intégrer cet état d'esprit comme étant quelque chose sur lequel la méditation peut nous être utile pour prendre du recul et pour se libérer un peu de la place qu'il peut prendre.

Un rappel important, car c'est une des remarques que j'entends le plus à chaque fois qu'on parle de l'impact positif de la pleine conscience sur certaines émotions à problème : « Oui, mais ce n'est pas toujours problématique et on en a besoin. » C'est toujours quand on perd sa liberté par rapport à ces états d'esprit qu'on a besoin d'injecter de la pleine conscience pour que ce soit aussi souvent que possible un désir heureux plutôt qu'un désir malheureux.

Qu'est-ce que le désir heureux ? Le désir heureux, c'est quand on a envie de quelque chose, on se l'accorde, on en profite pleinement en pleine conscience, on se sent bien d'en avoir profité et on n'a pas de regrets ni de remords. Le désir malheureux, c'est à peu près la même chose, sauf qu'on se sent mal après, parfois même pendant, et qu'on regrette de l'avoir suivi.

Nous voulons maximiser le nombre de désirs heureux et minimiser le nombre de désirs malheureux. Le but n'est pas de se débarrasser du désir - nous ne sommes pas dans une approche ascétique, monastique, masochiste, anti-plaisir.

Maintenant, un petit exercice pour plonger dans le vif du sujet qui nécessite d'abord de trouver un moment où vous avez vécu une envie à problème. J'ai de la chance, j'en ai eu une récemment qui impliquait du nougat iranien. Je n'entrerai pas dans les détails.

Prenez le temps de réfléchir. Vous pouvez déjà fermer les yeux et vous demander quelle serait une situation récente où vous avez senti que vous aviez affaire à une envie problématique, pas une envie épanouissante. Vous avez regretté de l'avoir suivie, vous avez senti cette tension. Que ce soit nourriture, alcool, écran, achat. Vraiment une situation récente ou plus ancienne.

Il y a toujours des gens pour lesquels cet état d'esprit est très peu problématique. Cela implique parfois de remonter un peu le temps ou de prendre quelque chose de mineur. Juste un moment où vous avez perdu du temps sur un réseau social et à un moment vous vous rendiez compte que vous devriez arrêter mais vous avez continué un peu trop longtemps. Des choses simples.

Adoptons maintenant une position méditative pour cette exploration. Quand cette situation s'est déroulée, où vous trouviez-vous ? Commençons par vous remémorer le lieu et les circonstances. Prenez le temps de nommer intérieurement de quoi il s'agissait - cette envie particulière qui vous habitait.

Cela vous demandera peut-être un travail d'imagination ou de remémoration, mais rappelez-vous du moment où cette envie était la plus intense, la plus forte. Comment cela se manifestait-il ?

Au moment où vous vous remémorez cette intensité maximale, comment décririez-vous l'état du corps ? Que se passe-t-il dans le corps ? Comment sont les sensations ? Ces sensations vous paraissent-elles plutôt agréables ou plutôt désagréables ?

À nouveau, je sais que cela demande un effort, mais en redonnant un peu d'énergie à cette envie, en vous rappelant du moment où elle était la plus forte, émotionnellement, comment cela se manifestait-il ? Là aussi, était-ce plaisant ou déplaisant ?

Une dernière fois, remettez de l'intensité dans ce souvenir. Quand cette envie était la plus forte pour vous, quand vous étiez vraiment pris dans cette envie, à quoi ressemblait votre esprit ? Comment décririez-vous l'état de l'esprit ? Que se passait-il dans votre tête ? Comment décririez-vous l'état d'un esprit occupé par une envie ?

Prenons maintenant trois grandes respirations conscientes. Demandez-vous si cette envie, vous la sentez maintenant ou non. Une question subsidiaire : y avait-il d'autres émotions qui, selon vous, ont contribué à faire apparaître cette envie ? Parfois nous pouvons ressentir de l'ennui, de la fatigue, de la frustration, de l'anxiété. Une autre émotion était-elle présente et a-t-elle contribué à faire naître cette envie dans cette situation ? Si oui, laquelle ? Parfois cela peut aussi être la faim plutôt qu'une émotion.

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux.

Je vais faire un petit sondage. Quelques réponses par thème me suffiront, mais je ne sais pas si vous avez remarqué... Autant il est facile de se replonger dans un moment de stress où il y a eu de l'anxiété, de la colère, de la honte, et l'expérience nous revient de façon très vivante, très présente, au point que parfois il faut du temps pour en sortir - je me sens parfois coupable d'avoir fait cet exercice parce que certaines personnes sont encore mal à l'aise d'avoir repensé à leur anxiété ou à leur colère - autant pour l'envie, c'est souvent beaucoup moins intense. Il faut presque faire un effort pour lui redonner de l'énergie, comme si elle était très fragile par rapport à d'autres émotions. Ce n'est pas toujours le cas, mais c'est beaucoup plus souvent le cas.

Physiquement, comment décririez-vous l'état du corps dans cette situation d'envie ? Quelques mots-clés dans la salle, je vous écoute.

"En tension", oui. "Agitation." "Urgence." D'autres observations ? Y a-t-il des sensations particulières ?

Pas toujours pour l'envie. Autant l'anxiété nous fait dire "j'avais la gorge serrée, j'avais le ventre noué", pour une envie problématique, c'est davantage un état de tension généralisée ou d'activation - quelque chose qui fourmille, une énergie qu'on sent dans le corps.

Sommes-nous d'accord que cet état, pour la plupart d'entre vous, n'était plus du tout présent trois respirations plus tard, quand nous avons terminé l'exercice ? Généralement, c'est le cas pour une majorité de personnes. Vous n'êtes plus dedans maintenant. Nous sommes d'accord.

Ce que nous observons là, c'est un état physiquement plus subtil qu'une émotion comme la peur, par exemple, et qui disparaît très rapidement. Il est volatile.

Pour qui cet état était-il plutôt déplaisant ? Levez la main. Pour qui était-il plutôt plaisant ? Cela peut arriver selon le degré d'excitation ou de tension. Mais nous voyons que pour une majorité de personnes, c'était plutôt déplaisant.

Cette observation est intéressante car une raison de "craquer" et de suivre une envie problématique, c'est que cet état s'arrête. C'est très révélateur parce que nous nous disons "j'ai eu envie de quelque chose qui me faisait plaisir et j'ai craqué pour me faire plaisir". C'est vrai que c'est une partie de ce qui se passe.

Mais dans le cas d'une envie problématique, ce qui se passe souvent, c'est "libérez-moi de cet état de tension". Pour m'en libérer, je vais obéir à l'envie parce qu'au moins cela va s'arrêter. Comme un état d'esprit qui nous harcèle et auquel nous disons : "Bon, je vais lui céder parce qu'il va arrêter de me crisper, de me mettre dans cet état de tension."

Donc ce premier constat révèle qu'en réalité, l'expérience n'est pas forcément agréable, et c'est précisément parce qu'elle n'est pas agréable qu'on finit par céder à l'envie.

Émotionnellement, l'observation suit la même ligne puisque les deux aspects sont liés. Pour la plupart, c'était plutôt déplaisant, tout en portant simultanément la promesse d'une récompense. Cette ambiguïté caractérise l'état : on se réjouit d'un côté tout en se sentant mal à l'aise de l'autre. Qui dirait que cela tirait émotionnellement dans les deux directions ? Cette ambiguïté émotionnelle est très révélatrice.

Mentalement, c'est particulièrement intéressant. Comment décririez-vous l'esprit dans ces moments-là ? L'esprit qui pense, qui prend des décisions, qui pèse le pour et le contre, qui réfléchit. Comment était-il ?

"La guerre", lance quelqu'un. Une guerre intérieure, exactement. "Un dilemme", ajoute un autre. "Diabolique", dit un troisième. Dans quel sens diabolique ? "Un petit diable à l'intérieur."

Nous retrouvons donc une tension, un dilemme, un conflit. "Confus", précise encore quelqu'un. Et quand nous entrons dans le contenu des pensées, il y a des classiques dans ce dialogue intérieur. "J'ai le droit" en fait partie. "Ce n'est pas si grave" aussi.

Cela dépend également de la durée et du degré de craquage, car d'autres mécanismes se mettent alors en place. Qui ressent une restriction, un effet tunnel, comme si dans l'esprit il n'y avait plus qu'une seule chose présente et que l'on perdait la vision de tout ce qui existe autour ?

Cet effet est particulièrement puissant parce qu'il s'agit d'une restriction avec une alternative binaire : ou bien tu craques, ou bien tu te privas. Dans les deux cas, l'expérience sera déplaisante. Si tu te privas, c'est très déplaisant car cette tension ne s'arrêtera pas. Tu auras toujours ce "vas-y, vas-y, fais-le, fais-le" qui résonnera en toi. Et si tu

craques, tu as conscience que tu vas le regretter, que ce n'est pas vraiment ce que tu veux faire, que tu ne le fais pas en complète liberté, en complète conscience. La notion de plaisir n'est pas pleinement présente.

Ces deux alternatives, dont aucune n'est pleinement satisfaisante sur le moment, créent une illusion troublante. C'est comme si le reste du monde, le reste des possibilités d'action avaient disparu. Il n'y a plus que "résiste et souffre" ou "craque et souffre", et rien d'autre. Tu ne peux pas sortir de cette situation et aller te promener. C'est soit l'un, soit l'autre.

"Moi, j'ai l'impression que j'éteins l'explication", partage quelqu'un. "Je prends et je ne réfléchis plus. Je ne veux pas réfléchir. D'une certaine manière, comme ce n'est pas vraiment bien et que je ne sais pas ce que je veux, j'éteins tout." Tu tires la prise, en quelque sorte.

Qui ressent cette impression que la cognition se déconnecte ? Cela correspond à une réalité neurologique. Quand nous entrons dans le détail des stratégies argumentatives, alors que nous sommes encore en train de réfléchir, certains schémas classiques émergent.

L'effet de violation de l'abstinence a été décrit par les chercheurs. Grâce à cette précision, nous comprenons mieux ce mécanisme où l'on se dit "cette semaine, fini le sucre", puis après avoir mangé un quart de cookie, on se résigne : "Mon âme est perdue, autant que je mange la boîte entière." C'est complètement irrationnel, et pourtant cela se produit régulièrement.

Il y a aussi la stratégie de la récompense : "Je le mérite vraiment aujourd'hui." Puis vient la rationalisation : "J'ai marché dix kilomètres, fait mes dix mille pas, donc j'ai droit à mon tiramisu." Ces justifications peuvent parfois être valides, mais elles se déploient dans notre esprit comme autant d'éléments de négociation, de compensation, d'expiation future. "C'est la dernière fois. Aujourd'hui c'est spécial. Je compenserai demain. Je vais le faire, mais juste un peu." Cette dernière promesse s'avère souvent impossible à tenir.

Il y a ensuite ce moment où l'on débranche littéralement l'esprit. Dans les salons de jeux, ce phénomène est amplifié par le bruit ambiant, la musique, le fracas des machines qui créent une espèce de bruit de fond occupant notre mental, empêchant le silence nécessaire à la réflexion. Dans ces moments-là, soit je me bourre la tête de pensées qui m'empêchent de réfléchir - une espèce de dialogue intérieur frénétique - soit il n'y a plus rien, je tire effectivement la prise et deviens comme un zombie accomplissant des gestes sans plus aucune capacité de recul.

Plus on s'intéresse à ces mécanismes, plus on peut appliquer notre curiosité à reconnaître : "D'accord, je suis sujet, comme tous les êtres humains, à ces états où je suis des envies que je regrette ensuite. Je vais continuer d'y être sujet, mais je veux être un sujet aussi lucide et présent que possible, aussi longtemps et aussi souvent que possible."

Ces situations peuvent m'arriver, mais j'aimerais être aussi présent que possible quand cela se produit, quitte à prendre des notes au fur et à mesure que l'expérience se déroule. Plus on met de la conscience dans ces moments, plus on crée d'espaces où des décisions différentes deviennent possibles.

Cette investigation implique de mettre de côté la honte qui nous donnerait envie de ne plus penser à ces épisodes une fois qu'ils sont passés. C'est exactement le contraire qu'il faut faire : se plonger dedans et explorer authentiquement cette expérience.

Pour comprendre comment nous en arrivons à vivre ces envies problématiques, revenons un peu en arrière. À un moment de notre enfance, nous découvrons la gratification immédiate. C'est un plaisir d'une grande innocence, extrêmement agréable. Je me rappelle du jour où ma fille a goûté pour la première fois un bonbon. Ses parents étant opposés aux bonbons, elle n'en avait jamais goûté de sa vie. Elle devait avoir entre deux et trois ans, nous étions à un mariage, et une dame est passée avec un plateau lui proposant des fraises Tagada.

Je l'ai vue arriver vers moi avec cet air particulier, ses yeux immenses, ses pupilles dilatées : "Papa, la dame m'a donné ça, ça s'appelle bonbon." Je voyais vraiment l'extase sur son visage. C'est une magnifique expérience, et tant qu'on vit ces moments extatiques dans leur pureté, c'est merveilleux.

Le problème intervient plus tard, quand nous découvrons que ces expériences peuvent aussi nous faire oublier une expérience désagréable, un chagrin. D'ailleurs, nous l'apprenons souvent aux enfants. Si ils ne le découvrent pas seuls, nous leur enseignons très rapidement. Un enfant pleure, on lui dit : "Tiens, prends ça." Et l'enfant comprend alors qu'il peut utiliser ce plaisir pour oublier un chagrin, une anxiété.

À partir de là, la situation se complique car nous introduisons un mésusage de ce plaisir dans notre vie. Dès que nous utilisons cette gratification comme une façon d'échapper, comme un opium permettant de fuir une souffrance, nous ouvrons la possibilité à un usage insatisfaisant de ces sources de plaisir.

Avec ce phénomène apparaît ce qui est commun à toutes les envies problématiques : la tolérance. Il faut des doses de plus en plus importantes, une intensité croissante pour obtenir le même plaisir. Ce mécanisme a même été observé avec les likes sur Facebook.

Quand on ouvre son compte, au début cinq likes sur notre photo de petit chat nous rendent très heureux - cinq personnes ont aimé ce que nous avons partagé, c'est merveilleux.

Et après, vous vous habituez. Il vous faut quinze likes pour avoir le même bonheur, puis cent. On a vraiment observé, je crois que c'était par imagerie cérébrale, que suivant le nombre d'abonnés que les gens ont, la réaction de satisfaction dans le cerveau s'amointrit au fur et à mesure. À nombre de likes équivalent, il y a besoin de toujours plus. Ce phénomène de tolérance est vrai pour le sucre, pour l'alcool, pour la drogue et pour les réseaux sociaux.

Il y a le phénomène de l'abus, le binge - binge eating quand on mange une très grande quantité en très peu de temps. C'est vrai pour l'alcool, pour les drogues, pour les réseaux sociaux : on se plonge vraiment pendant une heure, collé à notre écran, on fait défiler.

Il y a les difficultés liées au sevrage. Les personnes qui font des retraites méditatives silencieuses découvrent parfois que pendant les premières vingt-quatre heures, la déconnexion avec le monde est extrêmement douloureuse.

Et évidemment, si on a beaucoup recours à ces envies, on a petit à petit un appauvrissement, une perte de flexibilité dans notre façon de pouvoir répondre à quelque chose qui nous stresse par exemple. On oublie quelle autre stratégie développer, on privilégie celle-là et donc on devient moins capable de développer d'autres ressources.

Dans certains cas, le temps et l'énergie qu'on consacre à cette gratification immédiate va mordre sur d'autres activités de la vie courante. Si on pense aux écrans, c'est une évidence pour beaucoup que ça nous prend du temps qu'on pourrait consacrer à autre chose. Ça nous rend moins disponibles pour les choses vraiment importantes.

Et ça devient un problème de santé publique majeur, d'autant que toutes ces addictions se renforcent les unes les autres et qu'avec les écrans, on a depuis les smartphones une nouvelle source d'addiction. Parce qu'en eux-mêmes ils sont une addiction, mais aussi quelque chose qui potentialise les autres addictions. Évidemment, les achats compulsifs : avant il fallait enfilez des vêtements, sortir de chez soi, attendre l'ouverture des magasins, aller flamber sa carte de crédit. Là, on peut être en pyjama dans son lit et braquer les sites marchands avec la même efficacité. Et c'est vrai pour tout le reste. Même pour les drogues illégales, on peut se les faire livrer en allant sur le Darknet - ne me demandez pas comment ça marche, je ne sais pas.

Donc ça a facilité l'accès aux autres dépendances et c'est une nouvelle dépendance en elle-même. C'est toujours le même circuit dopaminergique.

Et évidemment, tout n'est pas problématique, mais c'est un état qui gagne à être reconnu dans la vie quotidienne. Juste la petite envie de café, le moment où vous sortez votre téléphone parce qu'il y a un vague moment d'ennui, où il y a un vague moment de fatigue. On ne veut pas pathologiser toutes les petites envies du quotidien. Ce n'est pas grave de regarder son téléphone, de manger un chocolat quand on a envie d'un peu de réconfort. Mais simplement de le faire en liberté et en conscience de ce qu'on fait, et du coup d'en profiter, de minimiser la part désagréable et de maximiser la part agréable. Et d'avoir conscience aussi que ce qui relève du même état, c'est la procrastination. Quand vous devez envoyer un mail ou faire vos impôts, et que vous ouvrez un onglet, que vous tapez quelque chose, vous faites une recherche - de sentir ce qui se passe dans ces moments-là, juste avoir cette curiosité.

On sait que c'est un problème de santé publique - cette courbe est extraordinaire. C'est la courbe des indicateurs de détresse émotionnelle : prise d'antidépresseurs, consultations, tentatives de suicide, fréquence des pensées suicidaires. Chez les jeunes femmes en particulier, plus que chez les jeunes hommes, mais aussi chez eux, on a une courbe qui évoluait avec des hauts et des bas jusqu'en 2011. Et à partir de 2011, il y a une augmentation de ces indices de mal-être émotionnel, en 2014 ça s'accélère encore. Alors que les jeunes hommes et les jeunes femmes étaient plus ou moins dans la même gradation, tout à coup chez les jeunes femmes ça explose.

Ça explose à partir de 2011 - 2011, c'est en gros l'iPhone, l'apparition vraiment, le développement des smartphones. Et 2014, je crois que c'est Instagram et l'explosion d'Instagram et des filtres sur Instagram. Donc il y a quelque chose qui a augmenté le mal-être chez les jeunes, chez les jeunes hommes aussi, mais particulièrement chez les jeunes femmes, à partir du moment où ces réseaux sociaux sont devenus constamment accessibles dans la poche. Et c'est vraiment du jamais vu, l'augmentation est énorme, c'est absolument spectaculaire.

Donc la dépendance à ces appareils, peut-être parce que ça renvoie à des vulnérabilités quant à l'image - c'est vraiment lié aussi au développement d'Instagram donc pour moi Instagram c'est l'image, c'est peut-être ça - mais il y a vraiment eu quelque chose qui s'est détérioré.

Pourquoi est-ce que ces mécanismes sont puissants et pourquoi est-ce que c'est difficile de s'en libérer, de retrouver de la liberté par rapport à eux ? On sait, si on prend vraiment le cas de la gratification utilisée pour oublier le stress, que le stress inhibe le fonctionnement de notre cortex préfrontal, qui est cette partie - c'est l'intello de notre cerveau. Le cortex préfrontal qui va trouver des solutions innovantes à des problèmes : "Il faudrait faire ça, on pourrait faire ça, ce serait pas mal, tu te sentiras mieux si tu

allais prendre le téléphone et si tu appelais telle ou telle personne qui va t'aider, ou si tu..." En cas de problème, c'est lui dont on aurait besoin pour des solutions innovantes, qui tiennent compte de la complexité de ce qu'on est en train de vivre.

Et lui, son fonctionnement est inhibé par le stress, qui va plutôt renforcer les circuits de réaction immédiate - c'est le côté survie - et qui va aussi activer la recherche de gratification immédiate, qui va activer le circuit de la récompense. Donc en fait, on est plus vulnérable à la gratification immédiate quand on est en état de stress, et on a moins accès aux solutions créatives qui nous sortiraient d'affaires.

Et du coup, on en revient à ce qu'on connaît et ce qui a marché par le passé quand on était enfant et malheureux et que le chocolat nous rendait heureux. Et faute de créativité, on se réfugie dans ce vieux, vieux, vieux circuit.

Et l'envie à problème en situation de stress, c'est vraiment - on peut le concevoir comme un ami d'enfance bien intentionné, mais complètement débile, et qui du coup nous donne toujours la même solution. Quoi qu'il nous arrive, on lui dit : "Tiens, j'ai un problème." - "Prends des chips." Et c'était sympa quand vous aviez sept ans et que ce pote vous disait : "Tiens, prends des chips" quand vous étiez malheureux. Mais là, ce n'est plus la bonne solution. Mais lui, il n'a jamais eu d'autres idées.

Et vous, vous êtes vulnérable, votre cortex préfrontal ne marche plus à cause du stress. Donc vous écoutez toujours cette suggestion-là.

C'est bien ce qu'on ressent quand on décrit cet état, cette impression de débrancher le cerveau dans l'envie problématique. C'est effectivement cela. Le cortex préfrontal n'est plus là, et nous voici dans cette espèce de transe, de stupeur, où notre capacité de réflexion disparaît.

C'est pour cela que lorsqu'on en émerge, on se dit : "Mais cela fait trente ans que je sais que cela ne marche pas, ce réflexe de me jeter sur le chocolat quand je suis stressé ! Je le sais, pourquoi l'ai-je encore fait ?" Parce que cette partie qui raisonne de façon créative et intelligente n'était plus présente.

C'est exactement ce qu'on ressent. Mais là encore, c'est précieux d'être présent pour le sentir. Même si vous n'êtes pas en mesure de changer les choses ou d'agir différemment, au moins vous vous dites : "Ah, voilà ce qui m'arrive. Cette sensation, c'est le signe que mon cortex préfrontal était débranché." Plus on cultive cette curiosité, plus on gagne en marge de manœuvre.

Voilà une des choses qu'on peut faire : connaître cet état quand il se produit, avoir de la curiosité pour lui et l'étudier dans le détail. Ce qui est miraculeux, c'est que plus on développe cette curiosité, plus cela nous offre des portes de sortie de cet état de transe.

