

Désirer mieux, les addictions

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 55:16

Le thème du jour est le désir, l'envie sous sa forme problématique, une grande spécialité en ce qui me concerne.

Commençons par un petit sondage. Pensez à une envie qui pour vous est parfois problématique, soit parce qu'elle occupe trop de place, soit parce qu'elle vous éloigne d'autres activités pourtant plus importantes, ou qu'elle devient obsédante, ou simplement parce qu'elle conduit à des comportements que vous regrettez ensuite. Cela peut être de toutes petites choses. Demandons-nous simplement quels sont les désirs qu'on a parfois suivis en se doutant un peu qu'on regretterait de les avoir suivis après.

Je vais faire une petite liste. Vous pouvez fermer les yeux et simplement mettre une petite coche intérieurement à chaque fois que vous vous sentez concerné. Parmi ces envies, combien y en a-t-il qui sont parfois pour vous problématiques dans le sens où vous allez regretter de les avoir suivies ?

Envie de nourriture, envie de sexe ou de pornographie, envie de travailler, envie d'argent, envie de drogue, envie de cigarette, envie d'alcool, envie de sport, envie de médicaments, envie d'achat quels qu'ils soient y compris en ligne, envie de jeux - jeux d'argent, jeux vidéo -, envie de ranger et de nettoyer parce que parfois cela devient obsessionnel aussi, envie de télévision, envie de réseaux sociaux y compris par exemple Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, Tinder, et envie d'autres écrans de toutes tailles, de toutes formes.

Ces envies sont parfois problématiques, c'est une évidence. Certaines sont très problématiques, et c'est là qu'il y a ces groupes qui se terminent par « anonymes » qui se mettent en place. Aujourd'hui, il y a des anonymes pour les addictions de réseaux sociaux par exemple. Il n'y a plus que les outre-mangeurs anonymes, les alcooliques anonymes, les narcotiques anonymes. Il y a aussi les personnes qui ont la conviction que leur usage des réseaux sociaux leur nuit et dépasse leur capacité de contrôle. Ils ont des réunions. Paradoxalement, ce sont des réunions en ligne...

Ces envies peuvent être de petits ou de grands voleurs de bonheur, suivant les situations. Dans le MBSR d'origine - « Réduction du stress basé sur la pleine conscience » - on n'en parlait pas. Je pense que maintenant, c'est beaucoup plus important d'intégrer cet état d'esprit comme étant quelque chose sur lequel la méditation peut nous être utile pour prendre du recul et pour se libérer un peu de la place qu'il peut prendre.

Un rappel important, car c'est une des remarques que j'entends le plus à chaque fois qu'on parle de l'impact positif de la pleine conscience sur certaines émotions à problème : « Oui, mais ce n'est pas

toujours problématique et on en a besoin. » C'est toujours quand on perd sa liberté par rapport à ces états d'esprit qu'on a besoin d'injecter de la pleine conscience pour que ce soit aussi souvent que possible un désir heureux plutôt qu'un désir malheureux.

Qu'est-ce que le désir heureux ? Le désir heureux, c'est quand on a envie de quelque chose, on se l'accorde, on en profite pleinement en pleine conscience, on se sent bien d'en avoir profité et on n'a pas de regrets ni de remords. Le désir malheureux, c'est à peu près la même chose, sauf qu'on se sent mal après, parfois même pendant, et qu'on regrette de l'avoir suivi.

Nous voulons maximiser le nombre de désirs heureux et minimiser le nombre de désirs malheureux. Le but n'est pas de se débarrasser du désir - nous ne sommes pas dans une approche ascétique, monastique, masochiste, anti-plaisir.

Maintenant, un petit exercice pour plonger dans le vif du sujet qui nécessite d'abord de trouver un moment où vous avez vécu une envie à problème. J'ai de la chance, j'en ai eu une récemment qui impliquait du nougat iranien. Je n'entrerai pas dans les détails.

Prenez le temps de réfléchir. Vous pouvez déjà fermer les yeux et vous demander quelle serait une situation récente où vous avez senti que vous aviez affaire à une envie problématique, pas une envie épanouissante. Vous avez regretté de l'avoir suivie, vous avez senti cette tension. Que ce soit nourriture, alcool, écran, achat. Vraiment une situation récente ou plus ancienne.

