

Joie partagée

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 44:45

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 !

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.