Il est très compliqué d'avoir un moment de lucidité dans un état d'envie. Mais comme nous l'avons vu, c'est un état extrêmement fragile. Vous êtes à trois respirations d'être libéré de cette envie. Ce n'est pas comme l'anxiété où il vous faudra peut-être deux minutes de respiration pour que cela se calme physiquement et que vous puissiez réfléchir un peu. Là, c'est instantané.

Le problème, c'est qu'on n'y pense pas sur le moment. Ce n'est pas qu'il soit difficile d'en sortir. Parfois cela revient – on en sort et cela revient trois minutes plus tard – mais ce n'est pas très compliqué de s'en libérer quand on s'en souvient.

Il importe évidemment de comprendre ce qui provoque cet état. Je pense qu'il y a des émotions associées, comme la fatigue, la frustration, l'anxiété – de grands classiques. Reconnaître ces émotions et le rôle qu'elles jouent.

Cultiver des alternatives aussi. Si on ferme les yeux et qu'on se pose la question ensemble : dans cette situation, si vous vous rappelez l'envie problématique que vous avez choisie, qu'est-ce que vous auriez pu faire qui vous aurait aussi fait du bien, mais qui n'aurait pas été cela ? Y avait-il d'autres options ? Parfois il n'y en a pas, mais parfois si. Lesquelles ?

"Moi, je réalise que c'était surtout que j'avais trop faim. L'alternative aurait été de faire sauter ces bébés brocolis que j'avais dans le frigo avec un peu d'huile d'olive et d'ail, plutôt que le nougat iranien – très bon au demeurant."

D'autres idées qui vous sont venues, ce que vous auriez pu faire d'autre pour vous faire du bien ?

"Moi, pour le chocolat, au lieu de manger tout le chocolat – parce qu'après il faut le finir, comme ça au moins il n'y en aura plus –, prendre une petite cuillère de miel. Cela apporte quand même un peu de douceur, et puis cela reste plus longtemps. Au lieu de tout ce chocolat, un fruit, ce n'est quand même pas la même chose. Le miel, c'est bon pour la santé si c'est du bon miel. Ou la ritualisation du carré de chocolat, parce qu'on a parfois fait cet exercice de fermer les yeux et de manger ce tout petit carré de chocolat en pleine conscience..."

"On a essayé, mais en dehors du contexte méditatif, ce n'est pas une option."

"Et le miel ?"

D'autres choses qui vous sont venues à l'esprit ?

"Prendre un bain."

"Prendre un bain. Je pense que je devrais faire cela plus souvent."

Voilà. Souvent, notamment par rapport à la nourriture, ne pas s'autoriser une expérience plus longue de prise de soin de soi nous force à chercher quelque chose de plus concentré parce qu'on ne s'accorde pas le temps nécessaire. Du coup, cela tombe sur la nourriture, alors que le bain chaud nous aurait fait un bien plus profond.

D'autres choses ?

Essayer d'anticiper un peu, peut-être. Autant que c'est déjà un plaisir dans la journée - je sais qu'à la fin du repas, le soir, je me suis préparé une crème au chocolat. J'étais avec moi-même, et je sais que ce sera un grand plaisir. Je vais planifier et j'ai le droit.

Là, cela renvoie aussi à une approche bienveillante envers soi-même où l'on évite d'exiger des choses impossibles de soi-même et où l'on s'aménage un plaisir dont on va pleinement profiter.

D'autres choses ?

Souvent, on n'est pas tout seul quand on affronte ces défis corporels. Et c'est dur d'avoir craqué, ce que cela apporte en termes de gratification. Du coup, faire du fait de ne pas avoir craqué une gratification formelle - c'est-à-dire ne pas considérer que ce soit la norme et que c'est bien la moindre des choses que je n'aie pas craqué - c'est une satisfaction qu'on peut s'accorder aussi. Je suis un héros, j'ai résisté !

C'est dans l'ordre de la prévention. Et c'est aussi quelque chose dans le... cela n'avait pas plu quand j'avais dit cela dans une formation à l'alimentation en pleine conscience, mais je pense que c'est simplement réaliste. Dans le manger en pleine conscience, on vise finalement la relation épanouie à ce qu'on mange en s'autorisant à manger absolument tout ce qu'on veut, mais en trouvant le chemin d'une relation harmonieuse et satisfaisante à ce qu'on mange.

C'est une belle voie à suivre, mais il faut aussi admettre que pour certaines personnes, le sucre est une substance chimique concentrée qui a un effet avéré sur notre système nerveux, tout comme l'alcool a un effet avéré sur notre système nerveux. Certaines personnes qui ont eu des problèmes d'alcool prennent la décision de ne plus avoir d'alcool à la maison et de ne plus toucher à l'alcool. Et on ne les juge pas extrémistes, on comprend qu'elles se sentent vulnérables, et que parce qu'elles se sentent vulnérables, elles ont besoin de prendre ce genre de mesures.

Je trouve qu'on devrait avoir la même compréhension et la même ouverture d'esprit par rapport au sucre, que certaines personnes se disent : "Voilà, j'ai cette vulnérabilité qui me fait souffrir, donc je choisis de ne pas avoir dans mon armoire des choses sucrées que je pourrais manger, ou d'en avoir juste un nombre bien précis." Et prendre cette décision ne devrait pas être stigmatisé non plus.

Ce n'est pas parce que le sucre est un peu comme la cigarette - il y a une centaine d'années, quelque chose qui est complètement intégré dans notre culture et qui n'est pas jugé comme étant en soi problématique - que pour certaines personnes cela ne peut pas l'être profondément. Reconnaître cela aussi, parce que je trouve dommage de se fermer à cette possibilité. Pour certaines personnes, le bonheur est là : c'est dans le fait de reconnaître qu'elles ont perdu une relation harmonieuse avec cette substance, comme d'autres ont perdu une relation harmonieuse avec l'alcool, et que pour un temps en tout cas, c'est mieux de prendre cette décision.

C'est la même chose - certaines personnes, mon épouse par exemple, c'est une bière dont elle profite à fond et elle est parfaitement satisfaite comme cela, elle n'a pas besoin de plus. Et il y a des gens pour qui une bière conduirait à deux bières ou trois bières, et du coup ces gens-là prennent une décision différente. Je pense que c'est la même chose avec le sucre : il y a différentes voies vers une relation épanouissante. Ou bien on choisit de manger une petite quantité, ou bien on s'en passe complètement parce que pour nous, ce n'est pas possible de faire autrement. Il faut simplement avoir une ouverture à toutes ces options.

Et on peut tricher aussi et se faire, comme moi, des sabayons au citron à l'allulose. Vous ne connaissez pas l'allulose ? C'est un sucre d'origine naturelle qui n'a pas les mêmes effets. Je teste récemment l'allulose.

Vous savez faire un sabayon ? C'est une merveilleuse émulsion basée sur des œufs, une belle tradition italienne. D'habitude, on prend un petit verre d'un vin doux - cela peut être du Marsala ou autre - qu'on verse dans un bol en inox. On y ajoute une cuillère à soupe ou deux d'allulose. On met deux œufs entiers, deux jaunes d'œufs - cela dépend des recettes. On met cela au bain-marie. On fouette vigoureusement le mélange pour que cela forme une mousse et on s'arrête à l'instant précis où le fouet laisse des marques qui restent plus qu'une fraction de seconde dans la masse. Et là on a quelque chose de mousseux, tiède, parfumé, qu'on peut verser sur des fruits par exemple ou consommer tel quel, excellent avec le café. Et la version citron, où on remplace le vin doux par le jus de citron, c'est un peu le même plaisir qu'on a dans une tartelette au citron, mais en moins sucré et en plus aérien.

C'est bientôt midi. Il y a aussi : cultiver les autres sources de plaisir sans risque d'addiction. On a parlé des bains, le sport, la relation avec la nature, l'amour, la méditation. Cultiver évidemment le manger en pleine conscience ou le boire une bière en pleine conscience, le boire un café en pleine conscience. Je suis plus sceptique sur le réseau social en pleine conscience, mais pourquoi pas ? Se dire : "J'en fais une expérience, je vais sur Instagram, mais je vais être présent à chaque instant quand je suis sur Instagram."

Qu'est-ce qui se passe quand nous expérimentons cette qualité de présence ? Je remarque qu'avec la nourriture par exemple, je deviens incapable de manger trop tout en profitant pleinement de chaque bouchée. C'est véritablement agréable. Je peux savourer quelque chose de sucré, apprécier chaque morsure, et simultanément je n'éprouve aucune envie d'en prendre davantage. Je me satisfais de beaucoup moins.

Peut-être cette approche fonctionne-t-elle aussi avec les réseaux sociaux, ou peut-être nous amène-t-elle à cesser immédiatement de les utiliser car la pleine conscience nous révèle qu'il n'y a pas de véritable plaisir à demeurer sur Instagram plus de trente secondes. C'est une expérience qui mérite d'être tentée : faire ce qui nous paraît problématique en pleine conscience.

Avec la nourriture, l'effet est miraculeux. Avec une bière, nous savourons chaque gorgée - et bien que je ne boive plus d'alcool, il m'arrive de prendre une bière sans alcool. Cette qualité d'attention démultiplie le plaisir de chaque gorgée sans rien gâcher. Et si nous avons tendance à trop boire, cette présence nous préservera sans doute de cet excès.

Il s'agit de cultiver cette capacité d'émerveillement pour les plaisirs les plus simples. C'est ce que j'ai toujours trouvé miraculeux dans la pleine conscience : elle est le glutamate de la vie, l'exhausteur de saveur de toutes les petites choses du quotidien. Le plaisir de prendre une douche, d'être dans son jardin, de regarder les êtres que nous aimons, de nous rappeler qu'une multitude de petites choses peuvent être vécues avec plus d'intensité. Quand nous profitons de tous ces petits plaisirs, nous avons moins besoin de ces injections d'expériences intenses.

Comme le disait Dipa Ma, cette méditante très avancée, parlant de sa vie : "Tout est toujours frais et nouveau. Rien n'est jamais ennuyeux, tout est frais." Si nous sommes en pleine conscience, tout redevient effectivement frais.

Imaginons maintenant que vous ayez vécu un début de journée catastrophique et que l'après-midi s'offre à vous. Vous vous dites : "Pour que cette journée se termine mieux qu'elle n'a commencé, pour me faire du bien, pour m'accorder du plaisir cet après-midi, je vais faire quelque chose." Qu'est-ce que vous choisissiez de faire ?

Prenez quelques instants pour y réfléchir. Peut-être cela nous permettra-t-il de remplir chacune et chacun notre boîte à idées.

Moi, j'ai simplement pensé à une longue promenade au bord d'une rivière - j'ai plusieurs options en tête. D'autres suggestions fusent : marcher dans la forêt, un bon bain chaud en lisant un livre, une sieste, peindre à l'aquarelle, nager, jardiner, rendre visite à quelqu'un, écouter ronronner un chat... Autant d'options précieuses à ne pas oublier.

Si vous avez la chance d'être pris dans une envie problématique tout en gardant un instant de lucidité, rappelez-vous qu'il existe un enregistrement sur le site intitulé "Surfer sur les envies", qui permet de vivre en pleine conscience une envie. Généralement, dès l'instant où vous êtes en état d'appuyer sur "play" et d'écouter cet enregistrement, vous êtes déjà sauvé. Mais cela offre des moyens supplémentaires de sortir de cet état de transe et de se demander ce que nous pouvons vraiment faire pour nous faire du bien.

Voilà qui clôt cette réunion des envieux anonymes. Bon appétit à ceux qui partagent notre repas, et bon appétit également aux autres. Il y aura encore une dernière de ces rencontres dont le sujet demeure des plus flous. Venez donc pour découvrir en même temps que moi de quoi il s'agira.

Et d'ici là, prenez soin de vous. À bientôt. Bonne journée.

[L'enseignant termine ainsi cette exploration des envies et des moyens habiles pour les apprivoiser, laissant les participants avec des outils pratiques et l'invitation à poursuivre cette investigation avec bienveillance envers eux-mêmes.]

Pleine conscience et addictions — un chemin de liberté

Pierre Gallaz · 57 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz examine le côté obscur du désir, souvent glorifié dans notre culture contemporaine. Il distingue les désirs sains des envies problématiques - celles qu'on suit en sachant qu'on les regrettera après. L'enseignant explore les mécanismes neurologiques communs aux diverses dépendances (nourriture, écrans, réseaux sociaux, substances) qui activent toutes le même circuit dopaminergique de la récompense.

La causerie révèle comment le désir peut transformer un état de satisfaction en insatisfaction, créant un manque là où il n'y en avait pas. Pierre Gallaz explique pourquoi il est si difficile de résister aux envies problématiques : le stress désactive notre cortex préfrontal, nous laissant à la merci de nos automatismes.

L'approche proposée combine évitement intelligent et méditation de pleine conscience. L'exercice pratique "surfer sur les désirs" enseigne à observer l'envie comme une vague temporaire, réactivant le préfrontal par l'attention consciente. La causerie se conclut par une méditation guidée sur l'alimentation consciente, démontrant comment transformer une envie compulsive en expérience pleinement vécue et satisfaisante.

Je vais vous lire une liste d'émotions et vous devrez prendre conscience de votre réaction à chacune de ces émotions et éventuellement trouver l'intrus.

Peur, anxiété, colère, tristesse, honte, culpabilité. Désir.

En ouvrant les yeux, est-ce qu'il y a un intrus dans la liste ? Qui a pensé "désir" spontanément en l'entendant ? C'était la réaction attendue.

Dans les difficultés qu'on a avec toutes les conduites qui créent de la dépendance, il y a un élément aussi culturel où le désir c'est assez cool. C'est assez bien vu. D'ailleurs, je reçois régulièrement des emails qui me proposent d'augmenter le mien, souvent dans

la catégorie spam. Clairement, c'est quelque chose qu'on cherche à augmenter. Je ne reçois pas d'emails qui me proposent d'augmenter ma peur ou mon anxiété ou ma culpabilité.

Il y a eu, je pense à mai 68, ce moment où on a rejeté les excès du puritanisme qui disait que trop manger c'était mal, que trop faire l'amour c'était mal. "Il est interdit d'interdire." Les désirs ne sont problématiques qu'à cause du puritanisme qui veut les étouffer. C'est une bonne chose de désirer. Plus on désire, plus on est heureux, pour schématiser. Il est possible qu'on ait jeté l'eau du puritanisme avec le bébé. Le désir n'est plus considéré comme un état problématique.

Alors qu'objectivement, les vols, les viols, les coups d'état, les détournements de fonds et toutes les formes de dépendance ont comme moteur un désir plus ou moins pathologique de quelque chose. Finalement, c'est comme toutes les autres émotions et états de base : il est indispensable, il a des bons côtés, mais il peut devenir problématique selon les circonstances. Ce n'est pas un état arc-en-ciel à paillettes. Il a son côté obscur comme les autres émotions l'ont aussi. C'est vraiment quelque chose qu'on a largement perdu de vue.

Une définition que je trouve extrêmement juste : le désir est un état qui peut transformer un état de satisfaction et de contentement en un état d'insatisfaction, de manque et de mécontentement. Vous avez l'iPhone 4, il est merveilleux. L'iPhone 5 sort. Votre iPhone 4 devient décevant. Il vous faut l'iPhone 5. C'est exactement ce qui se passe.

Quand on est parfaitement heureux dans sa cuisine après avoir mangé, on n'a pas trop mangé, on se sent bien. Et tout à coup : "Et si je mangeais un chocolat ?" Il y a quelque chose qui manque. Avant, j'étais bien. Maintenant, il me faudrait un chocolat pour être bien.

Ce n'est évidemment pas la seule chose que fait le désir. C'est pour cela qu'il est plaisant et qu'il a ses bons côtés. C'est aussi un moteur à l'action important. Sans désir, la conduite de notre vie serait beaucoup plus compliquée parce que la capacité à nous investir dans un projet est motivée presque toujours par le désir de quelque chose, par cette même force qui nous fait aussi manger le chocolat à 10h45.

C'est évidemment une émotion qui a ses bons côtés, mais son mauvais côté, c'est de fabriquer de l'insatisfaction là où il y avait un relatif contentement ou une satisfaction avant son apparition.

Deuxième sondage : quels sont vos désirs à problème ? On parle d'un désir à problème quand il prend trop de place, au détriment d'autres activités, ou parce qu'il conduit à des comportements qu'on va regretter ensuite. Une définition encore plus simple : un désir ou une envie qu'on a souvent suivi, même en sachant qu'on le regretterait après. Ça, c'est la catégorie d'envie problématique.

Je vais vous lire une liste de domaines dans lesquels elles peuvent s'exprimer, en vous posant à chaque fois la question : est-ce que pour ce domaine, il arrive que ce soit problématique pour moi ? C'est-à-dire qu'il arrive que je regrette d'avoir suivi cette envie, que j'ai l'impression qu'elle prenne trop de place et m'éloigne d'autres choses qui sont aussi importantes.

Envie de nourriture, envie d'argent, envie de travailler, envie de sexe ou pornographie, envie de drogue, envie de cigarette, envie d'alcool, envie de médicaments, envie d'acheter quelque chose, par exemple sur Internet ou ailleurs.

Envie d'achat. Envie de jeu, au sens des jeux d'argent, des jeux de hasard. Parfois, envie de ranger et de nettoyer. Envie de regarder la télévision. Envie de réseaux sociaux, de passer du temps sur les réseaux sociaux. Envie de tout ce qu'on fait sur les petits et les grands écrans de toutes tailles : smartphone, tablette, ordinateur.

En ouvrant les yeux, est-ce qu'il y en a au moins un qui soit problématique dans cette liste ? Qui en a au moins un ? Qui en a au moins deux ? Qui en a au moins trois ? Nous allons nous arrêter là. Je ne veux pas exposer davantage.

Nous voyons donc que ce désir, bien qu'il nous paraisse naturel, nous pose tout de même quelques problèmes dans plus d'un domaine, généralement. Et nous savons que les dépendances propulsées par Internet constituent davantage un problème de santé publique depuis quinze ou vingt ans qu'auparavant. C'est un problème psychologique qui prend plus de place qu'avant.

Qu'est-ce que ces dépendances ont en commun, généralement, quand elles deviennent problématiques ? Il y a la notion d'abus ou de binge : par exemple avec la nourriture, si on mange beaucoup d'un coup, si on passe plusieurs heures sur Facebook à la suite. C'est une notion de quantité, quand on a des moments de transe où on consomme une activité ou une chose en quantité plus importante que normalement.

Nous avons des problèmes de sevrage, nous avons de la peine à vivre sans cette chose. Et si vous pensez aux petits écrans et aux réseaux sociaux, il y a vraiment maintenant des personnes pour qui il y a de véritables symptômes de sevrage quand elles sont privées de contact avec Internet.

Le bingeing donc, l'abus, le sevrage, et la tolérance. Ce phénomène de tolérance qui fait qu'on a une moindre satisfaction avec le temps pour la même quantité. Donc on a besoin qualitativement de quelque chose de plus intense ou quantitativement de davantage pour chercher à obtenir la même satisfaction. Petit à petit, c'est plus difficile de l'obtenir.

Et ce qu'elles ont en commun, c'est qu'elles font toutes travailler le même circuit neuronal de la récompense. C'est vraiment la même chose. Pour beaucoup de ces activités, si on fait un scan de ce qui se passe dans le cerveau, il n'y a pas forcément de grande différence. C'est toujours le même circuit qui s'active, ce circuit de la récompense.

Alors, pour donner quelques informations pour nourrir l'esprit et peut-être même stimuler la fin de l'esprit, nous savons que le sucre par exemple contribue à un problème de santé publique - nous en consommons trop - mais le sucre active le circuit de la récompense de la même façon que la cocaïne. Et en fait, les rats - ces pauvres rats, quand on pense à tout ce qu'on leur fait subir - les rats auxquels on donne une solution contenant de la cocaïne et une solution contenant du sucre, préfèrent le sucre à la cocaïne.

Et le circuit de la récompense est activé de la même manière. Quand on étudie le cerveau de personnes dépendantes à des drogues et qu'on leur montre des images qui évoquent leur drogue de prédilection, il y a une réaction qui est un marqueur typique, parce que cette réaction sera différente en termes d'intensité entre une personne dépendante et une personne non dépendante. Donc un consommateur occasionnel de cocaïne, si on lui montre de la cocaïne, n'aura pas la même réaction dans son cerveau que quelqu'un qui est complètement dépendant. C'est vrai pour tous les autres produits qui peuvent créer de la dépendance.

Et l'on a comparé l'activité dans le cerveau de personnes qui se disent dépendantes du sucre ou qui ont un problème de consommation de sucre quand on leur montrait des images de milkshakes, et celle de personnes dépendantes à des drogues quand on leur montrait l'image de leurs drogues. C'était tout à fait comparable, ce qui se passait dans le cerveau. C'est extrêmement troublant, mais c'est quand même important de le mentionner.

Pour la dépendance à la pornographie, c'est aussi comparable à toutes les autres dépendances. L'effet sur le cerveau est le même. Et puis, la première exposition à la pornographie, d'après une experte qui donnait un TED Talk sur le sujet, chez les enfants maintenant, l'âge de la première exposition est de huit ans aux États-Unis. Et l'âge des

plus jeunes dépendants, c'est onze ans. Donc ceux qui sont vraiment dépendants à la consommation de films pornographiques ont onze ans. Et la première exposition est à huit ans.

Donc, comme la nourriture, la pornographie joue sur un mécanisme qui est lié à la survie de l'espèce, n'est-ce pas ? Qui a encore plus de force comme vecteur de dépendance que quelque chose qui serait détaché d'une impulsion basique de la nature humaine.

Donc les jeunes - on peut quasiment parler d'enfants, de pré-adolescents qui sont dépendants. On pense beaucoup au danger des images qu'ils voient, trop jeunes pour les voir, et bien sûr que c'en est un. Mais l'autre danger, c'est d'être dépendant de quelque chose, de quoi que ce soit, aussi jeune. Parce que la dépendance n'est pas censée les menacer avant quelques années plus tard, à part pour le sucre. Ils peuvent déjà être dépendants du sucre à onze ans, mais qu'ils puissent l'être déjà de la pornographie, c'est aussi un signe de plus qu'Internet favorise l'accès à toutes les dépendances.