Il y a toujours des gens pour lesquels cet état d'esprit est très peu problématique. Cela implique parfois de remonter un peu le temps ou de prendre quelque chose de mineur. Juste un moment où vous avez perdu du temps sur un réseau social et à un moment vous vous rendiez compte que vous devriez arrêter mais vous avez continué un peu trop longtemps. Des choses simples.

Adoptons maintenant une position méditative pour cette exploration. Quand cette situation s'est déroulée, où vous trouviez-vous ? Commençons par vous remémorer le lieu et les circonstances. Prenez le temps de nommer intérieurement de quoi il s'agissait - cette envie particulière qui vous habitait.

Cela vous demandera peut-être un travail d'imagination ou de remémoration, mais rappelez-vous du moment où cette envie était la plus intense, la plus forte. Comment cela se manifestait-il ?

Au moment où vous vous remémorez cette intensité maximale, comment décririez-vous l'état du corps ? Que se passe-t-il dans le corps ? Comment sont les sensations ? Ces sensations vous paraissent-elles plutôt agréables ou plutôt désagréables ?

À nouveau, je sais que cela demande un effort, mais en redonnant un peu d'énergie à cette envie, en vous rappelant du moment où elle était la plus forte, émotionnellement, comment cela se manifestait-il ? Là aussi, était-ce plaisant ou déplaisant ?

Une dernière fois, remettez de l'intensité dans ce souvenir. Quand cette envie était la plus forte pour vous,

quand vous étiez vraiment pris dans cette envie, à quoi ressemblait votre esprit ? Comment décririez-vous l'état de l'esprit ? Que se passait-il dans votre tête ? Comment décririez-vous l'état d'un esprit occupé par une envie ?

Prenons maintenant trois grandes respirations conscientes. Demandez-vous si cette envie, vous la sentez maintenant ou non. Une question subsidiaire : y avait-il d'autres émotions qui, selon vous, ont contribué à faire apparaître cette envie ? Parfois nous pouvons ressentir de l'ennui, de la fatigue, de la frustration, de l'anxiété. Une autre émotion était-elle présente et a-t-elle contribué à faire naître cette envie dans cette situation ? Si oui, laquelle ? Parfois cela peut aussi être la faim plutôt qu'une émotion.

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux.

Je vais faire un petit sondage. Quelques réponses par thème me suffiront, mais je ne sais pas si vous avez remarqué... Autant il est facile de se replonger dans un moment de stress où il y a eu de l'anxiété, de la colère, de la honte, et l'expérience nous revient de façon très vivante, très présente, au point que parfois il faut du temps pour en sortir - je me sens parfois coupable d'avoir fait cet exercice parce que certaines personnes sont encore mal à l'aise d'avoir repensé à leur anxiété ou à leur colère - autant pour l'envie, c'est souvent beaucoup moins intense. Il faut presque faire un effort pour lui redonner de l'énergie, comme si elle était très fragile par rapport à d'autres émotions. Ce n'est pas toujours le cas, mais c'est beaucoup plus souvent le cas.

Physiquement, comment décririez-vous l'état du corps dans cette situation d'envie ? Quelques mots-clés dans la salle, je vous écoute.

"En tension", oui. "Agitation." "Urgence." D'autres observations ? Y a-t-il des sensations particulières ?

Pas toujours pour l'envie. Autant l'anxiété nous fait dire "j'avais la gorge serrée, j'avais le ventre noué", pour une envie problématique, c'est davantage un état de tension généralisée ou d'activation - quelque chose qui fourmille, une énergie qu'on sent dans le corps.

Sommes-nous d'accord que cet état, pour la plupart d'entre vous, n'était plus du tout présent trois respirations plus tard, quand nous avons terminé l'exercice ? Généralement, c'est le cas pour une majorité de personnes. Vous n'êtes plus dedans maintenant. Nous sommes d'accord.

Ce que nous observons là, c'est un état physiquement plus subtil qu'une émotion comme la peur, par exemple, et qui disparaît très rapidement. Il est volatile.

Pour qui cet état était-il plutôt déplaisant ? Levez la main. Pour qui était-il plutôt plaisant ? Cela peut arriver selon le degré d'excitation ou de tension. Mais nous voyons que pour une majorité de personnes, c'était plutôt déplaisant.

Cette observation est intéressante car une raison de "craquer" et de suivre une envie problématique, c'est que cet état s'arrête. C'est très révélateur parce que nous nous disons "j'ai eu envie de quelque chose qui

me faisait plaisir et j'ai craqué pour me faire plaisir". C'est vrai que c'est une partie de ce qui se passe.

