

Souffrir moins, le stress

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 49:53

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'acception 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.

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