Internet facilite également l'accès à toutes sortes de substances illicites. Même pour commander de la drogue, il semble que ce soit désormais plus simple de procéder par voie numérique.

Les réseaux sociaux révèlent des mécanismes de dépendance que la recherche scientifique a clairement identifiés, incluant des phénomènes de sevrage. Les fameux circuits dopaminergiques du cerveau s'activent lorsqu'une personne découvre le nombre de "j'aime" reçus après avoir publié quelque chose sur Facebook ou Instagram. Ce processus suit exactement le même schéma que les autres addictions.

Plus un utilisateur dépendant passe de temps sur Facebook, moins il éprouve de satisfaction - phénomène caractéristique de toutes les substances créatrices de dépendance. Arrive un moment où il n'y a plus aucun plaisir réel, aucune satisfaction authentique, mais seulement une quête constante de retrouver cette satisfaction initiale désormais inaccessible. C'est ce qu'on appelle le phénomène de tolérance.

La recherche a démontré l'existence à la fois du sevrage et de la tolérance dans l'usage des réseaux sociaux. Nous voilà donc en plein territoire de la dépendance classique, du moins pour les personnes qui développent effectivement cette addiction.

Concernant les téléphones portables, une étude particulièrement frappante a établi une corrélation entre leur usage et une augmentation des accidents touchant les enfants - augmentation inédite depuis des décennies. Les accidents domestiques impliquant des enfants suivaient une courbe descendante régulière jusqu'en 2005-2006, puis cette tendance s'est inversée avant même la sortie de l'iPhone en 2007.

Les chercheurs ont fait preuve d'une grande ingéniosité méthodologique. À l'époque où l'iPhone n'était disponible qu'exclusivement chez l'opérateur AT&T aux États-Unis, ils ont comparé les hospitalisations d'enfants en croisant ces données avec les numéros de téléphone des parents. Durant cette période d'exclusivité AT&T, une différence significative apparaît clairement. De plus, dans les rapports établissant les causes des accidents, le téléphone portable est mentionné de manière croissante.

Ces constats ne sont guère rassurants et témoignent d'un problème en nette progression.

Pour éviter de sombrer dans un néo-puritanisme stérile, ces études suggèrent non pas de prôner l'abstinence absolue, mais plutôt de reclassifier ces activités. Prenons l'exemple du sucre ou des réseaux sociaux : il s'agit de modifier notre rapport à ces pratiques.

Avec l'alcool, notre vision collective est relativement claire et nuancée. Certaines personnes choisissent l'abstinence totale et nous trouvons cette position parfaitement compréhensible. D'autres optent pour une consommation occasionnelle, d'autres encore pour une consommation quotidienne selon leur bon vouloir. Nous avons développé une approche de l'alcool qui intègre sa dangerosité potentielle, légitimant ainsi aussi bien l'abstinence complète que le contrôle délibéré de la consommation. Toutes ces attitudes sont considérées comme normales.

Il s'agit donc davantage d'un changement de perspective dans notre façon de considérer ces différentes pratiques.

Ce problème concerne pratiquement tout le monde, chacun étant touché par au moins un aspect de cette question. Comment expliquer nos immenses difficultés face aux dépendances ? Pourquoi leur contrôle s'avère-t-il si ardu ?

Un livre récent sur la dépendance et la pleine conscience propose une explication remarquablement limpide. Au commencement, nous faisons quelque chose d'agréable - déguster une pâtisserie sucrée par exemple - et nous trouvons cela bon. Jusqu'ici, aucun problème.

Ensuite, nous gardons en mémoire ce moment de plaisir lié à la consommation sucrée. Lorsque nous vivons une expérience désagréable, nous nous souvenons : "Ah, il y avait cette chose qui m'avait fait du bien." Nous développons ainsi un usage secondaire de ce moment de plaisir, l'utilisant pour diminuer l'impact d'une situation stressante.

Cette découverte nous pousse à recourir de plus en plus souvent à ce système qui fonctionne bien. Qu'il s'agisse du sucre ou d'autres activités déclenchant ce circuit de la récompense - ce qui explique d'ailleurs pourquoi nous les avons trouvées agréables lors de la première expérience - le phénomène de tolérance s'installe progressivement. Plus nous utilisons ce mécanisme, moins il devient satisfaisant.

Souvent sollicité en réaction à des moments de stress, ce système nous apporte de moins en moins le plaisir qu'il procurait initialement, quand nous le pratiquions simplement sans qu'il constitue une réponse à l'insatisfaction.

Nous finissons par prendre conscience de ce problème et de cette absence croissante de satisfaction. Pourtant, nous continuons. Pourquoi ?

Parce que dans un état de stress - situation qui n'existait pas lors de ce premier contact agréable - notre cortex préfrontal se trouve désactivé, inhibé par les circuits du stress. Cette merveilleuse partie de notre cerveau, capable de nous dire "Mauvaise idée !" ou "La dernière fois, tu ne t'es pas senti bien !", se trouve hors service.

Nous nous dirigeons alors vers les réponses les plus automatiques, les plus pratiquées, les plus classiques, les plus archaïques, plutôt que de réfléchir à ce qui nous conviendrait véritablement. Les habitudes - bonnes ou mauvaises - l'emportent sur les nouvelles possibilités, et nous perdons la capacité de distinguer entre impulsions bénéfiques et néfastes.

Cette absence de contrôle réel sur nos impulsions et nos envies lorsque nous sommes stressés brise le mythe du contrôle total que nous croyons exercer sur nous-mêmes. Cette prise de conscience peut transformer notre relation à ce qui nous pose problème.

Nous pouvons par exemple choisir délibérément de ne pas entrer dans une boulangerie, sachant que cette exposition nous conduirait à un achat que nous regretterions ensuite. Ces attitudes d'évitement, souvent jugées pathologiques - "Je devrais pourtant être capable d'entrer dans un supermarché, d'aller au rayon pâtisserie" - ne sont en réalité nullement absurdes. Dans un état de léger stress ou de fatigue, nous n'avons effectivement pas de contrôle sur nos comportements. Ces conduites d'évitement relèvent donc de la simple sagesse pratique.

Ce n'est pas un constat d'échec, ce n'est pas le signe qu'on devrait être capable et qu'on n'est même pas capable, donc qu'on est obligé de ne pas entrer ou de ne pas s'approcher. C'est finalement complètement légitime de choisir de ne pas s'exposer à quelque chose de problématique pour nous.

Maintenant, ça c'est une option, l'évitement, mais la méditation est l'option numéro deux, et elles peuvent être complémentaires, parce qu'elle renforce le préfrontal. Donc en méditant, on active le préfrontal et on renforce notre capacité à l'activer. Plus on médite, plus notre préfrontal est susceptible d'être mobilisé quand on en a besoin. Et si on médite au milieu d'un moment de stress, on le réactive alors qu'il avait été inhibé par le stress.

C'est ce que nous allons faire après la pause. Mais réfléchissez à une envie problématique récente ou marquante à laquelle vous aviez cédé et que vous aviez regretté d'avoir suivie après coup, pendant la pause.

Est-ce que vous avez une envie en tête, un moment où vous avez eu une de ces envies à problème ? S'il y a certaines personnes qui cherchent encore, ce sont souvent des situations où on a faim, où on est en colère, où on se sent seul ou fatigué. C'est parfois pour anesthésier quelque chose, reconforter, distraire.

Quand vous avez une situation à l'esprit, prenez le temps de vous rappeler l'endroit où vous étiez, des circonstances, en vous remémorant peut-être l'instant où cette envie, avant de lui avoir cédé, était la plus forte. Un moment où vous n'aviez pas encore cédé, mais où l'envie était la plus forte.

Est-ce que vous pouvez vous remémorer comment c'était pour vous ? Comment décririez-vous l'état du corps ? Physiquement, quelle sensation ou quel état du corps ? Dans quel état était votre esprit ? Comment décririez-vous la qualité d'un esprit qui est pris, occupé par cette envie ? Comment est-il ? Comment sont vos pensées ? Quel nom donneriez-vous aux émotions, s'il y en avait, qui étaient présentes ?

Comment décririez-vous les sensations ou l'état du corps ? Fatigué ? Agité ? Ça se manifestait comment ? Ce n'est pas facile de le décrire. Au niveau émotionnel, de la tristesse ? D'autres émotions ? Colère ? Déception ? Anxiété ?

"Une espèce de tension que je sentais très intérieure", "un manque physique"... Et intéressant, la qualité de l'esprit. Comment était l'esprit ? Au niveau des pensées, vraiment l'aspect cognitif.

"Une restriction de champ. Il n'y a plus qu'une seule chose." Quelqu'un d'autre se reconnaît là-dedans ? C'est exactement ça. C'est un des aspects les plus souvent décrits, c'est assez universel. Il n'y a plus qu'un truc.

Est-ce que cet état que vous avez décrit au niveau physique, émotionnel, mental, était agréable à vivre ? Non, c'est intéressant, mais ce n'est pas agréable. Une des raisons, et franchement c'est parfois pas loin d'être la seule raison pour laquelle on cède à cette envie, c'est pour que cet état s'arrête.

Ça aussi, c'est intéressant parce que ça montre qu'on n'est plus dans cette situation où on est en contact avec quelque chose de plaisant, on en profite et on est content. On est dans une situation où on est face à quelque chose de déplaisant, et un des moyens pour que cette chose déplaisante s'arrête, c'est de céder à l'envie. Parce qu'on aura un nouveau problème peut-être, la honte, mais ça viendra plus tard. On neutralise cet état désagréable dans lequel on est pris.

Il y a l'état primaire, parce que souvent il y a une émotion, une frustration, une anxiété, une tristesse, et puis on a ce besoin de consolation. Et puis ensuite, quand c'est avec quelque chose dont on sait que c'est problématique, on a un état de tension qui va avec l'envie, qui fait qu'on ne profite pas vraiment, que cet état d'envie n'est pas vécu comme quelque chose d'agréable. Et qu'on y cède aussi pour que l'envie s'arrête, en fait.

C'est une observation très intéressante aussi à faire quand on se retrouve dans cette situation-là.

Cette réactivation du préfrontal, cette reconnexion avec nos facultés de discernement, nous révèle souvent des besoins bien plus fondamentaux que ceux auxquels nous pensions céder. L'envie apparente cache fréquemment une aspiration plus profonde, plus authentique.

Parfois, ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de repos, comme dans mon exemple. D'autres fois, c'est de connexion humaine, de mouvement, d'air frais, de silence, ou simplement d'être pleinement présent à ce que nous vivons. Ces besoins véritables émergent naturellement quand nous créons cet espace de clarté intérieure.

Il est fascinant d'observer comment cette pratique du "surf sur les désirs" transforme notre relation à l'envie elle-même. Au lieu d'être emportés par la vague, nous apprenons à nous tenir debout sur la planche, à maintenir notre équilibre tout en laissant la vague faire son mouvement naturel de montée et de descente.

Cette métaphore du surf n'est pas anodine. Un surfeur expérimenté ne lutte pas contre la vague, il ne la fuit pas non plus. Il utilise sa force, il danse avec elle, il trouve cette position d'équilibre dynamique qui lui permet de rester debout tout en accompagnant le mouvement. C'est exactement ce que nous faisons avec les envies dans cette pratique.

L'art consiste à reconnaître que nous ne sommes ni la vague ni victimes de la vague. Nous sommes celui qui observe, celui qui peut choisir comment répondre. Cette position d'observateur bienveillant nous donne accès à une gamme de réponses beaucoup plus large que la simple réaction automatique de céder ou de résister.

Quand nous nous donnons ce temps d'observation, quand nous ramenons notre attention au corps et à la respiration, nous nous reconnectons à cette partie de nous-mêmes qui sait instinctivement ce dont nous avons besoin pour notre bien-être véritable. Et souvent, cette sagesse intérieure nous surprend par sa simplicité et sa justesse.

Les autres choses que vous auriez pu faire pour vous faire du bien dans ces circonstances-là.

« Contact avec quelqu'un, oui. D'autres choses. Un livre. Chanter. Il y a d'autres choses. Sortir. »

D'autres moyens d'obtenir la même distraction, mais avec moins de conséquences désagréables sur le long terme.

Ce qui est merveilleux quand on s'est posé la question, c'est que rien ne nous oblige à ne pas céder à l'envie. Parce que, et c'est l'étape numéro deux, quand on est en pleine conscience, cela ne veut pas dire qu'on va forcément ne pas manger, par exemple, ce qu'on avait envie de manger. Mais on peut le manger avec un état d'esprit différent, avec une attitude différente.

Comme le désormais célèbre exemple de mon Chokito du distributeur Selecta de Fribourg le montre, le même Chokito mangé une fois en parfaite absence était très désagréable, surtout après mais même pendant. Et puis quand j'ai dû le manger en assumant, en ayant vraiment envie de le manger, et en le savourant, c'était une bonne expérience.

Et c'est extrêmement important en fait, parce que si on se limite à cette notion de contrôle de l'envie, c'est insuffisant. C'est important de pouvoir surfer sur les envies et de pouvoir sortir de cet état-là, ne serait-ce que parce que cet état est désagréable et qu'il va nous empêcher de profiter vraiment de ce qu'on va manger après. Donc ne serait-ce que par égoïsme épicurien, se sortir de cet état de transe de l'envie, c'est quelque chose de très positif. Mais cela ne nous empêche pas forcément d'y céder. Simplement, on y cède alors en pleine conscience.

Et c'est ce que j'aimerais vous proposer maintenant. Prenez la nourriture dans la main, et avec vos yeux, appréciez. Les yeux seulement pour commencer. Et sur la seule base de ce que voient vos yeux, quelle est l'intensité de votre envie d'en manger, de zéro à dix ?

Maintenant le nez. Et quelle est l'appréciation du nez, de zéro à dix ?

Et une première bouchée, en appréciant de façon fine et précise le goût, la texture. Et sur la base de l'intensité de ce que vous ressentez en bouche, de zéro à dix, une appréciation.

Quand vous avez avalé, prenant conscience de l'estomac : votre estomac veut-il plus de cette nourriture ?

En appréciant la réaction des cellules du corps, est-ce que le corps, est-ce que vos cellules en veulent plus ? Comment est-ce que cela se manifeste pour vous ?

Que dit l'esprit sur cette nourriture ? Quelle est son évaluation, son jugement ? Quels sont ses conseils ? Et à quel point votre esprit vous encourage-t-il à en manger plus, de zéro à dix ?

Et le cœur ? Qu'en dit le cœur ? À quel point cette nourriture peut-elle vous apporter du réconfort, du bien-être ? De zéro à dix.

Regardons à nouveau, appréciant à nouveau avec les yeux. Avec le nez. Est-ce qu'il y a une différence ?

Une deuxième bouchée. Comment est l'intensité de la satisfaction en bouche ? Et votre attention reste focalisée sur la bouche et, dès que vous en avez la possibilité, vous prenez une bouchée de plus.

Et avec cette troisième bouchée, en appréciant à nouveau : comment est le goût, comment est l'intensité de la satisfaction en bouche ?

Et dès que vous en avez la possibilité, prenez courageusement une quatrième bouchée. L'attention centrée sur l'intensité de la satisfaction en bouche. Comment le goût continue de se développer ? Comment est-ce qu'il change ?

Et vous avez la possibilité optionnelle d'une cinquième ou d'une sixième bouchée pour explorer comment le goût évolue et comment la satisfaction évolue en bouche.

Et comment est la satisfaction en bouche maintenant ?

Qui a vécu quelque chose de similaire ? C'est-à-dire un épuisement assez rapide de l'intensité du goût ? C'était aussi le cas.

Chez qui est-ce que c'est allé crescendo ? Cela dépend de ce qu'on mange - c'était du salé ? Donc chez qui cela a globalement diminué d'un rythme plus ou moins rapide ?

Ce qui est intéressant, c'est qu'on a fait cette expérience avec finalement une quantité très raisonnable. Donc avoir une envie de quelque chose qu'on veut manger en pleine conscience, cela ne veut pas dire nécessairement s'arrêter à la quatrième bouchée. On peut continuer, on a le droit de continuer. La seule condition, c'est qu'on soit en pleine conscience. C'est qu'on mange vraiment consciemment chaque morceau, en se concentrant sur le goût, pour qu'on ait un maximum de plaisir, pour que ce soit une bonne expérience. Puisque c'est ce qu'on recherche - du plaisir et de la satisfaction - qu'on trouve ce plaisir et cette satisfaction.

Et on aura soit la bonne surprise de réaliser qu'on s'arrêtera plus tôt que d'habitude, soit l'autre bonne surprise d'avoir eu du plaisir. Ou bien on n'aura pas la bonne surprise qu'on s'arrêtera plus tôt que d'habitude, mais on aura la bonne surprise d'avoir eu beaucoup plus de plaisir que d'habitude. Donc c'est gagnant-gagnant, parce que même si ce qu'on y gagne c'est uniquement du plaisir et pas ce changement qu'on espère secrètement qui serait de manger moins, la nature problématique c'est que ces moments-là génèrent du déplaisir.

Là, on a fait un exercice qui a duré peut-être cinq minutes, mais tu pourrais prendre le temps juste de te demander : que ressens-je physiquement ? Cette envie, c'est une envie de quoi ? Je la sens où ? Et puis tu prendrais trois respirations, tu aurais déjà un changement.

On connaît tellement bien ces expériences que c'est assez facile de court-circuiter, de trouver les moments où les interrompre. Et puis si ce n'est pas facile tout de suite, c'est égal. Parfois, de commencer à y penser, tu peux te le dire juste après : "Ah tiens, j'aurais pu le faire en pleine conscience, je ne l'ai pas fait." Et cela, c'est déjà l'amorce d'un moment où tu pourras le faire plus tôt. À partir du moment où tu t'investis dans cette idée, à un moment ou à un autre, ce sera possible.

L'impatience et le besoin d'intensité

Pierre Gallaz · 11 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie profonde, Pierre Gallaz examine la nature complexe de l'impatience et son impact sur notre bien-être. Il distingue deux types d'impatience : celle qui réagit au désagréable (l'impatience "dentiste") et celle plus insidieuse liée au besoin d'intensité et de stimulation (l'impatience "film conceptuel"). Cette seconde forme, particulièrement délicate, révèle notre tendance à rechercher constamment des gratifications immédiates, transformant même les moments agréables en expériences insatisfaisantes.

L'enseignant explore comment cette quête d'intensité alimente la procrastination, les comportements addictifs et diminue notre capacité à nous satisfaire de plaisirs simples. Il introduit la pratique du "surf sur les envies", inspirée de la pleine conscience appliquée aux addictions, où l'on observe l'impatience monter et redescendre comme une vague, sans y céder immédiatement.

Pierre Gallaz propose une approche créative pour transformer cette soif d'intensité : faire de la méditation un "thriller" où l'on observe la respiration avec la curiosité d'un détective suivant les distractions qui l'"assassinent". Cette méthode canalise notre besoin de stimulation au service de la pratique contemplative, ouvrant des perspectives précieuses pour gérer ces mécanismes dans la vie quotidienne.

Mais qu'est-ce que c'est intéressant, l'impatience ! Si vous êtes dans un café, avec la bonne musique, un café bien décoré, qu'on vous a préparé un cappuccino absolument divin, et que, dans ce moment parfait, vous réalisez que la personne que vous attendez a 25 minutes de retard, tout à coup ce moment délicieux, agréable, devient un moment insupportable. Et c'est la magie de l'impatience.

L'impatience, quand elle apparaît, elle transforme un moment satisfaisant en un moment insatisfaisant. Ou un moment neutre en un moment insatisfaisant. Donc c'est une émotion qui est très intéressante parce qu'elle nous vole du bonheur et du calme.

Alors évidemment, comme avec les autres émotions, c'est la curiosité qui est la chose la plus intéressante en réponse à l'impatience. Observer l'impatience, observer en particulier comment elle se manifeste dans le corps, avoir une très grande curiosité, avant tout physique, pour les marqueurs physiques de l'impatience, et puis aussi, peut-être, une question qu'on peut se poser, c'est quel type d'impatience est présente ?

Parce que j'en vois deux. Il y en a une, on pourrait l'appeler l'impatience dentiste. Vous êtes chez le dentiste, il vous traite une carie, et vous êtes impatient de sortir de chez le dentiste. Et il y a l'impatience film conceptuel de 3h30. Vous êtes à la cinémathèque, vous regardez un film conceptuel de 3h30. Et vous êtes impatient que ça se termine.

Mais ce n'est pas du tout la même impatience. On peut utiliser le même mot parce qu'on aimerait que le temps passe plus vite dans les deux cas. Mais dans un cas, c'est une impatience de réaction à quelque chose de désagréable. Et dans l'autre, c'est une envie de quelque chose de plus stimulant.

Dans mon expérience, l'impatience la plus délicate et la plus entêtante, c'est l'impatience liée à une volonté de plus d'intensité. Le film conceptuel de 3h30. Parce qu'elle renvoie au petit toxicomane en nous-mêmes qui veut toujours plus d'intensité, qui veut des choses stimulantes.

C'est l'impatience qui est finalement le reflet de l'envie de quelque chose d'intense et de satisfaisant qui nous fait prendre le téléphone portable alors qu'on n'a aucune raison de le regarder, qui nous fait manger encore un morceau de chocolat alors qu'on en a déjà eu suffisamment, et finalement qui nous fait rechercher une satisfaction immédiate et qui nous rend intolérants à l'absence de quelque chose d'agréable dans notre expérience.

Et c'est très difficile de l'observer, et même dans le cours MBSR de base, on en parle peu, de cette émotion-là. J'en parle plus dans le cours centré sur l'alimentation, parce qu'il y a le rapport, évidemment, à l'alimentation, qui est typique de cette envie de quelque chose d'intense, de satisfaisant, d'agréable, et envie de l'avoir tout de suite.

Et ce n'est pas forcément évident de percevoir qu'on a des raisons de l'observer et de la laisser passer, cette impatience-là, cette envie d'intensité. Parce que finalement, c'est une envie de plaisir, elle n'est pas illégitime, on peut la satisfaire. En même temps, c'est souvent cette envie-là de satisfaction immédiate, un état d'esprit qui nous pose des problèmes concrets aussi dans la vie quotidienne.

C'est le mécanisme de base de la procrastination. Quand vous avez quelque chose de désagréable à faire, et que paf, vous faites quelque chose d'agréable, de stimulant, et paf, quelque chose d'autre. Et finalement la chose que vous deviez faire devient encore plus difficile à faire parce que vous avez procrastiné, c'est le mécanisme de base de toutes les addictions aussi, le besoin de gratification immédiate.