Mais dans le cas d'une envie problématique, ce qui se passe souvent, c'est "libérez-moi de cet état de tension". Pour m'en libérer, je vais obéir à l'envie parce qu'au moins cela va s'arrêter. Comme un état d'esprit qui nous harcèle et auquel nous disons : "Bon, je vais lui céder parce qu'il va arrêter de me crisper, de me mettre dans cet état de tension."

Donc ce premier constat révèle qu'en réalité, l'expérience n'est pas forcément agréable, et c'est précisément parce qu'elle n'est pas agréable qu'on finit par céder à l'envie.

Émotionnellement, l'observation suit la même ligne puisque les deux aspects sont liés. Pour la plupart, c'était plutôt déplaisant, tout en portant simultanément la promesse d'une récompense. Cette ambiguïté caractérise l'état : on se réjouit d'un côté tout en se sentant mal à l'aise de l'autre. Qui dirait que cela tirait émotionnellement dans les deux directions ? Cette ambiguïté émotionnelle est très révélatrice.

Mentalement, c'est particulièrement intéressant. Comment décririez-vous l'esprit dans ces moments-là ? L'esprit qui pense, qui prend des décisions, qui pèse le pour et le contre, qui réfléchit. Comment était-il ?

"La guerre", lance quelqu'un. Une guerre intérieure, exactement. "Un dilemme", ajoute un autre.

"Diabolique", dit un troisième. Dans quel sens diabolique ? "Un petit diable à l'intérieur."

Nous retrouvons donc une tension, un dilemme, un conflit. "Confus", précise encore quelqu'un. Et quand nous entrons dans le contenu des pensées, il y a des classiques dans ce dialogue intérieur. "J'ai le droit" en fait partie. "Ce n'est pas si grave" aussi.

Cela dépend également de la durée et du degré de craquage, car d'autres mécanismes se mettent alors en place. Qui ressent une restriction, un effet tunnel, comme si dans l'esprit il n'y avait plus qu'une seule chose présente et que l'on perdait la vision de tout ce qui existe autour ?

Cet effet est particulièrement puissant parce qu'il s'agit d'une restriction avec une alternative binaire : ou bien tu craques, ou bien tu te privas. Dans les deux cas, l'expérience sera déplaisante. Si tu te privas, c'est très déplaisant car cette tension ne s'arrêtera pas. Tu auras toujours ce "vas-y, vas-y, fais-le, fais-le" qui résonnera en toi. Et si tu craques, tu as conscience que tu vas le regretter, que ce n'est pas vraiment ce que tu veux faire, que tu ne le fais pas en complète liberté, en complète conscience. La notion de plaisir n'est pas pleinement présente.

Ces deux alternatives, dont aucune n'est pleinement satisfaisante sur le moment, créent une illusion troublante. C'est comme si le reste du monde, le reste des possibilités d'action avaient disparu. Il n'y a plus que "résiste et souffre" ou "craque et souffre", et rien d'autre. Tu ne peux pas sortir de cette situation et aller te promener. C'est soit l'un, soit l'autre.

"Moi, j'ai l'impression que j'éteins l'explication", partage quelqu'un. "Je prends et je ne réfléchis plus. Je ne veux pas réfléchir. D'une certaine manière, comme ce n'est pas vraiment bien et que je ne sais pas ce que

je veux, j'éteins tout." Tu tires la prise, en quelque sorte.

Qui ressent cette impression que la cognition se déconnecte ? Cela correspond à une réalité neurologique. Quand nous entrons dans le détail des stratégies argumentatives, alors que nous sommes encore en train de réfléchir, certains schémas classiques émergent.

L'effet de violation de l'abstinence a été décrit par les chercheurs. Grâce à cette précision, nous comprenons mieux ce mécanisme où l'on se dit "cette semaine, fini le sucre", puis après avoir mangé un quart de cookie, on se résigne : "Mon âme est perdue, autant que je mange la boîte entière." C'est complètement irrationnel, et pourtant cela se produit régulièrement.

