

A la découverte de l'équanimité

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 41:16

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 bienveillance 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 bonheur, 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 situation 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'ainée 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'origine 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.

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