Et de façon insidieuse, ça peut diminuer la capacité à se satisfaire de petites choses. Si vous êtes constamment en état de stimulation, que ce soit le chocolat, ou la bière, ou la conversation avec une personne passionnante, la lecture d'un livre, plein de choses. Et si toute votre journée est construite autour de la prochaine stimulation, de la prochaine chose excitante ou intéressante, c'est une espèce de quête continue de quelque chose, ça devient plus difficile de se satisfaire de choses simples, parce qu'on s'habitue à un certain niveau d'intensité.

C'est le mécanisme, en addictologie, on appellerait ça la tolérance. Une petite dose d'excitation, une petite dose de satisfaction ne nous satisfait plus parce qu'on s'est habitué à des intensités plus fortes.

Donc si c'est cette impatience-là, c'est encore plus intéressant. Et c'est plus délicat, plus difficile de l'observer. Parce qu'elle renvoie à quelque chose de fondamental, qui joue un grand rôle dans notre vie quotidienne.

Alors qu'est-ce qu'on en fait de cette impatience-là ? La même chose qu'avec les autres émotions. En pleine conscience centrée sur les addictions et sur l'alimentation, on parle de surfer sur les envies. On surfe sur une envie, on la sent qui monte, on l'observe comme elle se manifeste physiquement, et c'est très intéressant de l'observer, notamment en réalisant que c'est plutôt désagréable en fait. Il y a la promesse de l'intensité qu'on va obtenir qui est agréable, mais la sensation de l'envie, elle est plutôt désagréable en elle-même.

On observe cette envie monter, on respire un petit peu et on l'observe redescendre. Et beaucoup de personnes qui l'ont fait avec le chocolat dans la cuisine à 11h du soir ont observé que c'était extraordinaire à quel point cette envie disparaissait vite.

C'est-à-dire que c'est brûlant, ça donne l'impression que c'est urgent et qu'il faut absolument ou bien frustrer l'envie de quelque chose, lui résister ou bien lui céder tout de suite. Et qu'en fait, si on laisse la chose monter, brûler, redescendre, ce n'est pas très long. Et ça ne demande pas un gros effort de volonté si on surfe sur cette vague.

On peut surfer sur l'impatience de la même manière. On peut la sentir monter, avoir une grande curiosité pour la façon dont elle se manifeste dans le corps, et la laisser descendre, et essayer de la connaître de plus en plus intimement. Avec les émotions qui

nous posent problème, c'est toujours la curiosité qui nous aidera le plus. De savoir exactement ce que c'est que cette impatience, ce que c'est physiquement, ce qui se passe émotionnellement, comment votre esprit réagit à la présence de cette impatience-là.

Sans savoir si c'est bien cette impatience-là dont il s'agit pour les personnes qui posent la question, on peut surfer sur l'impatience de la même manière. On peut la sentir monter, avoir une grande curiosité pour la façon dont elle se manifeste dans le corps, et la laisser descendre. Essayer de la connaître de plus en plus intimement. Avec les émotions qui nous posent problème, c'est toujours la curiosité qui nous aidera le plus. Savoir exactement ce que c'est que cette impatience, ce que c'est physiquement, ce qui se passe émotionnellement, comment votre esprit réagit à la présence de cette impatience-là.

Et comme remède à l'impatience, à cette envie d'intensité, une chose qui m'avait beaucoup aidé, c'était la curiosité vis-à-vis de l'expérience. Cette façon de transformer sa méditation en un film à suspense, de se dire : « Je n'observe pas seulement la respiration, j'observe la respiration dans l'attente du moment où elle sera assassinée par une distraction. Et le seul moyen de connaître le nom de l'assassin, c'est de coller à cette respiration, de faire une filature extrêmement serrée. Et si vraiment je la suis, je verrai le visage de son assassin. Est-ce que c'est une planification ? Est-ce que c'est un souvenir ? Est-ce que c'est un jugement ? »

C'est passionnant, non ? C'est un thriller. Et comme ça, vous pourrez savoir si vous avez affaire à un serial killer, si c'est toujours le même état d'esprit qui vient assassiner la respiration. Plein de petites respirations innocentes qui sont à chaque fois assassinées par un souvenir désagréable ou un moment de honte. Vous saurez que cette émotion-là a un lourd casier judiciaire dans vos méditations.

Et à partir de là, pour moi en tout cas, je mettais un petit peu cette envie d'intensité au service de la méditation, en disant : « Ok, tu veux un truc excitant ? Eh bien, suis cette respiration. » Et avec la même intensité que tu mets dans la recherche de quelque chose d'excitant et de satisfaisant, tu peux rester centré sur la respiration avec cet état d'esprit-là, finalement, mais en le canalisant dans la méditation. Si ça ne marche pas pour vous, laissez tomber la filature, mais si ça vous aide, vous pouvez vous amuser à le faire comme ça.

Donc curiosité pour l'impatience elle-même et pour la capacité à surfer sur sa présence, et curiosité comme moyen de changer le rapport à la respiration ou à la méditation aussi.

Et avec peut-être comme motivation supplémentaire, le fait que si vous arrivez à surfer sur cette envie-là, sur cette envie de plus, sur cette méditation qui n'est pas suffisamment satisfaisante et qui vous fait désirer quelque chose de plus solide, imaginez les perspectives que ça vous ouvre dans la vie quotidienne. Parce que l'envie d'intensité, l'envie de stimulation, l'envie de récompense, elle se manifeste beaucoup et elle est souvent problématique. Donc si on prend l'habitude de l'identifier dans la méditation, ça ouvre de très, très intéressantes possibilités dans la vie quotidienne.

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. Laissez 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.

Éthique et bonheur — atelier d'été

Pierre Gallaz · 1h00

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette première causerie d'un atelier d'été en quatre parties, Pierre Gallaz explore une question fondamentale : faire le bien rend-il heureux ? Cette session examine comment les actes de bienveillance et de générosité, qu'ils viennent des autres ou de nous-mêmes, influencent notre bien-être psychologique.

La causerie débute par une méditation de gratitude, permettant d'apprécier concrètement l'effet des bonnes actions d'autrui sur notre propre bonheur. Pierre aborde ensuite les recherches scientifiques montrant la corrélation entre éthique personnelle et satisfaction de vie, contrastant les approches hédoniste et eudémonique du bonheur.

Dans la perspective bouddhiste, l'éthique (sīla) constitue le premier pilier du Noble Chemin octuple. La session explore les prescriptions de juste parole, juste action et juste mode de vie, non pas comme contraintes morales externes, mais comme moyens pragmatiques d'éviter la souffrance et de cultiver le bien-être. Une méditation sur la générosité permet d'observer directement les effets psychologiques positifs de nos propres actes bienveillants, menant vers cette « extase de l'irréprochabilité » décrite dans les textes. L'atelier se conclut par un examen pratique des domaines où une éthique renforcée pourrait améliorer notre bonheur quotidien.

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. Et 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-là.

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.

Évoquons maintenant 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. Laissez cette personne être présente et appréciant sa présence.

En formulant vos remerciements : merci pour, je te remercie 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 ?

Laissez cette gratitude, cette reconnaissance s'exprimer silencieusement, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer en vous, d'une manière ou d'une autre.

Évoquons 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 quoi ? Pourquoi pourriez-vous la remercier, en faisant une liste de toutes les petites et les grandes raisons, adressant vos remerciements intérieurement. Laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement, un ressenti, une attitude, une chaleur, observant comment ça se manifeste pour vous.

En imagination, réunissons 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. 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, 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.

Qu'est-ce qu'on a montré avec ce premier exercice de gratitude ? C'est qu'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.

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 méfie. Ce n'est pas forcément la discipline méditative qui l'inspire.

Ce monsieur offre une tournée à pratiquement tous les clients présents, puis une deuxième. Il me demande ensuite de passer un disque - un disque 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 ?" Le généreux client 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 du moins son visage. Il dégage vraiment une espèce de générosité, comme si tout ce qu'il possédait lui brûlait les mains. 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. Cela 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, c'est que quand on passe toute la journée à recevoir la générosité des autres, c'est comme si quelque chose nous brûlait les mains. On se sent obligé de donner en retour, 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 - la bienveillance qu'on reçoit qui provoque la même chose chez nous - m'avait beaucoup frappé 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 et de générosité change le cours de sa vie.

Nous passons énormément de temps à méditer sur l'impact des mauvaises actions des autres. Sur le plan juridique, lors d'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 et 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 : 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 quotidiens. J'ai l'impression d'être prêchi-prêcha, mais en fait, c'est vrai. C'est vrai qu'on n'y pense pas assez, je crois.

Donc la gratitude constitue 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.

Maintenant, pour rester avec cet exercice de gratitude - et je ne peux parler que pour moi, mais cela peut aussi être 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. 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 aussi 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 jolie 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 : commencer par éprouver cette gratitude avant de prolonger cette chaîne en exprimant nous-mêmes des intentions bienveillantes autour de nous.

Bon. Les bonnes actions des autres nous font du bien et 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 à mesurer. Ce n'est pas facile de mesurer le rôle de l'éthique de chaque personne sur son bonheur, parce que les gens ne vont pas forcément être honnêtes sur leurs bonnes et leurs mauvaises actions. Même si on mesure le bonheur par questionnaire et qu'on mesure 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 de 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'impôt, 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 un 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. Puisqu'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, par exemple. 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, qui est lié à une vie pleine de sens - le bonheur étant une vie pleine de sens.

Cette approche représente un contraste saisissant avec nos habitudes occidentales contemporaines. Dans la perspective bouddhiste, cette logique paraît naturelle : on examine les conséquences concrètes des actions bienfaisantes et maléfaisantes, des comportements moraux et immoraux.

Prenons l'exemple d'un acte de générosité. Dans bien des cas, nous éprouvons une satisfaction immédiate au moment même où nous nous montrons généreux. Nous pouvons également ressentir cette joie empathique en percevant le bonheur de la personne qui bénéficie de notre geste. À plus long terme s'ajoutent les retours de bienveillance, de gentillesse, de bonne volonté que nous recevons de la part de ceux que nous avons aidés.

À l'inverse, les mauvaises actions génèrent généralement un stress au moment où nous les commettons - ne serait-ce que l'angoisse d'être découvert quand on dérobe quelque chose. La honte et la culpabilité peuvent surgir dans un second temps, sans compter le risque de représailles. Même en adoptant une approche purement pragmatique - quelles sont les conséquences probables de nos bonnes et mauvaises actions - il paraît évident que nous avons le pouvoir de nous créer des ennuis ou de nous en éviter selon les choix que nous adoptons.

Vivre une vie éthique rend donc heureux, selon cette tradition eudémonique. Mais il existe une autre façon de concevoir le bonheur qui nous est infiniment familière, car elle constitue probablement l'approche dominante aujourd'hui : la tradition hédoniste. Maximiser l'agréable, minimiser le désagréable. Point final. Le bien ou le mal que nous faisons n'est pas forcément pertinent. Si quelqu'un parvient à maximiser les sensations agréables sans se comporter de façon parfaitement éthique, cela n'empêchera pas cette personne d'être heureuse.

Dans cette vision, nous nous comportons bien uniquement par crainte de la justice humaine ou divine, et non parce que nous pensons que cela nous fera du bien. Ou éventuellement pour augmenter notre capital social, pour paraître sur Instagram comme cette personne qui accomplit des gestes généreux. C'est d'ailleurs une motivation qui pousse à accomplir une quantité non négligeable de bien dans le monde - songeons aux acteurs et actrices hollywoodiens qui font des gestes très médiatisés, mais qui demeurent néanmoins des gestes généreux.

Les bonnes actions et l'évitement des mauvaises comme facteurs de bonheur me semblent sous-exploités dans nos traditions occidentales, car nous considérons que cela relève davantage du domaine juridique et religieux que de la psychothérapie ou du développement personnel. En psychothérapie, l'éthique n'occupe pas une place prépondérante. Il existe bien sûr l'éthique du psychothérapeute, mais l'éthique comme moyen d'accéder au bonheur reste peu utilisée.

Avec l'émergence de la psychologie positive, les choses évoluent quelque peu. Dans les ouvrages de psychologie positive, on évoque l'importance d'accomplir de petits gestes généreux pour se sentir bien soi-même. Mais c'est relativement récent et il demeure peu courant de prescrire 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, l'éthique constitue le premier pilier des trois piliers du chemin - le noble sentier octuple par lequel on vise la cessation de la souffrance, qui se traduit par définition par l'avènement du bonheur. C'est le premier élément : cette éthique personnelle.

Cette tradition qui fait de l'éthique un moyen d'être heureux mérite qu'on l'explore. Que prescrit-elle exactement ? Sans grande surprise, nous trouvons ce qu'ils nomment la parole juste : dire la vérité, ne pas dresser 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 qu'ils aient ajouté celui-là - éviter de perdre son temps en bavardage futile. Ce n'est peut-être pas ce principe que je respecterai avec le plus d'urgence.

Au niveau des actions, nous trouvons l'interdiction de tuer, de voler et de tromper dans les relations. Une troisième catégorie concerne le mode de vie : gagner sa vie de façon honnête. À l'époque, cela signifiait éviter les emplois qui amènent à transgresser les principes de parole et d'action justes. Si l'exercice de notre fonction nous oblige à mentir, il convient peut-être de changer de fonction. La vente d'armes, le mercenariat, la chasse ou le commerce d'animaux figuraient parmi les activités proscrites pour qui voulait suivre ces principes éthiques.

Il importe de souligner que cette approche ne se contente pas d'éviter les mauvaises actions - elle prescrit également d'en accomplir de bonnes. Elle recommande la générosité et l'action bienveillante. C'est parfois délicat à intégrer quand on vient de la tradition dont je suis issu, la tradition calviniste.

Cette éthique ne s'enracine pas dans l'importance d'être une bonne personne, ni dans la crainte de l'enfer après la mort, ni dans l'obéissance à une autorité extérieure qui nous dicte nos actes. Elle vise à nous éviter les ennuis, à nous sentir bien, à bénéficier de l'affection et de la générosité d'autrui. C'est une éthique bienveillante, mais également égoïste au sens le plus noble du terme, car nous l'adoptons avant tout pour nous sentir bien et pour que les gens autour de nous se sentent bien également.

Toutes ces actions ont des conséquences. Quand on vend des armes, le sommeil n'est pas forcément paisible. Une vie relationnelle compliquée génère au minimum le stress d'être découvert, sans compter la honte et la culpabilité. La même logique s'applique à toutes les autres prescriptions.

Il existe un point culminant pour la personne qui maîtrise parfaitement l'éthique : ce qu'ils appellent - et j'adore cette expression - l'extase de l'irréprochabilité. Le terme sonne plus lourd en français, mais il capture cette béatitude particulière qui naît d'une conduite parfaitement alignée avec nos valeurs les plus profondes.

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 extase de l'irréprochabilité ? Je vous propose d'explorer un moment où nous nous en sommes peut-être approchés. Après la méditation sur la gratitude, j'aimerais vous en proposer une qui tourne autour de la générosité.

Générosité. Installez-vous dans une position généreuse pour votre bien-être corporel, position confortable, et quelques expirations conscientes en appréciant comment l'expiration va conduire le corps à se détendre un peu plus.

Et là, 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 de matériel – de l'argent, de la nourriture – ou donné quelque chose d'immatériel, ce qui est souvent le cas. 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 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 vous sont proches 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 ? Évoquez le lieu, les personnes qui étaient présentes. Qu'est-ce que vous avez fait ? Laissez 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 ? Appréciez 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.

Avez-vous pu prendre conscience 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 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 pourrir 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 et elle n'en avait parlé à personne. Je l'ai trouvé par hasard en cherchant un livre sous son pupitre et 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, 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 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.

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 vous ayez 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, de se dire "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 : "C'était déplaisant, mais c'est une bonne chose que j'aie fait cela." 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 lèvent.

Qui se reconnaît dans cette difficulté à reconnaître sa générosité en général ? Nous sommes des artistes de la culpabilité, mais nous sommes un peu débutants dans notre capacité à apprécier notre générosité. Et là, de nouveau, je pense que l'appréciation 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 vous proposer maintenant 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 qu'une méditation à proprement parler.

Nous avons établi à peu près 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 nous étions 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 remerciaient pas, le plaisir qui découle de ce qu'on appelle la joie empathique, c'est-à-dire le plaisir qu'on ressent soi-même à percevoir le plaisir, la joie, la satisfaction, le bonheur de quelqu'un d'autre. Même si on n'est pas remercié mais qu'on voit que la personne, cela 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 en faire au quotidien de cette capacité de l'éthique à nous rendre heureux ? Fermons les yeux. Nous allons nous pencher sur différents domaines de l'éthique et nous 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 ? Prenez simplement le temps de répondre à cette question. Et 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 s'il y a des façons d'utiliser la parole qui, si je les changeais, me rendraient peut-être plus heureuse, plus heureux, parce que je me sentirais mieux et cela m'attirerait moins d'ennuis ou cela m'attirerait plus de gentillesse.

La liste de l'éthique bouddhiste donne de bonnes pistes. Il y a 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, mais pas seulement pour les autres ?

Et ma partie favorite : est-ce que 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, à qui cela 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 ?

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, 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. Nous n'avons pas l'habitude de faire ce genre d'examen-là sans qu'il y ait un biais moral d'évaluation d'à quel point nous sommes 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 cela 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 eu 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 vrai, ceux où vous ne pouvez pas lire un livre en même temps, ils vont reprendre. Il y a des sources de stress qui avaient disparu avec le confinement qui vont forcément revenir. Mais dans le rapport qu'on a les uns avec les autres, le soutien, ces petits gestes, et puis peut-être juste la moins grande importance de certaines activités qu'on avait avant, il y a peut-être des choses qu'on pourra conserver si cela nous a fait du bien. En tout cas, c'est ce que je nous souhaite.

C'est à peu près l'heure. Est-ce que quelqu'un a quelque chose à dire, à partager ? Cela me fait beaucoup de bien aussi d'avoir un petit rapport à la communauté méditante, même si je suis dans ma cave.

Merci à vous aussi. Cela a été un plaisir, et j'espère avoir l'occasion de vous revoir un de ces prochains samedis, que ce soit pour de la méditation 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 du matériel supplémentaire, mais plutôt un rappel des enregistrements qui existent dans l'application et sur le site autour de la gratitude et de la générosité, puisqu'il y en a quelques-uns qui peuvent nourrir votre pratique.

Merci à toutes et à tous, et à bientôt.

Les fondements de l'éthique bouddhiste

Pierre Gallaz · 58 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz explore le lien profond entre comportement éthique et bonheur, une évidence oubliée par la modernité. À travers une réflexion guidée sur la générosité et ses effets bénéfiques, il révèle comment l'éthique bouddhiste - juste parole, juste action, juste mode de vie - contribue concrètement à notre bien-être. L'enseignement aborde les conséquences positives du comportement vertueux : absence de remords, gratitude d'autrui, et cette "extase de l'irréprochabilité" chère aux bouddhistes.

La causerie développe les cercles vertueux et vicieux de l'éthique, l'importance de la gratitude comme pratique de reconnaissance, et explore le pardon comme libération personnelle plutôt que comme absolution. Des méditations guidées de gratitude et de mettā (bienveillance) accompagnent ces enseignements, offrant des outils pratiques pour cultiver ces qualités. L'approche intègre sagesse traditionnelle et compréhension moderne, montrant comment la pleine conscience peut nous aider à reconnecter comportement éthique et satisfaction intérieure.

Est-ce que vous êtes bien ? Est-ce que le corps est bien installé ?

Nous allons prendre un tout petit moment, un moment de réflexion guidée. Trouvez une posture dans laquelle vous êtes bien pour quelques minutes. Elle peut être méditative ou juste confortable. Quelques expirations un peu plus profondes pour que le corps se détende.

Évoquons maintenant le souvenir d'un acte de générosité, un moment pendant lequel vous avez donné quelque chose de matériel - cela peut être de l'argent, de la nourriture - ou quelque chose d'immatériel, peut-être encore plus intéressant : rendu service, donné de votre temps, donné de l'attention, offert des mots de soutien, d'encouragement, apporté de l'aide, que ce soit à une personne proche ou à une personne moins proche.

Un moment durant lequel vous avez fait preuve de générosité, que ce soit par la parole, par la simple présence, par un geste, par un acte. Vous pouvez remonter aussi loin que vous voulez dans le temps, ou il y a peut-être quelque chose de très simple et de très récent qui vous viendra à l'esprit. C'est vraiment à votre esprit de choisir.

En vous remémorant simplement, peut-être pour commencer, l'endroit où vous étiez quand vous avez eu ce mouvement de générosité. Toutes les circonstances, l'heure de la journée, les personnes qui étaient peut-être présentes autour de vous. En revivant ce moment, en revivant ce que vous avez fait, laissant les images, les impressions, le ressenti revenir.

Comment vous sentiez-vous quand vous avez vécu ce moment de générosité ? Comment vous sentez-vous en y repensant maintenant ? Comment vous décririez ce que vous sentez ? La tonalité émotionnelle, qu'est-ce que c'est ? Est-ce que c'est plaisant, neutre ? Est-ce qu'il y a une émotion particulière ?

Parfois c'est assez subtil. Pour qui, en évoquant ce souvenir, trouve que c'est agréable ce moment ? Plus ou moins subtilement, plus ou moins franchement. Qui trouve que c'est neutre ? Cela dépend parfois aussi du moment choisi. Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui ce serait désagréable ? À part si on a vraiment eu l'impression par la suite de s'être fait complètement rouler dans la farine, ce qui arrive rarement.

Nous venons de collectivement démontrer que faire preuve de générosité nous fait nous sentir bien, sur le moment et quand on y repense après coup. C'est simple, cela devrait l'être. Et donc, le comportement éthique peut contribuer à nous rendre heureux. Cela semble complètement bateau. Et en fait, cela l'est.

Le problème étant que c'était une évidence, parce que justement, c'est bateau. C'était une évidence pendant des milliers d'années que le bon comportement, le comportement altruiste, éthique, cela rend heureux.