Il y a aussi la stratégie de la récompense : "Je le mérite vraiment aujourd'hui." Puis vient la rationalisation : "J'ai marché dix kilomètres, fait mes dix mille pas, donc j'ai droit à mon tiramisu." Ces justifications peuvent parfois être valides, mais elles se déploient dans notre esprit comme autant d'éléments de négociation, de compensation, d'expiation future. "C'est la dernière fois. Aujourd'hui c'est spécial. Je compenserai demain. Je vais le faire, mais juste un peu." Cette dernière promesse s'avère souvent impossible à tenir.

Il y a ensuite ce moment où l'on débranche littéralement l'esprit. Dans les salons de jeux, ce phénomène est amplifié par le bruit ambiant, la musique, le fracas des machines qui créent une espèce de bruit de fond occupant notre mental, empêchant le silence nécessaire à la réflexion. Dans ces moments-là, soit je me bourre la tête de pensées qui m'empêchent de réfléchir - une espèce de dialogue intérieur frénétique - soit il n'y a plus rien, je tire effectivement la prise et deviens comme un zombie accomplissant des gestes sans plus aucune capacité de recul.

Plus on s'intéresse à ces mécanismes, plus on peut appliquer notre curiosité à reconnaître : "D'accord, je suis sujet, comme tous les êtres humains, à ces états où je suis des envies que je regrette ensuite. Je vais continuer d'y être sujet, mais je veux être un sujet aussi lucide et présent que possible, aussi longtemps et aussi souvent que possible."

Ces situations peuvent m'arriver, mais j'aimerais être aussi présent que possible quand cela se produit, quitte à prendre des notes au fur et à mesure que l'expérience se déroule. Plus on met de la conscience dans ces moments, plus on crée d'espaces où des décisions différentes deviennent possibles.

Cette investigation implique de mettre de côté la honte qui nous donnerait envie de ne plus penser à ces épisodes une fois qu'ils sont passés. C'est exactement le contraire qu'il faut faire : se plonger dedans et explorer authentiquement cette expérience.

Pour comprendre comment nous en arrivons à vivre ces envies problématiques, revenons un peu en arrière. À un moment de notre enfance, nous découvrons la gratification immédiate. C'est un plaisir d'une grande innocence, extrêmement agréable. Je me rappelle du jour où ma fille a goûté pour la première fois un bonbon. Ses parents étant opposés aux bonbons, elle n'en avait jamais goûté de sa vie. Elle devait avoir

entre deux et trois ans, nous étions à un mariage, et une dame est passée avec un plateau lui proposant des fraises Tagada.

Je l'ai vue arriver vers moi avec cet air particulier, ses yeux immenses, ses pupilles dilatées : "Papa, la dame m'a donné ça, ça s'appelle bonbon." Je voyais vraiment l'extase sur son visage. C'est une magnifique expérience, et tant qu'on vit ces moments extatiques dans leur pureté, c'est merveilleux.

Le problème intervient plus tard, quand nous découvrons que ces expériences peuvent aussi nous faire oublier une expérience désagréable, un chagrin. D'ailleurs, nous l'apprenons souvent aux enfants. Si ils ne le découvrent pas seuls, nous leur enseignons très rapidement. Un enfant pleure, on lui dit : "Tiens, prends ça." Et l'enfant comprend alors qu'il peut utiliser ce plaisir pour oublier un chagrin, une anxiété.

À partir de là, la situation se complique car nous introduisons un mésusage de ce plaisir dans notre vie. Dès que nous utilisons cette gratification comme une façon d'échapper, comme un opium permettant de fuir une souffrance, nous ouvrons la possibilité à un usage insatisfaisant de ces sources de plaisir.

Avec ce phénomène apparaît ce qui est commun à toutes les envies problématiques : la tolérance. Il faut des doses de plus en plus importantes, une intensité croissante pour obtenir le même plaisir. Ce mécanisme a même été observé avec les likes sur Facebook. Quand on ouvre son compte, au début cinq likes sur notre photo de petit chat nous rendent très heureux - cinq personnes ont aimé ce que nous avons partagé, c'est merveilleux.

Et après, vous vous habituez. Il vous faut quinze likes pour avoir le même bonheur, puis cent. On a vraiment observé, je crois que c'était par imagerie cérébrale, que suivant le nombre d'abonnés que les gens ont, la réaction de satisfaction dans le cerveau s'amoindrit au fur et à mesure. À nombre de likes équivalent, il y a besoin de toujours plus. Ce phénomène de tolérance est vrai pour le sucre, pour l'alcool, pour la drogue et pour les réseaux sociaux.

