

Gratitude et ses origines

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 38:06

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 Naïkan. 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 Naïkan. 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.

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