Chez les bouddhistes, il y a la notion de karma qu'on connaît bien. Maintenant, c'est généralement des boissons ou des mélanges de quinoa déjà cuits, mais à l'origine, c'était cette loi de cause à effet, le karma. Quand on se comporte selon la logique bouddhiste de façon éthique, il y a des conséquences concrètes. Ce n'est pas seulement sur la vie après la vie, c'est dans cette vie-là, il y a des conséquences concrètes favorables. Cela fait partie du chemin qui vise à nous débarrasser de la souffrance selon les bouddhistes. La fin de la souffrance, c'est le début du bonheur.

Dans l'Antiquité, on avait les stoïciens pour lesquels c'était l'élément central pour une vie heureuse, pour une vie accomplie : l'éthique était vraiment le point le plus important. Confucius disait pareil. Dans la tradition du bonheur qu'Aristote appelait le

bonheur eudémonique, c'est vraiment une vie pleine de sens, une vie accomplie. Aristote qui disait : « Le bonheur est le bien le plus élevé, étant la réalisation et la pratique parfaite de la vertu. » C'est vraiment clair. Pendant des milliers d'années, c'est clair.

Ce n'est pas que dans les traditions qui ne sont pas chrétiennes, parce que l'arrivée du christianisme n'a pas changé grand-chose. Saint Thomas d'Aquin disait exactement la même chose, il y avait cette notion de l'éthique comme étant centrale pour le bonheur.

Et patatras, la modernité qui nous a apporté toutes ces choses fondamentales à notre bonheur comme l'eau courante ou la médecine moderne. En tout cas, s'agissant du bonheur, on n'évoque plus la vertu, l'éthique, dans le contexte de la recherche du bonheur. Ce n'est pas un instrument de psychothérapie. Vous ne trouverez pas de psychothérapeutes, ou peu, qui vous diront : pour être plus heureux, soyez plus généreux, soyez plus altruiste, mentez moins.

Ce n'est pas du tout dans la logique actuelle. On cantonne l'éthique à la religion et au droit. C'est le code pénal. Et si l'on est religieux, c'est l'éthique, la morale qui fait référence dans la religion qu'on s'est choisie.

C'est une situation complètement anormale, historiquement. Nous sommes dans une période exceptionnelle où l'on ne traite plus l'éthique comme une façon d'être heureux. Je ne veux pas faire de la sociologie, mais on peut se demander quelles conséquences cela peut avoir.

Si l'on exclut complètement le comportement vertueux comme facteur qui nous rendra heureux, cela laisse plus de place aux autres facteurs dont on pense qu'ils vont nous rendre heureux - par exemple l'argent, qui est beaucoup plus présent dans la culture comme facteur de bonheur que la vertu.

C'est presque un vilain mot, la vertu. C'est comme la compassion qui est devenue un truc connoté religieux, alors que c'est une émotion basique. La vertu, ce n'est pas différent. Être vertueux, cela ne devrait pas être un mot moitié pédant, moitié louche. Mais c'est devenu le cas.

Mettons quand même un peu à l'épreuve de la logique - puisque les bouddhistes sont toujours assez forts en logique - pourquoi bien se comporter va-t-il nous rendre heureux ?

Dans la logique karmique, il y a des conséquences concrètes positives. Des conséquences intérieures positives, d'abord : absence de remords, absence de culpabilité, absence de honte. Si l'on n'a pas nui à autrui, si l'on est à l'aise avec sa conscience, on est débarrassé de la présence de ces émotions qui sont - je ne sais pas si vous avez remarqué - extrêmement désagréables.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, si parfois vous avez des bouffées de remords liées à des événements qui ont parfois plusieurs décennies d'ancienneté. Moi, cela m'arrive de temps en temps. C'est une morsure qui est très désagréable.

Il y a les conséquences intérieures positives et il y a les conséquences extérieures positives. Il y a de la gratitude autour de vous, il y a une absence d'animosité autour de vous. Le risque de mort violente par empoisonnement est fortement diminué, ce qui est appréciable - c'est un facteur de bonheur aussi.

Et les bouddhistes ont cette expression magnifique : si l'on pratique une éthique stricte dans sa vie, on approche ce qu'ils appellent l'extase de l'irréprochabilité. C'est génial. On se réveille le matin et on a cette espèce de sourire comme si l'on était sous extase parce qu'on n'a absolument rien à se reprocher. L'extase de l'irréprochabilité.

La science valide discrètement. Des études montrent par exemple que des actes de générosité entraînent un petit boost dopaminergique, comme si l'on avait gagné à la loterie. La satisfaction un peu similaire qu'on peut avoir quand on a eu un geste généreux. On associe aussi le bonheur avec le fait d'avoir des valeurs éthiques fortes. Si l'on demande aux gens s'ils pensent que ceci est bien ou mal, s'il faut le faire ou ne pas le faire, les gens qui ont des valeurs plus prononcées, qui sont moins indifférents, sont plus heureux. Il y a des liens, même dans notre monde matérialiste.

Qu'est-ce que l'éthique ? Qu'est-ce qu'un comportement éthique ? Là aussi, ce n'est pas très compliqué. Dans la version bouddhiste, qui me sert toujours un peu de référence, dans le noble chemin octuple, il y a la juste parole : dire la vérité, mais aussi ne pas monter les gens les uns contre les autres, pas de discours qui divisent inutilement les gens. Ne pas être agressif, impoli. Et - je suis désolé, mais c'est dans le texte - éviter de parler de sujets futiles sans importance. Il faut replacer dans le contexte monastique. Il faut avoir une marge de tolérance peut-être un peu plus élevée quand on en sort.

Il y a la juste action : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper. Et il y a ce qu'ils appellent le juste mode de vie : gagner sa vie honnêtement, éviter les postes de travail qui nous amènent à ne pas respecter les points précédents.

J'ai vu récemment l'avocat d'un politicien français accusé d'avoir mis de l'ecstasy dans le verre d'une collègue pour abuser d'elle. J'ai vu les explications qu'il donnait pour expliquer la présence de l'ecstasy dans le verre et je me suis dit : probablement qu'avocat... Quand on défend ce genre de client, c'est complexe de respecter strictement l'éthique bouddhiste traditionnelle. Là, clairement, c'était difficile. J'ai eu presque de la compassion pour lui. C'était tellement invraisemblable.

Ce n'est pas facile dans certaines professions. Et je pense que c'est un vrai problème parfois quand on se sent mal à l'aise dans son travail. Parfois c'est cela : on a l'impression qu'on contribue à quelque chose qui n'est pas aligné avec nos valeurs ou que cela nous conduit à faire ou à dire des choses qui ne sont pas compatibles avec notre vision de l'éthique.

À l'époque bouddhiste, il y avait une interdiction, notamment de gagner sa vie en vendant des armes ou en tuant des animaux ou en faisant le commerce d'êtres humains, puisque cela se faisait déjà à l'époque.

Évidemment, ce qui est interdit dans le code monastique peut aussi se formuler de manière plus attractive en version positive. Cela implique une pratique active du pacifisme, de la communication non-violente pour reprendre des approches modernes. La générosité, chercher à rassembler, faire un métier ou des activités qui contribuent à un monde meilleur - on peut envisager l'éthique de façon plus constructive. Il y a, caché derrière l'austérité du code monastique, une forme d'idéalisme qu'on peut également y trouver.

Comment pratique-t-on cette éthique, sachant que nous essayons tous de le faire ? Ce que j'ai trouvé intéressant dans une approche de pleine conscience, c'est justement d'utiliser notre attention consciente pour apprécier nos actions éthiques. C'est-à-dire que quand vous faites quelque chose qui est en accord avec vos valeurs, vous ressentez cette subtile satisfaction sur le moment. Et quand vous êtes en train de faire quelque chose qui n'est pas totalement en accord avec vos valeurs, vous sentez aussi le côté déplaisant. Il s'agit simplement de reconnecter le comportement éthique au bonheur qu'il nous apporte et de le ressentir, même dans les toutes petites choses.

Je peux vous donner un exercice que je pratique, né d'un traumatisme professionnel. Quand je travaillais dans la réinsertion professionnelle, tous ces gens défilaient, bénéficiaires de l'aide sociale qui disaient : "Moi, je suis prêt à faire n'importe quel métier, n'importe quel emploi, je prends tout, sauf le télémarketing." Au moins dix personnes m'ont dit cela à la suite. Je me suis dit que cela devait être horrible, car ils étaient

vraiment prêts à faire n'importe quel métier. Du nettoyage, cela ne les dérangeait pas. Si cela leur cassait le dos à la fin de la journée, cela ne les dérangeait pas, mais pas le télé-marketing.

J'ai donc compris que le télémarketing était effectivement horrible pour la personne qui appelle et qui se fait raccrocher au nez une fois sur deux, engueuler l'autre fois. Alors j'ai développé cette petite pratique de compassion active, de générosité. Malheureusement, je dois être sur une mauvaise liste car je suis assez souvent rappelé. Je décroche et je dis : "Bonjour, écoutez, cela ne m'intéresse pas du tout, mais je sais que vous faites un métier extrêmement difficile, je sais que c'est très dur, donc j'aimerais sincèrement, du fond du cœur, vous souhaiter une très belle journée malgré tout."

Alors, une fois sur cinq, on me raccroche au nez pendant que je suis en train de dire mes choses gentilles. Il ne faut pas s'attacher aux résultats. Et puis de temps en temps, il y a un silence de deux secondes, puis la personne qui me dit : "Merci beaucoup monsieur, parce que je n'entends pas cela souvent, et j'en avais bien besoin aujourd'hui." C'est un échange qui à la base devait être hyper insatisfaisant pour les deux parties et qui devient satisfaisant pour moi parce que j'ai cette subtile gratification d'avoir fait une bonne action dans ma journée, et pour la personne au bout du fil parce qu'elle a eu une expérience un petit peu moins pénible que d'habitude.

Il s'agit donc de multiplier les occasions d'apprécier le bien que cela nous fait et de remettre l'éthique dans le contexte d'où elle n'aurait jamais dû sortir : celui du bonheur. Sortir un peu du contexte moral culpabilisant avec ses pourcentages à remplir pour aller au paradis et ses années de purgatoire qui nous attendent.

C'est ce qui est différent dans l'approche bouddhiste, ce qui la rend peut-être plus compatible avec le développement personnel et explique pourquoi elle est tant reprise : il n'y a pas ce jugement extérieur venu d'un être supérieur, il y a simplement la conséquence concrète dans cette vie-là - et pour eux, dans les suivantes aussi - des actions plus ou moins éthiques. Je pense que l'idée d'une punition divine peut brouiller nos perceptions. C'est plus simple de déjà se poser la question des conséquences dans notre vie présente.

Il y a des cercles vertueux et des cercles vicieux dans l'éthique. On peut renforcer les uns et chercher, en tout cas, à atténuer les autres. Car c'est souvent multigénérationnel, cela se transmet à travers les générations. Dans les tribunaux, on va souvent chercher les circonstances atténuantes dans le passé : comment les gens ont été traités, maltraités dans leur enfance. On pense que cela permet, non pas de justifier, mais de com-

prendre leur propre violence. Et c'est vrai que la violence nourrit la violence, qu'on hérite d'un certain nombre de pratiques éthiques, qu'on en reçoit un certain nombre et que cela va nous influencer.

On voit d'ailleurs très bien en ce moment avec le conflit actuel au Proche-Orient ce cercle vicieux, où chacun marque le début des hostilités à un endroit différent pour apparaître comme étant celui qui répond plutôt que celui qui initie. C'est vieux comme le monde.

Mais l'inverse est vrai aussi : notre capacité à être aujourd'hui généreux, bienveillant, va souvent trouver sa source ou son inspiration dans comment on a été traité dans le passé, dans notre enfance, les exemples qu'on a reçus de comportements éthiques, de gentillesse, de bienveillance. Et cela nous donne l'envie de faire circuler plus loin ce qu'on a apprécié. Ce qu'on a reçu, on a envie de le donner aussi.

J'ai un exemple littéraire de comment la façon dont on est traité, le modèle éthique qu'on reçoit peut changer la trajectoire d'une personne. Il y a un personnage littéraire qui est typique de ce pouvoir rédempteur de l'éthique : Jean Valjean, qui est victime d'une injustice, qui vole - je ne sais plus si c'est un évêque ? Il est arrêté avec l'argenterie du prêtre. Et quand il est ramené par la police devant le saint homme, celui-ci dit : "Non, non, c'est bon, je lui ai donné, c'est un cadeau." Mais il lui dit aussi : "N'oubliez pas, n'oubliez jamais que vous m'avez promis d'employer cet argent à devenir un honnête homme." Jean Valjean, qui n'avait aucun souvenir d'avoir rien promis, resta interdit, selon le texte.

Il y a ce pouvoir : le comportement éthique généreux qu'on reçoit nous change, nous affecte. Je me rappelle d'un vendeur du Macadam Journal, quand j'étais barman dans un café, qui à la fin de sa journée faisait preuve d'une générosité hallucinante envers toutes les personnes dans le café. Il donnait tout ce qu'il avait et j'avais vraiment l'impression que la générosité des autres lui brûlait les doigts, qu'il avait tellement reçu pendant la journée qu'il avait envie de transmettre, de donner aussi, même s'il n'avait pas beaucoup à donner.

Une façon d'honorer ce cercle vertueux, d'honorer en fait la générosité qu'on a reçue, c'est dans la pratique de la gratitude qu'on peut la trouver.

Je voulais vous proposer quelques minutes de gratitude guidée. On s'assure que le corps est détendu, une expiration un peu plus profonde. On évoque une personne dans notre présent ou dans notre passé qu'on aurait très envie ce matin de remercier pour sa gentillesse, pour sa générosité, pour sa bienveillance envers nous, laissant votre cœur choisir qui est-ce que vous auriez envie de remercier ce matin.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant de la place, vous pouvez imaginer qu'elle est à côté de vous, en face de vous, ou simplement en l'imaginant, la rendant aussi présente que possible. Et en prenant le temps de formuler vos remerciements pour cette personne, de lui dire intérieurement merci pour... Merci pour quoi ? Formulant avec votre voix intérieure toutes les petites, les grandes et les très grandes raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne ce matin.

Quand vous avez évoqué quelques-unes des raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne, laissant cette gratitude s'exprimer intérieurement, silencieusement. Ça peut être un ressenti, une chaleur intérieure, une expression sur votre visage. Peut-être un dernier merci intérieur et en laissant cette gratitude résonner, s'exprimer intérieurement dans le silence, en appréciant ce que c'est que la gratitude.

Pour qui est-ce que cette gratitude dans le silence correspond à un ressenti précis que vous avez identifié, un ressenti physique ou émotionnel qui était là, qui avait quelque chose ? Parfois c'est très discret. Pour qui est-ce que c'était tendanciellement – j'enfonce volontairement des portes ouvertes, mais posez-vous quand même la question – tendanciellement agréable cet état de gratitude, cet état mental ?

Parce qu'il peut y avoir une ambiguïté parfois liée à notre culpabilité. Si on pense à une personne disparue, parfois on la remercie et puis après on se dit « oui mais moi j'aurais pu, j'aurais dû ». Parfois on sent que notre vie émotionnelle prend cette direction, c'est normal évidemment. Il peut y avoir une part de chagrin aussi. Mais c'est un état d'esprit profondément sain, la gratitude.

Il n'y a pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps pour que ça renforce notre capacité à l'éprouver. C'est comme pour la bienveillance en fait, c'est comme des sillons qu'on creuse. À chaque fois qu'on considère ces états d'esprit-là, on les renforce, on les rend plus disponibles, ils sont plus faciles à éprouver, à attraper.

Comme je le dis souvent, c'est une façon pour moi, la façon la plus psychologiquement saine d'évoquer la mémoire de personnes disparues. Je fais de la gratitude autant avec des personnes bien vivantes qu'avec des personnes disparues, mais comme façon de penser aux personnes que j'aimais qui ne sont plus là sans que ça m'entraîne dans un chagrin et que ça me fasse me focaliser sur les choses importantes, c'est-à-dire ce qu'elles m'ont donné. Je n'ai pas trouvé plus jolie manière de nourrir et d'alimenter un beau deuil.

Cela permet, comme la compassion je trouve, il y a des états qui nous permettent de nous saisir de quelque chose qui peut être difficile. Le deuil c'est difficile et la gratitude nous permet de nous en saisir d'une façon qui ne va pas nous nuire, qui va plutôt nous

faire du bien. C'est la même chose avec la compassion : quand quelqu'un souffre beaucoup autour de nous, ça nous permet d'être en relation avec cette souffrance d'une façon qui est touchante, qui peut nous faire un effet fort, mais qui ne va pas avoir le même impact sur nous que la tristesse, le chagrin, la culpabilité, la colère.

Il y a donc le cercle vertueux et ce qu'on a reçu, on s'en rappelle par la gratitude et puis on nourrit notre conscience de l'importance de cette générosité pour nous. Et il y a les cercles vicieux, c'est-à-dire le mal qu'on nous a fait aussi. Comment est-ce qu'on a tenu l'impact de ces cercles-là sur nous ?

Je dois vous parler un peu, pas trop longuement parce que je pourrais en parler très très longuement, du pardon. Le pardon qu'on peut approcher de deux manières dans la méditation : il y a une méditation du pardon, une pratique formelle, on peut le faire un petit peu par la bienveillance, en invitant des gens difficiles dans notre méditation de bienveillance et puis en appréciant comment ça se passe quand on les invite. Il n'y aura pas la même sincérité qu'avec des personnes adorables, mais on peut tester notre capacité à faire preuve de bienveillance pour les personnes qui nous ont fait du mal.

Quel est l'intérêt de pardonner ? Belle citation. C'est une de ces citations que j'adore parce qu'en fait, elle est parfaitement correcte, elle exprime une vérité implacable : « La rancune est un poison que l'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. » Et c'est génial, c'est exactement ça. Si j'en veux encore un peu plus, il va sûrement lui arriver un truc. Non, ce n'est pas comme ça que ça marche.

Il faut clarifier, il faut être clair. Prendre la direction du pardon, c'est totalement égoïste. On n'est pas dans une logique juridique. Ce n'est pas permettre à la personne qui nous a fait du mal de mieux s'en sortir. On ne pense qu'à nous. Et la question n'est pas : est-ce que cette personne mérite que je pardonne ? C'est : est-ce que moi je mérite que je pardonne à cette personne ? C'est une approche qui est vraiment différente.

Comme le dit Catherine Ponder : « Quand vous avez de la rancune pour quelqu'un, vous vous liez à cette personne par un lien émotionnel qui est plus dur que l'acier. Et le pardon est la seule manière de dissoudre ce lien et de vous en libérer. » Ce n'est pas mal ! Ça ne veut pas dire que ce soit facile. C'est simplement d'avoir une perspective claire sur le bien ou le mal qu'on y trouve soi-même et ensuite on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a.

Il y a une première remarque importante : c'est que c'est un travail qui se fait en priorité à l'intérieur de soi.

Cette approche révèle quelque chose de fondamental : le pardon n'implique nullement de modifier nos relations extérieures avec les personnes concernées. Il n'est nul besoin de leur envoyer des présents ou des cartes de réconciliation. Ce processus peut demeurer entièrement intérieur, un travail que nous accomplissons sur nous-mêmes sans avoir à communiquer quoi que ce soit.

J'ai vécu cette expérience de manière tout à fait inattendue lors de ma pratique de la méditation de bienveillance. Il y avait une personne particulièrement difficile que je n'arrivais jamais à inclure, même dans la catégorie des personnes difficiles. Un jour, j'ai eu l'inspiration de la placer dans cette catégorie. C'était une méditation modeste, sans grande sincérité, mais je posais au moins l'intention de lui souhaiter le bonheur.

Quelque temps plus tard, spontanément, j'ai ressenti l'envie de la déplacer vers la catégorie des personnes neutres - cette catégorie normalement réservée aux personnes que nous connaissons peu, comme le facteur du quartier. Puis, naturellement, elle s'est retrouvée parmi les personnes proches, et j'ai réalisé : "C'est là sa place, c'est là qu'elle aurait toujours dû être."

Un processus de pardon lié à la méditation de bienveillance s'était accompli entièrement à l'intérieur de moi. Je n'ai pas ressenti le besoin de l'appeler pour l'en informer. La transformation avait eu lieu dans mon cœur. Par la suite, ma relation avec cette personne a également évolué. Il était profondément rassurant de découvrir que nous ne sommes pas contraints de convoquer ceux qui nous ont blessés devant une commission de vérité et réconciliation. Nous pouvons accomplir ce travail intérieur dans la sécurité de notre méditation, puis observer ce qui se déploie naturellement.

La deuxième observation est cruciale, car elle représente souvent un obstacle majeur : pardonner ne signifie pas pardonner les actions, mais transformer notre relation aux auteurs de ces actions. Cette distinction est essentielle. Sinon, le pardon devient souvent impossible.

Nous avons parfois l'impression que pardonner une personne reviendrait à nier la gravité de ce que nous avons subi. C'est là un blocage important. Les actions peuvent demeurer et rester impardonnables. En revanche, nous entretenons des relations - intérieures ou extérieures - avec des personnes, non avec des actes. Les actions restent figées dans le passé, tandis que les personnes évoluent dans le présent. La rancune ne fonctionne pas au sens où elle ne peut agir sur le passé pour le modifier.

J'apprécie particulièrement cette phrase : "abandonner tout espoir d'un passé meilleur." La rancune ne peut tout simplement pas transformer ce qui fut.

Sur le plan pratique, il existe une méditation du pardon qui implique de prendre une direction intérieure, similaire à celle de la bienveillance. Le pardon n'est pas un état que nous atteignons, mais une direction que nous prenons consciemment. Selon les jours, selon les moments, nous nous trouvons plus ou moins proches de cet état idéal. Peut-être ne l'atteignons-nous jamais complètement, mais nous pouvons délibérément nous orienter vers lui.

Il existe une méditation spécifique, dont vous trouverez un enregistrement dans l'application et sur le site. Elle commence par demander pardon à quelqu'un à qui nous avons causé du tort, nous rappelant ainsi que nous aussi sommes en position d'avoir besoin de pardon. Ensuite, nous nous pardonnons à nous-mêmes pour le mal que nous nous sommes infligé - étape également importante. Ce n'est qu'après ces préalables que nous dirigeons notre intention vers la personne qui nous a blessés, formulant notre pardon à son égard.