Il y a le phénomène de l'abus, le binge - binge eating quand on mange une très grande quantité en très peu de temps. C'est vrai pour l'alcool, pour les drogues, pour les réseaux sociaux : on se plonge vraiment pendant une heure, collé à notre écran, on fait défiler.

Il y a les difficultés liées au sevrage. Les personnes qui font des retraites méditatives silencieuses découvrent parfois que pendant les premières vingt-quatre heures, la déconnexion avec le monde est extrêmement douloureuse.

Et évidemment, si on a beaucoup recours à ces envies, on a petit à petit un appauvrissement, une perte de flexibilité dans notre façon de pouvoir répondre à quelque chose qui nous stresse par exemple. On oublie quelle autre stratégie développer, on privilégie celle-là et donc on devient moins capable de développer d'autres ressources.

Dans certains cas, le temps et l'énergie qu'on consacre à cette gratification immédiate va mordre sur

d'autres activités de la vie courante. Si on pense aux écrans, c'est une évidence pour beaucoup que ça nous prend du temps qu'on pourrait consacrer à autre chose. Ça nous rend moins disponibles pour les choses vraiment importantes.

Et ça devient un problème de santé publique majeur, d'autant que toutes ces addictions se renforcent les unes les autres et qu'avec les écrans, on a depuis les smartphones une nouvelle source d'addiction. Parce qu'en eux-mêmes ils sont une addiction, mais aussi quelque chose qui potentialise les autres addictions. Évidemment, les achats compulsifs : avant il fallait enfiler des vêtements, sortir de chez soi, attendre l'ouverture des magasins, aller flamber sa carte de crédit. Là, on peut être en pyjama dans son lit et braquer les sites marchands avec la même efficacité. Et c'est vrai pour tout le reste. Même pour les drogues illégales, on peut se les faire livrer en allant sur le Darknet - ne me demandez pas comment ça marche, je ne sais pas.

Donc ça a facilité l'accès aux autres dépendances et c'est une nouvelle dépendance en elle-même. C'est toujours le même circuit dopaminergique.

Et évidemment, tout n'est pas problématique, mais c'est un état qui gagne à être reconnu dans la vie quotidienne. Juste la petite envie de café, le moment où vous sortez votre téléphone parce qu'il y a un vague moment d'ennui, où il y a un vague moment de fatigue. On ne veut pas pathologiser toutes les petites envies du quotidien. Ce n'est pas grave de regarder son téléphone, de manger un chocolat quand on a envie d'un peu de réconfort. Mais simplement de le faire en liberté et en conscience de ce qu'on fait, et du coup d'en profiter, de minimiser la part désagréable et de maximiser la part agréable. Et d'avoir conscience aussi que ce qui relève du même état, c'est la procrastination. Quand vous devez envoyer un mail ou faire vos impôts, et que vous ouvrez un onglet, que vous tapez quelque chose, vous faites une recherche - de sentir ce qui se passe dans ces moments-là, juste avoir cette curiosité.

On sait que c'est un problème de santé publique - cette courbe est extraordinaire. C'est la courbe des indicateurs de détresse émotionnelle : prise d'antidépresseurs, consultations, tentatives de suicide, fréquence des pensées suicidaires. Chez les jeunes femmes en particulier, plus que chez les jeunes hommes, mais aussi chez eux, on a une courbe qui évoluait avec des hauts et des bas jusqu'en 2011. Et à partir de 2011, il y a une augmentation de ces indices de mal-être émotionnel, en 2014 ça s'accélère encore. Alors que les jeunes hommes et les jeunes femmes étaient plus ou moins dans la même gradation, tout à coup chez les jeunes femmes ça explose.

Ça explose à partir de 2011 - 2011, c'est en gros l'iPhone, l'apparition vraiment, le développement des smartphones. Et 2014, je crois que c'est Instagram et l'explosion d'Instagram et des filtres sur Instagram. Donc il y a quelque chose qui a augmenté le mal-être chez les jeunes, chez les jeunes hommes aussi, mais particulièrement chez les jeunes femmes, à partir du moment où ces réseaux sociaux sont devenus constamment accessibles dans la poche. Et c'est vraiment du jamais vu, l'augmentation est énorme, c'est absolument spectaculaire.

