

Le contentement, making-of

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 40:04

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 ressourcent, 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 ressourcent ? 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.

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