Comme pour la personne difficile dans les méditations de bienveillance, il faut commencer modestement. Ne vous attaquez pas d'emblée aux grandes blessures. Choisissez plutôt le voisin qui vous a dénoncé pour votre système d'arrosage automatique - c'est un excellent point de départ. La bienveillance peut également remplir ce rôle préparatoire.

Je place le pardon dans l'éthique car il s'agit véritablement, pour beaucoup, d'un comportement que nous adoptons plutôt que d'une émotion que nous ressentons. L'exemple qui illustre le mieux cette approche est celui de cette communauté Amish dont une classe de petites filles a été attaquée par l'un de ces tireurs de masse américains. Plusieurs enfants sont mortes, d'autres ont été gravement handicapées à vie. La mère du tueur, qui vivait dans la même communauté sans être Amish, s'attendait naturellement à ne plus jamais pouvoir regarder ses voisins en face ni leur adresser la parole.

Le jour immédiatement après l'assassinat de leurs enfants et le suicide du tueur, des membres de la communauté sont venus chez elle pour lui dire qu'ils lui pardonnaient. Des parents sont venus au funérail de son fils et lui ont offert leur soutien dans son deuil, au point que des années plus tard, elle continue de prendre soin une fois par semaine d'une des filles handicapées, jouant avec elle, partageant son quotidien.

Quand on pense à la quantité de destruction causée par un acte comme celui-là, à l'impact logique de la colère, de la séparation, de la haine, cette décision éthique de la communauté Amish révèle quelque chose de profond. Ces gens n'avaient rien à voir

avec ce drame, et même s'ils ne sont pas des saints, leur vie émotionnelle n'était pas naturellement tournée vers le pardon, à mon avis. À moins qu'ils aient vraiment un niveau spirituel particulièrement élevé, ce n'est pas possible.

C'était donc une décision éthique, pas une décision émotionnelle. Ils ont dit : "Nous savons où conduit le pardon, et nous voulons aller là. Donc nous allons lui pardonner, et nous allons agir dans ce sens." Ils ont agi concrètement : soutenir cette mère, aller au funérail, être présents pour elle. C'était une décision éthique.

Et les fruits, ce que toute la communauté et la mère du tueur disent maintenant, c'est que ces fruits sont extraordinaires. Qu'elle puisse être dans l'intimité d'une famille touchée par l'acte de son fils et qu'elle ait des relations cordiales très proches avec certaines de ces familles, c'est une conséquence extraordinaire de cette décision éthique.

Le potentiel pour être plus heureux et pour que les gens autour de soi soient plus heureux, le potentiel de l'éthique est énorme. Et je pense que c'est important de recommencer à le reconnaître après l'avoir oublié pendant un certain temps avec notre modernité.

Voilà. Une petite méditation de bienveillance si cela vous va. Et cela commence toujours par un corps détendu parce que la bienveillance va bien avec le confort.

Quelques expirations... À chaque expiration, là où votre corps a besoin de bien-être, de détente, il peut en prendre expiration après expiration.

Est-ce que vous êtes bien ? Peut-être en vous offrant encore une expiration pour être mieux ?

Invitant une personne capable d'une grande bienveillance pour vous... Une personne du présent, une personne du passé qui vous veut du bien, qui vous a voulu du bien, une personne qui pour vous incarne bien cette qualité de bienveillance, la première qui vous viendra à l'esprit peut-être.

Laissant cette personne être présente, en imagination prendre de l'espace. En appréciant sa présence. Et en la laissant vous souhaiter ce que vous avez peut-être besoin qu'on vous souhaite aujourd'hui.

Laissant cette présence, cette personne bienveillante, vous souhaiter ce que vous avez besoin qu'on vous souhaite. Qu'est-ce que vous entendez ? Qu'est-ce qu'elle vous souhaite ?

Et ce qu'elle vous a souhaité, vous pouvez le prendre pour en faire une phrase de bienveillance. Vous pourrez vous l'adresser à vous-même, l'adresser à d'autres aussi.

Formulant un "Je me souhaite..." avec ce que vous avez entendu ou celui qui vous convient. Qu'est-ce que vous vous souhaitez ?

Et la phrase que vous avez choisie, en la répétant intérieurement à un rythme qui soit naturel pour vous, en l'adressant à la partie de vous qui peut l'entendre et l'accueillir, laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que la phrase résonne, mais pas trop d'espace pour ne pas perdre cette attention bienveillante.

Évoquant une personne à laquelle vous auriez envie de souhaiter la même chose. Quand vous avez cette personne à l'esprit, lui donner de la place et en lui adressant la même intention : "Je te souhaite..."

Prenons conscience des présences des personnes autour de vous, dans cette salle et au-delà. Et en adressant aux personnes autour de vous la même intention : "Je vous souhaite...", "Je nous souhaite..." ce qui convient pour vous.

Avec à chaque fois conscience des mots et de l'intention qui porte les mots.

Cette intention bienveillante, en la laissant s'exprimer silencieusement, la laissant rayonner, partant de vous, tout autour de vous, comme une flamme. Elle peut prendre la forme d'un ressenti dans votre corps, d'une expression sur votre visage, ou simplement de cette intention silencieuse qui se diffuse autour de vous, de bienveillance pour les personnes tout autour.

Durant ces cinq dernières minutes, la densité de l'amour a dépassé celle du CO₂. Je vous félicite. C'est bien.

Ce fut un plaisir et un honneur pour moi que de passer ce moment avec vous. Le prochain, je crois que cela a lieu plus tôt dans le mois, si je ne me trompe pas. Le 17 décembre.

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.

Gratitude, générosité, pardon — l'éthique en action

Pierre Gallaz · 42 min

Ecouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Pierre Gallaz explore la dimension éthique de la pratique méditative à travers trois piliers fondamentaux : la gratitude, la générosité et le pardon. Cette causerie examine comment l'éthique bouddhiste, incarnée par la juste parole, la juste action et le juste mode de vie, génère naturellement bonheur et bien-être - ce que les textes appellent "l'extase de l'irréprochabilité".

L'enseignant démontre par des exercices pratiques comment les actions généreuses créent un cercle vertueux : la gratitude inspire la générosité, qui à son tour génère de la gratitude. Cette chaîne causale bienveillante s'oppose au cycle destructeur de la rancune et des remords. La méditation du pardon est présentée comme un processus libérateur en trois étapes : demander pardon pour nos torts, se pardonner à soi-même, puis pardonner à autrui.

Cette approche, fondamentalement égoïste dans sa motivation, vise notre propre libération intérieure. Le pardon ne relativise pas la gravité des actions mais transforme notre relation aux personnes qui nous ont blessés, reconnaissant la part d'ignorance, de peur et de confusion dans leurs actes. Un enseignement essentiel pour cultiver la paix intérieure et briser les chaînes de la rancune.

Je voulais vous parler d'éthique avec gratitude, générosité et pardon.

L'éthique, c'est pratiquer les paroles, les actions, le mode de vie juste, correct, moral. C'est éviter certaines actions et certaines paroles et en pratiquer d'autres, éviter le mensonge, pratiquer la générosité. Voilà vraiment la définition de l'éthique. Mais dans le contexte méditatif, on se réfère souvent à la conception de l'éthique de la philosophie bouddhiste.

La question qu'on se pose, en fait, c'est : est-ce que l'éthique rend heureux ? Est-ce que de faire le bien nous fait nous sentir bien ? Ou est-ce que ce sont des domaines complètement détachés ?

Alors, exercice. Fermons les yeux et pensons à quelqu'un qui nous a fait du bien, qui a fait preuve de générosité, de gentillesse, d'écoute. Quelqu'un qu'on aimerait remercier pour ce que cette personne nous a donné, nous a apporté, ou simplement pour sa gentillesse. En lui adressant quelques-uns des remerciements qu'on pourrait lui adresser, et en laissant cette gratitude s'exprimer, silencieusement.

En ouvrant les yeux, est-ce que c'est agréable ? Qui trouve que c'est plutôt agréable ? Voilà, ça c'est le fruit du comportement éthique de quelqu'un d'autre, de ses actions, de ses paroles bienfaisantes, bienveillantes. Et ça nous fait nous sentir bien d'y penser. Ça, c'est quand on est le maillon qui reçoit la parole, l'acte bienfaisant, bienveillant.

Alors, deuxième moment de réflexion. Évoquons le souvenir d'un acte de générosité, un moment durant lequel vous avez donné quelque chose de matériel, de l'argent, de la nourriture, ou donné quelque chose d'immatériel : rendu service, donné du temps, de l'attention, offert des mots d'encouragement ou de soutien, apporté de l'aide. Que ce soit une personne proche ou moins proche, ça peut être un petit ou un très grand geste. Ça peut être quelque chose de très simple aussi. En vous rappelant où vous étiez, ce que vous avez fait exactement, vous imaginant en train de le faire.

Quand vous l'avez fait, est-ce qu'en évoquant ce souvenir, c'est neutre, subtilement agréable, agréable ou désagréable ? Pour qui c'est agréable ou subtilement agréable ? Très large majorité.

Désolé d'enfoncer les portes ouvertes, mais démonstration est faite. Bénéficier des actions, des paroles éthiques, bienveillantes de quelqu'un nous fait du bien. Et nous-mêmes en produire nous fait du bien aussi. Donc le comportement éthique, les actions généreuses, ça fait du bien. Ça fait du bien dans une chaîne : la personne qui le fait, la personne qui en bénéficie.

Souvenez-vous d'un moment où vous avez vraiment manqué à vos valeurs dans votre comportement. Vous pouvez me croire sur parole, le résultat c'est qu'on ne se sent pas bien. Donc, démonstration est faite aussi par la négative : les mauvaises actions nous font nous sentir mal.

Voici un extrait de The Economist sur les bienfaits de l'éthique et son lien avec le bonheur : « Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles dans le monde des affaires : digne et très bon pour vous, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université du Missouri font voler en éclats de telles idées. Selon la chercheuse : "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 ont aussi

tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de leur vie." » C'est-à-dire en contrôlant d'autres facteurs qui, comme l'ont montré les chercheurs, sont également corrélés avec le bonheur, y compris la richesse relative.

Donc si des gens sur des questionnaires ont une éthique plus marquée que d'autres, s'ils condamnent certains comportements qui ne leur paraissent pas éthiques, ils sont plus heureux que ceux qui ne le font pas.

On sait aussi que la générosité active le circuit de la récompense de la même manière que si on gagnait de l'argent. J'espère que c'est mieux quand même ! C'est peut-être le même circuit de la récompense, il y a des éléments en plus, mais en tout cas, le signe que c'est associé à du plaisir est là.

Cette intuition des bienfaits des actes éthiques est très ancienne dans notre développement. On sait, et c'est complètement adorable, qu'il y a des expériences qui ont été faites sur des tout petits enfants, où le chercheur ou la chercheuse laissait tomber quelque chose – il avait plein de choses dans les mains, puis il laissait tomber un objet par terre. Il y a des enfants de deux ans encore en train de ramper pour certains. Et quand, et seulement quand – parce qu'ils ont fait plusieurs conditions –, la personne qui laissait tomber l'objet faisait mine d'être ennuyée de l'avoir laissé tomber, là, les petits allaient chercher l'objet pour aider cette pauvre personne qui avait perdu quelque chose. Donc, c'est une impulsion qui commence très jeune.

Ce n'est pas une idée nouvelle. Aristote, saint Thomas d'Aquin, Bouddha ont tous cette idée que faire le bien rend heureux. C'était très présent dans le bonheur des philosophes antiques : la vertu comme source de bonheur. Le bonheur qu'on appelait, surtout chez Aristote, eudémonique, lié à une vie pleine de sens.

Et c'est logique, finalement. Ce qui est étonnant, c'est qu'on ait un petit peu perdu cette idée de vue, parce qu'elle est logique, elle tient la route depuis toujours. Il y a des conséquences positives évidentes aux bonnes actions : la satisfaction, le retour de bonne volonté plus tard. Et les conséquences négatives évidentes aussi aux mauvaises actions : insatisfaction, culpabilité, honte, représailles.

Mais comme je l'avais dit, on en parle peu. Cela commence à changer, mais cette dimension éthique demeure largement absente du domaine du développement personnel ou de la psychothérapie.

L'éthique bouddhiste qui sert de référence dans le monde méditatif est d'une simplicité remarquable. Si je me rappelle bien, elle se résume à trois aspects fondamentaux : la juste parole, la juste action et le juste mode de vie.

La juste parole consiste à dire la vérité, à ne pas monter les gens les uns contre les autres, à éviter les commérages. Elle nous invite à rechercher l'harmonie, à ne pas être agressif ou impoli, mais à parler avec gentillesse, tout en évitant de perdre son temps à parler de sujets sans importance.

La juste action, essentiellement, c'est ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper.

Le juste mode de vie consiste à éviter les postes de travail qui nous amènent à ne pas respecter les principes de juste parole et de juste action. Dans certains textes, ils mentionnent explicitement, par exemple, la vente d'armes, la chasse ou le commerce d'animaux. Certaines activités ne seraient donc pas en adéquation avec cette éthique.

C'est une éthique active : il ne s'agit pas seulement de s'abstenir de mauvaises actions, mais aussi de pratiquer la générosité, la patience, la recherche du compromis. Elle culmine dans un sentiment de bien-être - j'adore cette expression à chaque fois que je la prononce - un sentiment de bien-être qui découle de l'éthique qu'ils appellent "l'extase de l'irréprochabilité".

Nous avons là exploré la chaîne de causalité bienveillante, bienfaisante. La générosité qui provoque de la gratitude, la gratitude qui inspire de la générosité - car il est démontré que lorsqu'on vient de bénéficier de la générosité d'autrui, on est plus enclin à être généreux soi-même. Les psychologues sociaux se sont amusés à faire ces expériences, faciles à mettre en place. Quelqu'un reçoit un ticket de loterie gagnant, et trente mètres plus loin, il y a un mendiant. On observe alors le pourcentage de personnes qui donnent au mendiant. Et cela fonctionne. La gratitude favorise effectivement la générosité. Il y a là une chaîne, un cercle vertueux.

Évidemment, il existe une autre chaîne causale : faire du mal par des actions ou par des mots, créer de la rancune chez l'autre et du remords chez soi.

Quand on médite, on est confronté automatiquement à ces deux aspects. Il y a des souvenirs qui remontent à la surface : moments qu'on regrette, moments où on en veut à quelqu'un qui nous a fait du mal, pensées... Nous avons toujours cette mémoire humaine sélective, mais nous avons aussi des moments de satisfaction, des souvenirs du bien qu'on nous a fait, et plus rarement - parce qu'on est vraiment sévère avec soi-même - des souvenirs de bien qu'on a pu faire à d'autres. Cela aussi fait partie des choses qui remontent à la surface quand on médite.

Le cercle vicieux du "on me fait du mal et donc je suis plus enclin à faire du mal" existe également. En méditation, le principal remède pour casser cette chaîne, c'est la pratique méditative elle-même. Ce qui est enfoui remonte à la surface et il lui arrive ce qui arrive à tout le reste : après un certain temps, cela a moins d'impact sur nous. Déjà

on réalise que cela a de l'importance, et petit à petit cela nous affecte moins. On peut renoncer à certaines rancunes anciennes simplement en méditant, en les voyant émerger, en les observant et en les laissant passer.

Mais il existe aussi un remède actif qui s'appelle la méditation du pardon. Dans cette pratique, on demande d'abord pardon pour des torts qu'on a causés à quelqu'un. C'est extrêmement important et intelligent que ce soit fait ainsi. Dans un deuxième temps, on se pardonne à soi-même le mal qu'on s'est fait. Ce n'est que dans un troisième temps qu'on pardonne à quelqu'un qui nous a fait du mal. Cette progression nous permet d'apprécier dès le départ que nous aussi, nous sommes en position de devoir nous faire pardonner un certain nombre de choses, à nous-mêmes et à d'autres.

On dit que si un tort nous est causé le matin, il nous a été causé mille fois le soir, parce qu'on se le rend en boucle. J'aime beaucoup cette image, car c'est vraiment ainsi que cela se passe. Une personne nous a dit quelque chose le matin, et le soir elle nous l'a dit mille fois. Neuf cent quatre-vingt-dix-neuf fois sur mille, c'est nous qui l'avons prononcé dans notre esprit.

La rancune et les remords sont de très bons objets de rumination. On peut planifier la vengeance, argumenter sur la gravité des faits, faire l'avocat et le procureur intérieur.

Qu'est-ce que le pardon, version pleine conscience ? C'est comme la bienveillance : moins un état qu'un processus. On est en train de pardonner. On ne pardonne pas forcément. Ce n'est pas quelque chose qui a besoin d'être abouti. On se met en activité de pardonner. Quand la méditation se termine, peut-être qu'il n'en restera rien, ou peut-être qu'on aura le sentiment d'avoir un peu pardonné à soi-même, d'avoir un peu pardonné à autrui. Mais c'est un processus, ce n'est pas on-off, ce n'est pas une décision qu'on prend.

C'est, comme pour la bienveillance, une phrase qu'on prononce, qui nous rapproche, qui nous oriente dans une direction - celle du pardon. C'est un chemin dans lequel on avance à notre rythme, avec plus ou moins de sincérité, plus ou moins de facilité. Cela ne nous engage à rien, à part essayer. Ce n'est jamais fait, donc la rancune peut se réveiller à tout moment. C'est un processus continu.

On ne le fait pas - et c'est très important - on ne le fait pas pour lui faire ce plaisir. Je parle surtout de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal, car c'est le point culminant de cette méditation. On ne le fait pas pour lui faire ce plaisir, on le fait pour se faire ce plaisir à nous-mêmes. C'est une méditation égoïste avant d'être une méditation altruiste.

Et c'est très important parce que c'est un blocage sinon, souvent. C'est pour nous qu'on le fait. La question n'est pas est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne, c'est est-ce que je mérite que je lui pardonne.

On a des phrases qui vont venir à notre esprit. Pardonner, ce serait un peu facile pour lui. Facile de quoi ? Qu'on arrête d'y penser, qu'on arrête d'en souffrir nous-mêmes. Dans notre fort intérieur, dans la méditation, la personne qui nous a causé du tort n'est pas là. La seule personne qui souffre, c'est nous. Ça n'a pas de sens ce raisonnement, mais cette idée - si j'arrête d'y penser et d'en vouloir à cette personne, ce serait un peu trop facile pour elle qu'elle s'en sorte comme ça. C'est absurde, mais c'est un raisonnement qu'on a tous eu, peut-être inconsciemment par moments.

Important que ça n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Donc on peut faire un processus de pardon vis-à-vis d'une personne qui nous a blessés, mais on n'est pas obligé de lui dire « je t'ai pardonné ». On n'est pas obligé de se réconcilier avec elle. On n'est pas obligé de les inviter à dîner, de les mettre sur notre testament. Ça n'engage que nous. Et c'est ça qui est intéressant.

Si ça débouche sur des changements relationnels, c'est une possibilité. Mais si ça ne débouche que sur un changement intérieur où on se sent soulagé de quelque chose qui nous pesait et que la relation avec la personne ne change pas officiellement - on ne lui a pas pardonné - c'est très bien aussi. Ces deux choses peuvent rester séparées. Ou pas.

Ça n'implique pas de pardonner les actions. Mais de changer notre relation aux auteurs. Et ça, c'est important aussi, parce qu'on ne peut pas pardonner certaines actions. Elles ne sont pas pardonnables. Et on ne peut pas se forcer à le faire. Elles peuvent rester impardonnables. Notre relation intérieure ou extérieure, nous l'avons avec des personnes et pas avec des actions. Donc, c'est la relation avec la personne sur laquelle on travaille, ce n'est pas la relation aux actions. On peut laisser les actions être ce qu'elles sont, c'est-à-dire impardonnables.

On dissocie les actions des auteurs. On admet qu'il y a toujours une part d'ombre, qu'on ne sait pas les conditions qui ont pu les conduire à faire ce qui a été fait.

La rancune s'appuie toujours sur un mythe qui est que les personnes qui nous ont fait du tort sont cent pour cent conscientes et cent pour cent responsables, qu'il ne leur est jamais rien arrivé et qu'il n'y a aucune circonstance qui ait pu les conduire à faire ce qu'elles ont fait. Et il y a toujours un espace entre un auteur et une action, il y a toujours des circonstances qui les lient.

L'expérience de beaucoup d'enfants vis-à-vis de leurs parents, c'est qu'en ayant l'âge de leurs parents et les mêmes responsabilités, il y a des choses qu'ils reprochent moins à leurs parents, qu'ils comprennent différemment certaines actions, en ayant plus de compréhension du contexte dans lequel leurs parents ont grandi, dans le contexte dans lequel ils ont vécu leur vie d'adultes aussi.

Les actions ne sont jamais uniquement le reflet des personnes qui les commettent, elles sont toujours le résultat d'une longue chaîne d'actions et de conséquences. L'action est figée dans le passé. L'auteur et la victime existent dans le présent et n'existent que dans le présent. Il n'y a que l'action qui est figée dans le passé.

La rancune ne permet pas de changer les actions passées parce que rien ne permet de les changer. Une phrase que j'aime bien par rapport à ça : abandonner tout espoir d'un passé meilleur. Et c'est génial parce que c'est un vrai problème en même temps, mais c'est exactement ce qu'on doit faire.

Puisque le pardon implique les personnes plutôt que leurs actions, il n'implique pas de relativiser la gravité des actions ou de nier le dommage causé. Ça, c'est une source de blocage aussi très fréquente. Quand on aimerait se lancer dans cette direction-là, dans la direction du pardon, de se dire que c'est comme si on allait relativiser la gravité de ce qui a été fait et de notre souffrance. Et ce n'est pas le cas. On peut reconnaître la gravité des actions, la gravité de leurs conséquences et s'engager dans une démarche de pardon.

Toujours cette distorsion qui nous fait penser que tant que la rancune est présente en nous, par une espèce de raisonnement magique, la personne responsable pourrait se sentir coupable, ou continue de se sentir coupable, et que le jour où elle sent qu'on pardonne, elle pensera que ce qu'elle a fait n'était pas si grave que ça et que le mal deviendrait bénin à partir du moment où on pourrait pardonner.

Alléger la rancune en soi ne change rien à la gravité des actions. C'est deux choses différentes. Et encore une fois, on n'est pas obligé de dire à qui que ce soit qu'on lui pardonne. Cela peut rester une démarche complètement intérieure. Et c'est parfois mieux que cela le reste aussi longtemps qu'on n'a pas envie de faire autre chose. Cela reste quelque chose dans la sécurité de notre bulle méditative.