Donc la dépendance à ces appareils, peut-être parce que ça renvoie à des vulnérabilités quant à l'image - c'est vraiment lié aussi au développement d'Instagram donc pour moi Instagram c'est l'image, c'est peut-être ça - mais il y a vraiment eu quelque chose qui s'est détérioré.

Pourquoi est-ce que ces mécanismes sont puissants et pourquoi est-ce que c'est difficile de s'en libérer, de retrouver de la liberté par rapport à eux ? On sait, si on prend vraiment le cas de la gratification utilisée pour oublier le stress, que le stress inhibe le fonctionnement de notre cortex préfrontal, qui est cette partie - c'est l'intello de notre cerveau. Le cortex préfrontal qui va trouver des solutions innovantes à des problèmes : "Il faudrait faire ça, on pourrait faire ça, ce serait pas mal, tu te sentiras mieux si tu allais prendre le téléphone et si tu appelaient telle ou telle personne qui va t'aider, ou si tu..." En cas de problème, c'est lui dont on aurait besoin pour des solutions innovantes, qui tiennent compte de la complexité de ce qu'on est en train de vivre.

Et lui, son fonctionnement est inhibé par le stress, qui va plutôt renforcer les circuits de réaction immédiate - c'est le côté survie - et qui va aussi activer la recherche de gratification immédiate, qui va activer le circuit de la récompense. Donc en fait, on est plus vulnérable à la gratification immédiate quand on est en état de stress, et on a moins accès aux solutions créatives qui nous sortiraient d'affaires.

Et du coup, on en revient à ce qu'on connaît et ce qui a marché par le passé quand on était enfant et malheureux et que le chocolat nous rendait heureux. Et faute de créativité, on se réfugie dans ce vieux, vieux, vieux circuit.

Et l'envie à problème en situation de stress, c'est vraiment - on peut le concevoir comme un ami d'enfance bien intentionné, mais complètement débile, et qui du coup nous donne toujours la même solution. Quoi qu'il nous arrive, on lui dit : "Tiens, j'ai un problème." - "Prends des chips." Et c'était sympa quand vous aviez sept ans et que ce pote vous disait : "Tiens, prends des chips" quand vous étiez malheureux. Mais là, ce n'est plus la bonne solution. Mais lui, il n'a jamais eu d'autres idées.

Et vous, vous êtes vulnérable, votre cortex préfrontal ne marche plus à cause du stress. Donc vous écoutez toujours cette suggestion-là.

C'est bien ce qu'on ressent quand on décrit cet état, cette impression de débrancher le cerveau dans l'envie problématique. C'est effectivement cela. Le cortex préfrontal n'est plus là, et nous voici dans cette espèce de transe, de stupeur, où notre capacité de réflexion disparaît.

C'est pour cela que lorsqu'on en émerge, on se dit : "Mais cela fait trente ans que je sais que cela ne marche pas, ce réflexe de me jeter sur le chocolat quand je suis stressé ! Je le sais, pourquoi l'ai-je encore fait ?" Parce que cette partie qui raisonne de façon créative et intelligente n'était plus présente.

C'est exactement ce qu'on ressent. Mais là encore, c'est précieux d'être présent pour le sentir. Même si vous n'êtes pas en mesure de changer les choses ou d'agir différemment, au moins vous vous dites : "Ah, voilà ce qui m'arrive. Cette sensation, c'est le signe que mon cortex préfrontal était débranché." Plus on

cultive cette curiosité, plus on gagne en marge de manœuvre.

Voilà une des choses qu'on peut faire : connaître cet état quand il se produit, avoir de la curiosité pour lui et l'étudier dans le détail. Ce qui est miraculeux, c'est que plus on développe cette curiosité, plus cela nous offre des portes de sortie de cet état de transe.

Il est très compliqué d'avoir un moment de lucidité dans un état d'envie. Mais comme nous l'avons vu, c'est un état extrêmement fragile. Vous êtes à trois respirations d'être libéré de cette envie. Ce n'est pas comme l'anxiété où il vous faudra peut-être deux minutes de respiration pour que cela se calme physiquement et que vous puissiez réfléchir un peu. Là, c'est instantané.

Le problème, c'est qu'on n'y pense pas sur le moment. Ce n'est pas qu'il soit difficile d'en sortir. Parfois cela revient – on en sort et cela revient trois minutes plus tard – mais ce n'est pas très compliqué de s'en libérer quand on s'en souvient.