Pour moi, c'était une des clés dans cette méditation du pardon : c'est une direction intérieure qu'on prend, comme pour la bienveillance, qui peut, mais peut aussi tout à fait ne pas être suivie d'action dans le monde non méditatif. Je ne veux pas dire le

monde réel, parce que le monde méditatif est réel. On se donne cette direction du pardon. On observe comment notre esprit, comment notre cœur répond à cette direction qu'on prend.

Comme on le fait avec la bienveillance. On lâche une phrase de bienveillance et on observe comment cela se passe. Là, on lâche des paroles de pardon et on observe ce qui se passe.

Il y a trois étapes. Demander pardon pour le tort qu'on a causé à quelqu'un. On ne choisit pas du tout la même personne que celle qu'on aimerait pardonner par la suite. Cela peut être tout à fait différent. On reconnaît juste qu'il nous est arrivé de causer du tort à quelqu'un et on demande pardon à cette personne-là.

On se pardonne, c'est déjà un gros morceau, pour le tort qu'on s'est causé à soi-même.

Et finalement, on pardonne à quelqu'un d'autre.

Comme pour la bienveillance, on peut prendre la direction du pardon et l'émotion peut suivre. Ou pas suivre du tout. Et comme pour la bienveillance, ce n'est pas grave si elle ne suit pas. C'est l'intention qui compte.

En exprimant le pardon, une phrase de pardon, on peut ressentir le pardon, on peut ne rien ressentir du tout, ou on peut ressentir une rage meurtrière. Et c'est acceptable. On prend la direction, on prend ce cap du pardon et on ressent une rage meurtrière. C'est comme quand on prend la direction de la bienveillance avec quelqu'un et qu'on ressent une rage meurtrière. On garde le cap des mots et on laisse les émotions vivre leur vie d'émotion. Elles n'ont pas besoin d'être en accord avec ce qu'on dit tout le temps.

Une citation de Catherine Ponder : "Quand vous éprouvez de la rancune pour quelqu'un, vous êtes lié à cette personne par un lien émotionnel qui est plus solide que l'acier. Le pardon est le seul moyen de dissoudre ce lien et de vous libérer."

Je trouve que c'est une très belle citation.

La raison pour laquelle je n'ai pas envie de faire une méditation du pardon maintenant, c'est que ce n'est pas une méditation qu'on impose. C'est une méditation qu'on doit choisir de pratiquer soi-même. Et puis, c'est une méditation qui nécessite qu'on puisse parler ou poser des questions, échanger. Et là, les deux conditions ne sont pas réunies. Ce serait une imposition par contrainte qui ne serait pas forcément bienvenue et on n'aurait pas l'occasion d'en parler ensemble.

Je peux organiser un jour ou l'autre une soirée consacrée au pardon et à ce moment-là, les personnes qui ont envie de pardonner viennent, elles sont consentantes et on pardonne ensemble et on en parle.

Je peux vous donner une idée par contre, si vous voulez, des phrases qu'on utilise ou des mots qui sont utilisés dans cette méditation-là. Évidemment, il y a les formes traditionnelles, mais dans les formes modernes, on ajoute des petits mots qui facilitent un peu le travail, je trouve.

Pour demander pardon à quelqu'un : en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, en évoquant les personnes ou la personne. Et on peut en évoquer plusieurs. Et ensuite, je te demande pardon pour ce que j'ai fait, ou simplement je te demande pardon intérieurement pour chaque personne à laquelle on pense. Cela peut être une seule.

Et le ton n'a pas besoin d'être coupable ou honteux, cela peut être tout à fait un ton affirmé et bienveillant, parce que c'est un acte de bienveillance de demander pardon. Ce n'est justement pas la mauvaise personne qu'on est, parce qu'on n'est pas dans cette logique-là. Puisqu'on sépare les actions des auteurs pour les autres, on le fait aussi pour nous. C'est une reconnaissance de notre capacité à demander pardon, ce qui est généreux et bienveillant envers une personne qu'on a lésée.

Se pardonner à soi-même : généralement on évoque des torts qu'on s'est causés à soi-même, des paroles, des actions qui ont nui à notre bien-être, les moments où on est trop dur envers soi, les moments où on n'a pas pris soin de soi. Et on répète intérieurement : en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, je me pardonne pour ces moments où je n'ai pas assez pris soin de moi. On peut aussi émettre un peu de bienveillance.

Je me souhaite d'être gentil avec moi-même à l'avenir. Cette direction-là.

Une fois qu'on a pris soin de préfacier ce qu'on dit en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance et de confusion qui ont motivé nos actions, on commence à être prêt pour utiliser les mêmes mots envers une personne à qui on en veut et à qui on aimerait pouvoir pardonner.

On pense donc à une de ces personnes en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance et de confusion qui ont motivé ses actions. Je te pardonne pour ces moments où tu m'as fait du mal, volontairement ou involontairement. Je te pardonne pour ce que tu as fait. Simplement, je te pardonne.

Comme pour la bienveillance, on laisse ces mots résonner pour voir à quoi cette direction du pardon correspond en nous. Y a-t-il un écho émotionnel ? N'y a-t-il rien ? N'est-on pas du tout prêt, en tout cas pour cette personne-là, pour ces actions-là ? On écoute ce qu'on ressent, on en tient compte et on interrompt la méditation si on doit l'interrompre.

Ce n'est pas une performance qu'on doit accomplir. C'est pour nous alléger de quelque chose qui ne nous fait pas du bien. C'est par excellence une méditation dans laquelle on doit être à l'écoute de ce qu'on ressent, être bienveillant envers soi-même et ne pas exiger de nous quelque chose qu'on n'est pas capable de faire. On peut s'entraîner sans prendre les gros poissons tout de suite, commencer par les petits d'abord.

Quand ça fonctionne, quand on sent qu'on prend cette direction, on sent vraiment un relâchement, comme si on desserrait quelque chose qu'on serrait émotionnellement. C'est super libérateur quand on le sent, quand c'est possible, quand c'est le bon moment, quand les conditions sont réunies.

La méditation de bienveillance avec la personne difficile est aussi un moyen de travailler la rancune. On pense à une personne difficile peut-être à cause de ses actions, mais on se concentre uniquement sur la personne elle-même, on laisse de côté les actions et on lui souhaite quelque chose de bon.

C'est parfois encore plus facile avec la méditation de compassion pour une personne difficile. Si on la sait en difficulté, soit la joie mauvaise domine, soit on sent sa vulnérabilité et cela nous attendrit aussi un peu. De même, la joie partagée permet parfois plus facilement de se réjouir du bonheur de quelqu'un qu'on n'aime pas que de lui envoyer simplement de la bienveillance.

Ce n'est donc pas la seule voie, mais c'est la plus explicite. On affirme vraiment ce qu'on aimerait être capable de faire. Il y a tout un cadre à poser avec cette vision de la rancune comme quelque chose qui nous concerne en premier lieu nous-mêmes. Du soulagement, on en bénéficiera nous-mêmes exclusivement, pas la personne qui nous ennuie, du moins à la base. Après, libre à nous de transformer le pardon méditatif en dialogue avec la personne en question, mais ce n'est pas l'objet de la méditation.

Pour le pardon, il faut être attentif à deux écueils. Le premier consiste à ajouter cela à la liste des choses qu'on devrait être capable d'accomplir. Cela nous ramène, pour quelqu'un qui a une culture chrétienne, à cet impératif de « il faut pardonner » qui est horrible quand il est imposé, voire destructeur.

C'est comme pour la vision de l'éthique en général dans la perspective méditative : on la voit comme un moyen d'être heureux, pas comme un moyen d'être un bon citoyen ou un bon chrétien. Il se trouve que pour être heureux, respecter les autres aide beaucoup. C'est la même chose ici : ce n'est pas quelque chose qu'il faut qu'on fasse, qu'il faut qu'on soit capable de faire.

C'est une option qu'on a si on a le sentiment que la rancune nous pèse et que cela pourrait alléger le fardeau pour nous, si on a l'impression de souffrir nous-mêmes de la rancune qu'on porte. Ce n'est pas une nécessité morale, un impératif, ni même une performance méditative qu'il nous faudrait être capable d'accomplir. C'est complètement un choix qu'on prend quand on pense que cela se mettra au service de notre bien-être psychologique. La motivation doit absolument être égoïste. C'est important.

L'autre écueil, c'est que si on trouve l'idée intéressante, comme pour la méditation de bienveillance avec les personnes difficiles, tout le monde pense aux big ones. Comme d'habitude, il ne faut pas commencer par les big ones, car ce sera la catastrophe.

Il faut d'abord se demander si, en prenant des gens qui nous ont fait du mal mais avec qui on n'a pas une relation proche, des gens qui nous ont fait du mal dans des circonstances précises, avec lesquels on n'a pas eu de longue relation et qui n'ont pas la même intensité relationnelle que les big ones, cela marche. Comme dans la méditation de bienveillance, si cela marche avec les petits poissons, si cela nous fait du bien et qu'on a l'impression que cela nous fait avancer, alors on peut commencer à envisager, à un moment ou à un autre, d'introduire un gros poisson.

C'est une méditation où on se fait du bien à soi, une méditation égoïste. On prend donc le temps de tremper le pied dans l'eau du pardon pour voir si la température nous convient, en portant d'abord une bouée. On fait les choses graduellement.

Je me suis dit que peut-être vous aussi aviez eu ces réticences, donc il fallait que je précise cela.

Bonne nuit à tous.

Rappelez-vous que vous pouvez changer peut-être l'heure de votre réveil. On se voit seulement à cette heure lamentable et décadente qu'est six heures trente pour les personnes qui veulent méditer une heure et demie, et à cette heure carrément scandaleuse qui ferait bondir certains demi-maîtres de méditation : sept heures pour les personnes qui n'ont pas envie de méditer une heure et demie.

Les deux chaînes — le noble chemin octuple

Pierre Gallaz · 46 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie, Pierre Gallaz présente une vision profonde de l'éthique comme participation à deux chaînes causales distinctes. La première chaîne, positive, nous relie aux générations passées et futures par la transmission de bienveillance, générosité et compassion. Chaque personne devient un maillon qui reçoit ces qualités et les transmet, créant un lien intergénérationnel de bien-être. L'enseignant guide une réflexion sur la gratitude envers ceux qui nous ont nourris spirituellement et sur notre propre capacité à donner.

La seconde chaîne concerne les blessures, rancunes et souffrances qui se perpétuent également de génération en génération. Pour cette chaîne destructrice, Pierre présente la méditation du pardon comme remède, non pas pour excuser les actions passées, mais pour se libérer intérieurement du poison de la rancune. Il détaille les principes du noble chemin octuple (samma vaca, sammā kammanta, sammā ajiva) et explique comment l'éthique bouddhiste unit abstention d'actions nuisibles et pratique active du bien.

Cette causerie révèle comment l'éthique authentique génère naturellement le bonheur, rejoignant les enseignements d'Aristote et du Bouddha sur l'extase de l'irréprochabilité, et propose des outils méditatifs concrets pour transformer notre relation aux blessures du passé.

Nous allons parler d'éthique. Moi, j'en suis arrivé à voir l'éthique comme ça. On est un petit maillon d'une longue chaîne ancestrale et multigénérationnelle de générosité, de bienveillance, d'amour, de gentillesse. Et ce qu'on est capable de donner nous a souvent été inspiré ou a souvent été rendu possible par ce qu'on a reçu. On est un maillon de cette chaîne, cette longue chaîne.

Et on a reçu pas toujours ni seulement de la part des membres de notre famille de la génération d'avant, mais aussi d'autres personnes qui ont croisé notre route au bon moment, qui nous ont donné écoute, bienveillance, compassion, exemple. Dans notre enfance, beaucoup, dans notre adolescence, plus tard aussi. On a reçu quelque chose, on a reçu une certaine quantité de cette bienveillance, cette générosité.

Pour moi, par exemple, ma grand-mère maternelle m'a donné quelque chose vraiment qui reste, elle est décédée il y a très longtemps, mais qui continue de m'accompagner. Et c'est souvent une de ces personnes que j'évoque dans la méditation de gratitude pour la remercier pour ce qu'elle m'a apporté, parce que c'est un bon moyen de ne pas passer à côté de cette attitude. Si c'est elle que j'évoque, c'est bon, la gratitude va venir.

Il y a des personnes comme ça qui se distinguent parce qu'elles nous ont donné suffisamment de gentillesse, de générosité, pour que ça éveille en nous l'envie de transmettre ce qu'on a reçu, de reproduire ce qu'on a reçu. Et ce n'est pas toujours quelqu'un de proche. Si vous avez lu les livres de Cyrulnik quand il parle de la résilience, il raconte comment les enfants qui n'ont pas de parents, qui ont des parents qui sont incapables de leur donner ce genre de choses-là ou qui ont beaucoup de peine à leur donner, trouvent des adultes, des figures qui leur donnent ça. Et du coup, nourrissent leur capacité à le transmettre plus loin.

Alors, quelques instants, en fermant les yeux, pour vous demander qui est-ce que vous aimeriez remercier ? À qui est-ce que vous aimeriez dire merci ? Pour ce que cette personne vous a transmis, vous a donné de bienveillance, de générosité, de quelque chose d'important pour vous, à qui est-ce que vous pensez ?

Et en ayant cette personne à l'esprit, en lui adressant un remerciement, vous aimeriez la remercier pourquoi et comment ?

Remercier les personnes importantes comme ça, c'est un peu comme la compassion, c'est touchant et en même temps on a bien conscience qu'on fait quelque chose qui ne nous veut pas de mal. Et ça nous rappelle aussi que c'est parce qu'on a reçu ce genre de choses-là qu'on peut en donner soi-même, que ça nous a donné l'exemple, que ça nous a nourri, que ça nous a inspiré.

Cette personne-là a pu nous donner ça parce que quelqu'un d'autre avait fait la même chose. C'est pour ça que pour moi il y a une longue chaîne, on peut imaginer une longue chaîne intergénérationnelle, pas toujours dans les mêmes familles, qui voyage comme ça, qui remonte jusqu'à il y a très longtemps. Et à chaque fois qu'on a la chance d'être un maillon d'une de ces chaînes-là, on prépare les maillons suivants.

Le maillon suivant, c'est partant de la gratitude qu'on peut éprouver, c'est la générosité, c'est le donner nous-mêmes. Donner comme on a reçu. Et c'est l'étape suivante, mais n'hésitez pas à être très modeste dans ce que vous choisissez parce que d'expérience, je sais que trouver des personnes qu'on a envie de remercier, c'est facile et trouver des moments de générosité, de gentillesse qu'on se reconnaît avoir donné, ça demande un peu plus de temps, pas parce qu'il n'y en a pas, mais parce qu'on a cette diffi-

culté en tout cas à s'en attribuer. Simplement, je ne crois pas que c'est de la modestie, c'est juste qu'on n'y pense pas, on ne les voit pas forcément autant qu'on est capable de percevoir ce qu'on a reçu.

Donc vous pouvez fermer les yeux et évoquez le souvenir d'un moment durant lequel vous avez donné du temps, de l'attention, des encouragements, des soutiens, du réconfort ou même quelque chose de matériel qui était important pour la personne sur le moment. Un moment de générosité qui est passé par une action, des paroles, de l'écoute, un geste, peut-être un très petit, ça n'a pas besoin d'être le plus grand acte de générosité de votre vie. Vraiment, laissez votre imagination, vos souvenirs travailler. Il me vient une toute petite chose, donc n'hésitez pas, si c'est les petites choses, ça va aussi très bien. Ne cherchez pas trop loin.

On garde ça, et en vous remémorant le moment où ça a eu lieu, peut-être commençant par le lieu, l'endroit où vous étiez. Quelles étaient les personnes présentes ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Laissant la scène vous revenir. Qu'est-ce que vous avez dit, fait ? Qu'est-ce qui s'est passé ? En vous rappelant le moment peut-être le plus important, l'instant le plus important de ce souvenir.

Comment vous êtes-vous senti au moment de cet acte, cette parole de générosité ? Comment est-ce que vous vous êtes senti juste après ? Comment est-ce que vous vous sentez en y repensant maintenant ?

En ouvrant les yeux, on va totalement enfoncer les portes ouvertes, je pense, mais au moment de la gratitude, je ne vous ai pas posé la question parce que je le fais souvent avec la gratitude, et le constat général c'est que c'est un état d'esprit dans lequel c'est agréable d'être. Alors, quand vous avez eu ce moment de générosité, de gentillesse, qui se sentait plutôt bien en le faisant ?

Qui se sentait plutôt bien après l'avoir fait ? Qui se sent plutôt bien, même subtilement, en y repensant maintenant ? À chaque fois, c'est une majorité. Ce n'est pas toujours le cas, mais la tendance est toujours la même, cela dépend de la situation spécifique qu'on choisit.

C'est pour cela que je vous disais qu'on enfonçait les portes ouvertes. Nous venons de démontrer avec brio que repenser à la générosité reçue nous fait du bien – avec cette gratitude – et repenser à la générosité donnée nous fait aussi du bien. Tous les maillons de cette chaîne, quand on les considère, sont psychologiquement bienfaisants.

J'avais prévu, pour vraiment bien enfoncer le clou, de vous faire travailler sur une action que vous regrettiez, le remords, pour démontrer que c'était déplaisant. Le temps me manque – ce sont les aléas du direct – donc on fera cela une prochaine fois. Mais sa-

chez que si on fait l'exercice avec le remords, on remarque que l'inverse est vrai : les actions non conformes à notre éthique, quand on y repense, ont tendance à ne pas nous faire sentir bien.

Démonstration est faite de l'importance de l'éthique sur le bien-être psychologique et de la réalité de l'expression « extase de l'irréprochabilité ». Cette extase n'est pas seulement l'irréprochabilité, mais aussi, évidemment, le fait d'activement faire le bien autour de nous. L'éthique, c'est les deux versants.

Ceci a été lu dans un journal d'affaires – je ne sais plus lequel, je crois que c'était Forbes. Cela n'a pas d'importance de toute façon, vous comprendrez rapidement pourquoi cela vient d'un journal d'affaires.

« Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou le chou de Bruxelles du monde des affaires : digne et bon pour vous, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université du Missouri font voler en éclats de telles idées. J'ai trouvé une corrélation, dit l'auteur de l'étude, entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vivre. En général, les gens qui pensent que certains scénarios éthiques ne sont pas acceptables ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de la vie. »

C'est-à-dire en contrôlant aussi d'autres facteurs qui, comme l'ont montré les chercheurs, sont corrélés avec le bonheur, y compris la richesse relative.

Voilà, même dans le monde des affaires, on est obligé de concéder que ce riz brun et ce chou de Bruxelles qu'est l'éthique a une certaine association avec le bonheur. En fait, les personnes qui sont plus soucieuses d'éthique – parce que c'est cela le questionnaire : des personnes qui disent « cette situation-là n'est pas acceptable selon mes standards éthiques » – sont plus heureuses que celles qui disent « oui, ça peut aller, ça dépend, c'est combien ».

Donc cela joue un rôle dans le bien-être et c'est reconnu, même par les milieux apparemment réticents.

On sait aussi que la générosité active des circuits de la récompense similaires... j'espère pas similaires... En termes de plaisir ressenti, l'activation d'une zone du cerveau qui correspond à une injection de plaisir, ce qu'on ressent dans un acte de générosité ressemble à ce qu'on ressent quand on gagne de l'argent. Il y a un plaisir lié à la générosité, ce qui est paradoxal puisqu'on se sépare de quelque chose parfois.

C'est une impulsion éthique qui est très ancienne dans notre développement. Il y a une expérience adorable où on met des tout petits enfants – vraiment qui marchent encore à quatre pattes – en présence d'un chercheur qui a les bras très chargés. Si je me rappelle bien du scénario, il laisse tomber un objet et il a l'air embêté de l'avoir laissé tomber : « Oh non ! » Et là, dans le jardin d'enfants, l'enfant se précipite pour aller ramasser l'objet, pour le rendre à l'adulte qui a l'air d'être dans le besoin.

Ce réflexe d'aller au secours de quelqu'un qui en a besoin, de faire une bonne action, d'être généreux, il est très précoce dans notre développement. C'est assez remarquable parce qu'en fait, ces chercheurs sont toujours très consciencieux et ils ont testé différentes conditions. Ils ont montré une différence selon que la personne qui laissait tomber l'objet avait l'air d'être alarmée ou pas. Il y a beaucoup moins ce réflexe d'aller chercher l'objet de la part des petits enfants si finalement cela n'a pas l'air d'être grave pour l'adulte. C'est vraiment une réaction empathique : « Oh là là, cet adulte est en détresse, je vais à quatre pattes le sauver. »

Ce n'est pas une idée nouvelle de penser que l'éthique et le bonheur font bon ménage. Aristote, saint Thomas d'Aquin et la tradition bouddhiste pensent tous que faire le bien rend heureux, dans le sillage aussi de cette tradition du bonheur eudémonique de la philosophie antique, qui est liée à une vie pleine de sens comme étant une vie heureuse, une vie de satisfaction des besoins et des envies.

C'est logique si on se focalise sur les conséquences probables des bonnes et des mauvaises actions : conséquences positives, satisfactions, retour de bonne volonté plus tard de la part de la personne qu'on a aidée – même dans notre propre intérêt – et les conséquences des mauvaises actions : insatisfactions sur le moment, stress, honte, culpabilité, risque de représailles.

Cela fait un moment qu'on sait que vivre une vie éthique rend heureux, et ne me demandez pas pourquoi on en parle si peu aujourd'hui. Cela faisait vraiment partie, dans la philosophie antique bouddhiste et grecque, du mode d'emploi pour être heureux, et cela n'en fait plus partie. Ce n'est pas un grand sujet. Je connais très peu d'approches qui mettent cela au centre. C'est bizarre, n'est-ce pas ? Mais c'est le monde dans lequel nous vivons.

Cela veut dire qu'il y a une reconnaissance antique qu'être un maillon de cette chaîne de bienveillance, de générosité, de comportement prosocial, et continuer la chaîne, va nous rendre heureux.

Dans le bouddhisme, il y a – je l'avais évoqué un peu en parlant de Sogyal Rinpoché, dont il ne faut toujours pas noter le nom, vu qu'il n'avait respecté aucun des cinq principes éthiques de base de la religion qu'il prétendait incarner – dans l'éthique Theravada, qui est toujours un peu ma tradition de référence, il y a dans le Noble Chemin Octuple qui est le chemin bouddhiste, la Juste Parole.

Celle-ci inclut dire la vérité, ne pas monter les gens les uns contre les autres – ils ont spécifiquement prévu, on imagine qu'ils vivaient en communauté, ils ont prévu une catégorie pour ce problème-là – donc rechercher l'harmonie, ne pas être agressif ou impoli, ne pas utiliser des mots trop durs, parler avec gentillesse et correction. Et, là aussi, on sent qu'ils vivaient dans des communautés, éviter de perdre son temps avec des bavardages sans importance.

Il y a la juste action : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper, ne pas mal se comporter sur le plan sexuel. Il y a le juste mode de vie : éviter les postes de travail, les responsabilités qui nous amènent à ne pas être en accord avec nos principes. Certains textes commentariaux mentionnaient explicitement la vente d'armes, par exemple, ou la vente de stupéfiants, le commerce d'animaux. Plus généralement, être en accord dans sa vie professionnelle avec ses valeurs éthiques.

Et derrière toutes ces catégories, il y a aussi la juste intention, c'est-à-dire la pensée qu'on a avant de réaliser quoi que ce soit par la parole ou par les actes. Cultiver la juste intention signifie développer les intentions bienveillantes, compassionnelles, et pas les intentions qui leur sont opposées — la cruauté, par exemple. Donc prendre soin de son environnement mental, qui est celui qui va déboucher sur les actions.

Et comme d'habitude, c'est une éthique qui n'est pas seulement abstention de certaines actions, mais pratique active d'autres : générosité, patience, harmonie relationnelle, bienveillance... pour espérer se rapprocher de l'extase, de l'irréprochabilité.

Là, on a exploré la chaîne de causalité bienfaisante — la générosité qu'on reçoit, qui provoque notre gratitude, qui inspire la générosité qu'on transmet, qui provoque de la gratitude, et ainsi de suite. Mais nous sommes aussi un maillon d'une autre chaîne, d'autres chaînes : celles où on fait du mal par nos actions ou par nos mots et qu'on crée rancune chez l'autre, remords chez soi. Et ça aussi, ça se transmet de génération en génération. C'est l'autre chaîne dont on est forcément un maillon aussi.

Et l'un des remèdes méditatifs à cette chaîne-là, c'est le pardon qui a une existence méditative. Il y a une méditation du pardon dont je parle de temps en temps. Ce n'est pas le lieu adéquat pour la pratiquer — une retraite méditative. Par contre, pour en parler, oui, pour semer la graine de cette idée du pardon comme pratique méditative. Je

vais même vous donner le début de la phrase qu'on utilise traditionnellement, mais je ne vais pas vous la faire faire ni vous encourager à la faire ici. C'est plutôt quelque chose à faire chez soi. Il existe d'ailleurs des enregistrements d'une soirée que j'avais consacrée au pardon il y a quelque temps dans l'application et sur le site — si vous tapez "pardon" comme recherche sur la page des enregistrements, vous le trouverez assez vite.

Le pardon méditatif, et comme la bienveillance, il ne faut pas se tromper : il est essentiellement — son point de départ est égoïste, dans le meilleur sens du terme. C'est-à-dire qu'on le fait pour soi et pas pour l'autre ou les autres. Donc pas pour le bien de ceux qui nous ont fait du mal, et pas non plus — très important — parce que c'est la chose à faire. C'est uniquement si nous, on y voit un intérêt personnel pour notre bien-être.

Dans la méditation du pardon, qui est construite assez intelligemment, on demande d'abord pardon pour les torts qu'on a causés à autrui, on se pardonne à soi-même les torts qu'on s'est causés à soi-même — vous verrez ce que ça veut dire que se pardonner. Et finalement, tout à la fin, on pardonne à ceux qui nous ont causé du tort. Donc il y a une progression qui est juste pour qu'on ait l'ensemble de ce qui est pardonnable devant nous.

Alors la méditation du pardon est intéressante. Mais la pleine conscience est le point de départ. Parce qu'avant de penser à pardonner ou à se pardonner, on a honte, culpabilité, remords, rancune si c'est quelqu'un qui nous a nui. Et c'est ces émotions-là qu'on observe en pleine conscience.

Un vieux dicton : si quelqu'un t'a causé du tort le matin, une fois, le soir, il t'en aura causé mille fois — le temps de la rumination pendant toute la journée. Et contre la rumination, le remède traditionnel, c'est la pleine conscience. Sinon on planifiera notre vengeance, on argumentera sur la gravité des faits...

Le pardon, quand on parle de se pardonner version méditation, ce n'est pas un état, ce n'est pas « je te pardonne » signé. C'est plutôt un processus actif, comme la bienveillance en fait. On est en train de pardonner — on ne pardonnera peut-être pas au final, mais on est dans ce processus, dans cette attitude qui nous emmène dans cette direction-là. Comme on est dans une attitude qui nous emmène vers la bienveillance, et qu'avec quelqu'un de parfaitement odieux, ça peut être une attitude qui ne débouche pas sur un changement ou sur une bienveillance qu'on ressentirait effectivement pour cette personne. C'est la même chose pour le pardon.

C'est un processus intérieur introspectif. Ça ne veut pas dire qu'on va pardonner. Ça veut dire qu'on prend le chemin, qu'on oriente notre esprit dans cette direction-là. Donc c'est important de ne pas viser un résultat — sinon, on retombe dans ce pardon imposé de l'extérieur, comme une espèce de contrainte ou de devoir, et ce n'est pas du tout la logique de cette pratique.

Et ce n'est jamais fait. Il y a parfois des moments dans la vie où c'est vraiment fait, mais c'est un processus continu, et la rancune revient, et le pardon peut fluctuer comme état d'esprit.

Le point le plus important, je réitère : on ne le fait pas pour lui faire ce plaisir à la personne, mais pour se faire ce plaisir à soi-même, donc pour nous.

Une phrase que je trouve très juste — très très juste en tout cas pour mes rancunes : la rancune est ce poison que l'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. Et je trouve ça génial, parce que c'est juste. Voilà, c'est absolument juste. La rancune qui dure, c'est un poison qu'on avale soi-même, et on se dit : si j'en bois encore un peu, c'est l'autre qui va mourir empoisonné. Eh bien non.

C'est donc véritablement ce travail intérieur qu'il s'agit d'entreprendre. La question fondamentale n'est pas de savoir si cette personne mérite que je lui pardonne, mais plutôt : est-ce que moi, je mérite de me libérer de ce fardeau ? Si la réponse résonne en nous et que cette perspective nous parle, alors nous pouvons nous engager dans ce processus.

Souvent, lorsque nous envisageons cette possibilité, surgit le dialogue intérieur : "Mais enfin, pardonner, ne serait-ce pas un peu trop facile pour cette personne ?" Ce raisonnement, bien qu'éminemment humain, manque de logique. Car encore une fois, c'est dans notre propre esprit, dans notre propre cœur que cette souffrance se déploie. C'est donc pour nous que la situation n'est pas facile à vivre.

Il me semble important de poser ici des jalons rassurants autour de cette démarche. Pardonner n'implique nullement de changer sa relation extérieure avec qui que ce soit. Un peu comme ce que j'évoquais concernant ma pratique de bienveillance envers une personne difficile : j'ai transformé intérieurement ma relation avec elle, et cela a fini par avoir un impact dans la réalité relationnelle, mais ce résultat n'était ni attendu ni recherché. C'était avant tout un travail intérieur pour mon propre bénéfice.

La dynamique est identique ici. Nous ne sommes aucunement tenus d'envoyer une lettre déclarant "je t'ai pardonné", de faire quelque déclaration que ce soit, ou d'inviter ces personnes à partager un repas. Elles peuvent demeurer des personnes que nous évitons soigneusement, à qui nous ne parlons pas, mais intérieurement, nous œuvrons à alléger la rancœur par ce cheminement.

Si ce qui nous retient, c'est cette réticence à leur "faire ce plaisir", si nous espérons secrètement qu'elles sont rongées par le remords et la culpabilité, soit. Pourquoi pas ? Alors travaillons sur nous. Observons si nous nous sentons libérés de cette rancœur, et voyons à terme si nous avons encore envie de continuer à espérer qu'elles soient secrètement rongées par le remords. Mais rien ne presse. Nous pouvons avancer tranquillement. Cette démarche n'engage à rien d'autre qu'à nous sentir mieux nous-mêmes. Éventuellement.

Autre point crucial : cette pratique n'implique pas de pardonner les actions, mais de transformer notre relation intérieure avec leurs auteurs. La distinction est fondamentale. Car il n'est parfois ni possible, ni désirable, ni sain psychologiquement de pardonner certains actes. Mais modifier notre relation avec les personnes qui les ont commis, voilà qui relève d'une tout autre démarche. Les actions peuvent demeurer impardonnables, mais notre relation intérieure s'établit avec des êtres autant qu'avec des actes, et c'est cette relation que nous travaillons dans la méditation du pardon.

Nous dissociions donc les actions de leurs auteurs, reconnaissant que nous ignorons toutes les circonstances qui ont conduit ces personnes à agir ainsi. La rancœur persistante s'appuie souvent sur une idée le plus souvent erronée - il faut prévoir des exceptions, certes, mais elle est généralement fausse - selon laquelle les personnes qui nous ont fait du tort étaient pleinement conscientes de leurs actes, agissaient de manière totalement délibérée, sans aucun conditionnement lié à leur propre vécu passé, dans un vide contextuel absolu. Comme si elles étaient des bourreaux parfaits à 100% et des victimes à 0%.

Évidemment, la réalité s'avère presque toujours plus complexe. Il existe ces chaînes causales, visibles et invisibles, qui influencent, parfois déterminent les actions d'autrui. Et cette chaîne a rarement commencé avec le maillon représenté par la personne qui nous a causé du tort. Généralement, il y a des maillons antérieurs, que parfois nous connaissons et reconnaissons.

Il demeure donc toujours un certain espace entre les auteurs et leurs actions. Et cela, nous l'avons tous expérimenté, je pense, concernant telle ou telle personne, proche ou non : comprendre dans un second temps ce qu'elle avait vécu, les circonstances dans lesquelles elle avait évolué, et acquérir un élément de compréhension qui nous manquait initialement sur les raisons de ses actes.

L'action demeure figée dans le passé, mais pas son auteur. Nous transformons donc notre relation à l'auteur parce que cette relation se déploie dans le présent - présent psychologique ou présent relationnel - tandis que les faits restent ancrés à une date précise. Et la rancœur ne permet pas de changer les actions passées. Peu de choses le permettent d'ailleurs.

Cette phrase me semble merveilleusement concise et juste : "abandonner tout espoir d'un passé meilleur." C'est exactement cela. Il ne nous reste que le présent et l'avenir.

Puisque le pardon concerne les personnes et non leurs actions, il n'implique ni de relativiser la gravité des actes ni de nier le dommage subi. C'est là une distinction capitale. Et voici un obstacle très fréquent : nous pouvons nourrir l'idée fausse que tant que la rancœur, la colère demeurent en nous, la personne responsable continuera de se sentir coupable, d'être officiellement dans cette position, et qu'à partir du moment où nous éprouvons moins de rancœur et de colère, elle pensera que ses actes n'étaient pas si graves, relativisant ainsi leur portée. "Après tout, s'il peut me pardonner, c'est que ce n'était pas si grave."

Cela crée un lien artificiel entre notre colère, notre rancœur et la gravité de l'action. Un lien qui n'a pas lieu d'être. Car ce n'est pas parce que nous n'en voulons plus à quelqu'un que ses actes n'étaient pas graves, cela ne relativise en rien leur portée. Mais psychologiquement, nous fonctionnons parfois selon cette logique.

Alléger la rancœur ne change donc rien à la gravité des actions. Et encore une fois, rien ne nous oblige à déclarer que nous pardonnons, que nous avons pardonné, que nous sommes en train de pardonner. Cela nous appartient entièrement.

Nous nous donnons cette direction comme nous nous donnions la direction bienveillante, et nous observons comment l'esprit, comment le cœur répondent à l'orientation proposée. C'est tout. Il s'agit véritablement d'une orientation, d'une direction, et non d'un objectif à atteindre.

Comment cela fonctionne-t-il techniquement ? On commence par demander pardon à quelqu'un à qui l'on a causé du tort. Puis on se pardonne à soi-même pour le tort qu'on s'est causé, et enfin on pardonne à quelqu'un d'autre pour le tort qu'il nous a causé.

Comme pour la bienveillance, ce sont des phrases que l'on répète, mais on peut laisser beaucoup d'espace, car cela doit être un processus organique, naturel. On prononce une fois la phrase, on l'accueille un peu, puis quand le moment semble juste, on la prononce de nouveau. C'est aussi la raison pour laquelle je n'aime pas trop l'idée de la guider : j'ai plutôt l'impression que c'est quelque chose qu'on fait soi-même, par définition, à son propre rythme, en s'arrêtant quand on veut, en reprenant quand on veut.

Et comme pour la bienveillance, on peut prendre la direction du pardon et nos émotions peuvent choisir de ne pas nous suivre du tout. C'est juste une direction qu'on a donnée et émotionnellement, rien. Comme pour la bienveillance, ce n'est pas un problème. On peut, en prononçant une phrase de pardon, ressentir quelque chose qui prend cette direction-là émotionnellement, on peut ne rien ressentir du tout - très fréquent - ou on peut ressentir une rage meurtrière et une envie d'aller étrangler l'autre. Et c'est aussi légitime. "It's okay", comme disent les Américains.

Catherine Ponder, dont je ne sais rien à part son nom, a écrit : "Quand vous éprouvez de la rancune pour quelqu'un, vous êtes lié à cette personne par un lien émotionnel qui est plus fort que l'acier. Le pardon est le seul moyen de dissoudre ce lien et de vous en libérer." Je trouve que c'est joli. Je pense qu'il y a quelque chose de juste là-dedans.

Toute la question, c'est à quelle vitesse et quand est-ce que c'est le bon moment pour nous ? Quand est-ce qu'on sent que c'est un processus qui peut être intéressant pour nous ?

Les premiers mots suggérés sont toujours les mêmes. Qu'on demande pardon, qu'on se pardonne à soi-même ou qu'on pardonne autrui, cela commence toujours par : "En reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, tes actions..." On commence par poser ce cadre-là, et ensuite on demande pardon, on se pardonne à soi-même ou on pardonne à autrui.

Le pardon vis-à-vis de soi-même, je l'ai trouvé très intéressant quand je l'ai pratiqué. Souvent, on tombe sur des phrases comme "je me pardonne pour ces moments où je n'ai pas assez pris soin de moi" ou sur les manquements qu'on a par rapport à soi-même. C'est intéressant de se poser ces questions : quand est-ce qu'on s'abandonne, qu'on se laisse tomber soi-même ?

On va dans l'ordre : d'abord demander pardon, ensuite se pardonner soi-même et enfin pardonner à autrui. Cela ouvre beaucoup plus facilement ce chemin du pardon d'autrui si on commence par s'interroger sur à qui on aurait envie de demander pardon nous-mêmes. C'est pour cela que cela va dans cet ordre-là.

C'est une méditation qui existait dans la tradition bouddhiste, mais elle a surtout été développée dans cette formulation-là par des enseignants laïcs qui travaillent aussi dans le contexte du trauma. Ils ont essayé d'adapter la façon de procéder de cette ancienne méditation à un contexte contemporain. Les mots "en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé ces actions" transpirent évidemment le XXe siècle. Ce n'est pas dans les vieux textes, et ce n'est pas pour rien.

Voilà l'autre chaîne. Comme l'a dit l'auteure dont j'ai déjà oublié le nom, cette chaîne-là, on va plutôt travailler à dissoudre le maillon qui nous lie : la rancune, la colère et ce qu'on en transmet parfois par la suite. Alors que l'autre chaîne - celle de la générosité, de la bienveillance - celle-ci, on va l'honorer et prendre soin de préparer les prochains maillons de la chaîne qui suivra.

C'est tout.

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 tournants de mon parcours méditatif

Pierre Gallaz · 6 min

Écouter la causerie originale sur enpleineconscience.ch



Dans cette causerie personnelle, Pierre Gallaz approfondit son témoignage en présentant quatre découvertes majeures de son chemin méditatif. Il explore d'abord les bienfaits de la concentration (samādhi) sur un objet unique pour cultiver le calme intérieur, puis la capacité à développer consciemment des états d'esprit bienveillants plutôt que de les subir passivement. Il examine ensuite la prise de distance vis-à-vis des désirs et de la recherche de satisfaction immédiate.

L'accent est mis sur la quatrième découverte : la désidentification par la pleine conscience (sati). Pierre explique comment l'observation consciente des émotions difficiles - colère, anxiété, confusion - permet de ne pas s'identifier à elles. Cette capacité de faire de toute expérience un objet de méditation, même la plus inconfortable, devient un refuge intérieur (« safe place »). Il illustre cette pratique par des exemples concrets, notamment celui d'un psychologue atteint d'Alzheimer maintenant sa lucidité contemplative.

S'appuyant sur l'enseignement bouddhiste fondamental « rien ne doit être perçu comme étant moi, mon ou mien », Pierre présente le conseil direct du Bouddha à un ermite pressé : « dans ce qui est vu, il n'y a que ce qui est vu ». Cette pratique de pure observation sans appropriation ni identification constitue le cœur de la libération de dukkha selon la tradition vipassanā.

Première découverte : la concentration sur un objet et ce qu'elle peut apporter comme calme intérieur.

La deuxième : le rapport aux émotions et aux états d'esprit bienveillants, bienfaits, et qu'on peut les cultiver soi-même plutôt que d'attendre qu'ils nous tombent dessus.

Troisième : une prise de distance et une lucidité par rapport au rôle que peut jouer l'envie de quelque chose et la recherche de satisfaction immédiate dans le plaisir réel qu'on peut en obtenir.

Et la quatrième découverte est très graduelle aussi. C'est en lien avec cette notion de désidentification, le fait que cette qualité de pleine conscience en nous est indépendante et préservée de ce qu'on est en train de vivre. L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Si on est en train d'observer une émotion difficile, on n'est pas dans cette observation affecté par l'émotion difficile, en tout cas pas de la même manière que si on se confond avec elle.

C'est cette technique méditative de désidentification qui consiste à faire de ce qu'on vit un objet de méditation et à s'assurer que tout ce qu'on vit peut devenir un objet de méditation, y compris ce qui est le plus difficile. J'en avais parlé la semaine dernière avec cette petite fille malade du cœur qui disait, quand on lui demandait si ça allait : « Mais moi je vais très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est cette capacité à le faire quoi qu'on vive, à observer ce qu'on vit comme étant quelque chose qui nous traverse en ce moment, qui apparaît, qui change et qui ensuite passera, et pas quelque chose qui fait partie de qui nous sommes.

Quand cette capacité se développe, quand elle devient plus naturelle, cela apporte une profonde sécurité par rapport à tout ce qu'on peut vivre parce que c'est une espèce de refuge intérieur, une safe place intérieure. La pleine conscience elle-même est un endroit dans lequel on peut se sentir en sécurité même si on vit quelque chose de très menaçant ou de très inconfortable.

J'ai aussi redonné la semaine dernière l'exemple de ce psychologue atteint de la maladie d'Alzheimer qui avait eu un blanc dans une causerie et qui s'était mis à énumérer tout ce qu'il vivait en temps réel : confusion, peur, colère. C'est exactement cette capacité-là qui lui permettait, dans ce qu'il était en train de vivre d'extraordinairement difficile et menaçant pour son intégrité, de préserver son intégrité, parce que cette capacité en lui à observer ce qui se passe était même dans ces circonstances intacte, et surtout elle lui permettait de s'extraire de ce qu'il était en train de vivre.

Ce n'est pas quelque chose d'absolu, c'est quelque chose dont on peut se rapprocher petit à petit. Il y a des moments méditatifs où on est proche de cet état où on sent que vraiment, tiens, il y a une pensée, et c'est qu'une pensée, et elle passe. Et tiens, il y a une sensation, et c'est juste une sensation, et elle passe. Et il y a d'autres moments où on sent qu'une sensation ou une émotion commence à nous définir, à définir notre réalité et qu'on se révolte tout entier contre cette colère qui ne devrait pas être là ou contre cette douleur qui ne devrait pas être là. On perd cette aisance ou cette distance que la désidentification nous apporte.

Dans la philosophie bouddhiste, il y a une phrase très simple qui m'a aussi marqué : « Rien ne doit être perçu comme étant moi, mon ou mien. » Comme phrase qui résume une bonne partie de l'approche méditative, c'est qu'à chaque fois qu'un chagrin devient mon chagrin ou devient moi, c'est là qu'on souffre vraiment. Quand on est dans l'observation de l'apparition d'un chagrin, on peut avoir un rapport de curiosité, de bienveillance ou de compassion par rapport à ce ressenti qu'on observe, plutôt que d'être défini en tant que personne par sa présence.

Cela correspond aussi à ce conseil donné par Siddhartha Gautama à un ermite qui était venu le voir et qui avait peur de mourir trop vite pour avoir le temps d'atteindre le fameux éveil. Le conseil express à cette personne pressée qui avait vécu beaucoup de temps en ermitage et qui savait ce que c'était que de méditer, qui savait ce que c'était que d'affiner sa concentration, c'était simplement de lui dire : « 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 au sens large, il n'y a que ce qui est senti. Dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. Et c'est comme ça que tu dois pratiquer. »

« Si tu pratiques de cette manière-là, quand tu pratiques que dans le vu, il n'y a que le vu, dans l'entendu, que l'entendu, dans le senti, que le senti, dans le pensé, que le pensé, alors tu ne seras ni dans ce que tu observes, ni dans la personne que tu es, ni dans la relation entre les deux. Et c'est ça qui te libérera de ta souffrance. »

Cela semble très compliqué, en tout cas cela peut le devenir, mais finalement cela revient à cultiver cette capacité à observer ce qui se passe en soi, instant après instant, et à toujours faire de ce qui se passe ce qu'on observe, plutôt que quelque chose qui nous appartient et qui nous définit.

Les Causeries

Enseignements sur la pleine conscience, la méditation vipassana et la vie contemplative

82 causeries en 8 parties · Pierre Gallaz

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone.
Corrections et reécriture par IA.

enpleineconscience.ch