Il importe évidemment de comprendre ce qui provoque cet état. Je pense qu'il y a des émotions associées, comme la fatigue, la frustration, l'anxiété – de grands classiques. Reconnaître ces émotions et le rôle qu'elles jouent.

Cultiver des alternatives aussi. Si on ferme les yeux et qu'on se pose la question ensemble : dans cette situation, si vous vous rappelez l'envie problématique que vous avez choisie, qu'est-ce que vous auriez pu faire qui vous aurait aussi fait du bien, mais qui n'aurait pas été cela ? Y avait-il d'autres options ? Parfois il n'y en a pas, mais parfois si. Lesquelles ?

"Moi, je réalise que c'était surtout que j'avais trop faim. L'alternative aurait été de faire sauter ces bébés brocolis que j'avais dans le frigo avec un peu d'huile d'olive et d'ail, plutôt que le nougat iranien – très bon au demeurant."

D'autres idées qui vous sont venues, ce que vous auriez pu faire d'autre pour vous faire du bien ?

"Moi, pour le chocolat, au lieu de manger tout le chocolat – parce qu'après il faut le finir, comme ça au moins il n'y en aura plus –, prendre une petite cuillère de miel. Cela apporte quand même un peu de douceur, et puis cela reste plus longtemps. Au lieu de tout ce chocolat, un fruit, ce n'est quand même pas la même chose. Le miel, c'est bon pour la santé si c'est du bon miel. Ou la ritualisation du carré de chocolat, parce qu'on a parfois fait cet exercice de fermer les yeux et de manger ce tout petit carré de chocolat en pleine conscience..."

"On a essayé, mais en dehors du contexte méditatif, ce n'est pas une option."

"Et le miel ?"

D'autres choses qui vous sont venues à l'esprit ?

"Prendre un bain."

"Prendre un bain. Je pense que je devrais faire cela plus souvent."

Voilà. Souvent, notamment par rapport à la nourriture, ne pas s'autoriser une expérience plus longue de prise de soin de soi nous force à chercher quelque chose de plus concentré parce qu'on ne s'accorde pas le temps nécessaire. Du coup, cela tombe sur la nourriture, alors que le bain chaud nous aurait fait un bien plus profond.

D'autres choses ?

Essayer d'anticiper un peu, peut-être. Autant que c'est déjà un plaisir dans la journée - je sais qu'à la fin du repas, le soir, je me suis préparé une crème au chocolat. J'étais avec moi-même, et je sais que ce sera un grand plaisir. Je vais planifier et j'ai le droit.

Là, cela renvoie aussi à une approche bienveillante envers soi-même où l'on évite d'exiger des choses impossibles de soi-même et où l'on s'aménage un plaisir dont on va pleinement profiter.

D'autres choses ?

Souvent, on n'est pas tout seul quand on affronte ces défis corporels. Et c'est dur d'avoir craqué, ce que cela apporte en termes de gratification. Du coup, faire du fait de ne pas avoir craqué une gratification formelle - c'est-à-dire ne pas considérer que ce soit la norme et que c'est bien la moindre des choses que je n'aie pas craqué - c'est une satisfaction qu'on peut s'accorder aussi. Je suis un héros, j'ai résisté !

C'est dans l'ordre de la prévention. Et c'est aussi quelque chose dans le... cela n'avait pas plu quand j'avais dit cela dans une formation à l'alimentation en pleine conscience, mais je pense que c'est simplement réaliste. Dans le manger en pleine conscience, on vise finalement la relation épanouie à ce qu'on mange en s'autorisant à manger absolument tout ce qu'on veut, mais en trouvant le chemin d'une relation harmonieuse et satisfaisante à ce qu'on mange.

C'est une belle voie à suivre, mais il faut aussi admettre que pour certaines personnes, le sucre est une substance chimique concentrée qui a un effet avéré sur notre système nerveux, tout comme l'alcool a un effet avéré sur notre système nerveux. Certaines personnes qui ont eu des problèmes d'alcool prennent la décision de ne plus avoir d'alcool à la maison et de ne plus toucher à l'alcool. Et on ne les juge pas extrémistes, on comprend qu'elles se sentent vulnérables, et que parce qu'elles se sentent vulnérables, elles ont besoin de prendre ce genre de mesures.

Je trouve qu'on devrait avoir la même compréhension et la même ouverture d'esprit par rapport au sucre, que certaines personnes se disent : "Voilà, j'ai cette vulnérabilité qui me fait souffrir, donc je choisis de ne pas avoir dans mon armoire des choses sucrées que je pourrais manger, ou d'en avoir juste un nombre bien précis." Et prendre cette décision ne devrait pas être stigmatisé non plus.

Ce n'est pas parce que le sucre est un peu comme la cigarette - il y a une centaine d'années, quelque chose qui est complètement intégré dans notre culture et qui n'est pas jugé comme étant en soi problématique -

que pour certaines personnes cela ne peut pas l'être profondément. Reconnaître cela aussi, parce que je trouve dommage de se fermer à cette possibilité. Pour certaines personnes, le bonheur est là : c'est dans le fait de reconnaître qu'elles ont perdu une relation harmonieuse avec cette substance, comme d'autres ont perdu une relation harmonieuse avec l'alcool, et que pour un temps en tout cas, c'est mieux de prendre cette décision.

C'est la même chose - certaines personnes, mon épouse par exemple, c'est une bière dont elle profite à fond et elle est parfaitement satisfaite comme cela, elle n'a pas besoin de plus. Et il y a des gens pour qui une bière conduirait à deux bières ou trois bières, et du coup ces gens-là prennent une décision différente. Je pense que c'est la même chose avec le sucre : il y a différentes voies vers une relation épanouissante. Ou bien on choisit de manger une petite quantité, ou bien on s'en passe complètement parce que pour nous, ce n'est pas possible de faire autrement. Il faut simplement avoir une ouverture à toutes ces options.

Et on peut tricher aussi et se faire, comme moi, des sabayons au citron à l'allulose. Vous ne connaissez pas l'allulose ? C'est un sucre d'origine naturelle qui n'a pas les mêmes effets. Je teste récemment l'allulose.

Vous savez faire un sabayon ? C'est une merveilleuse émulsion basée sur des œufs, une belle tradition italienne. D'habitude, on prend un petit verre d'un vin doux - cela peut être du Marsala ou autre - qu'on verse dans un bol en inox. On y ajoute une cuillère à soupe ou deux d'allulose. On met deux œufs entiers, deux jaunes d'œufs - cela dépend des recettes. On met cela au bain-marie. On fouette vigoureusement le mélange pour que cela forme une mousse et on s'arrête à l'instant précis où le fouet laisse des marques qui restent plus qu'une fraction de seconde dans la masse. Et là on a quelque chose de mousseux, tiède, parfumé, qu'on peut verser sur des fruits par exemple ou consommer tel quel, excellent avec le café. Et la version citron, où on remplace le vin doux par le jus de citron, c'est un peu le même plaisir qu'on a dans une tartelette au citron, mais en moins sucré et en plus aérien.

C'est bientôt midi. Il y a aussi : cultiver les autres sources de plaisir sans risque d'addiction. On a parlé des bains, le sport, la relation avec la nature, l'amour, la méditation. Cultiver évidemment le manger en pleine conscience ou le boire une bière en pleine conscience, le boire un café en pleine conscience. Je suis plus sceptique sur le réseau social en pleine conscience, mais pourquoi pas ? Se dire : "J'en fais une expérience, je vais sur Instagram, mais je vais être présent à chaque instant quand je suis sur Instagram."

Qu'est-ce qui se passe quand nous expérimentons cette qualité de présence ? Je remarque qu'avec la nourriture par exemple, je deviens incapable de manger trop tout en profitant pleinement de chaque bouchée. C'est véritablement agréable. Je peux savourer quelque chose de sucré, apprécier chaque morsure, et simultanément je n'éprouve aucune envie d'en prendre davantage. Je me satisfais de beaucoup moins.

Peut-être cette approche fonctionne-t-elle aussi avec les réseaux sociaux, ou peut-être nous amène-t-elle à cesser immédiatement de les utiliser car la pleine conscience nous révèle qu'il n'y a pas de véritable plaisir à demeurer sur Instagram plus de trente secondes. C'est une expérience qui mérite d'être tentée :

faire ce qui nous paraît problématique en pleine conscience.

Avec la nourriture, l'effet est miraculeux. Avec une bière, nous savourons chaque gorgée - et bien que je ne boive plus d'alcool, il m'arrive de prendre une bière sans alcool. Cette qualité d'attention démultiplie le plaisir de chaque gorgée sans rien gâcher. Et si nous avons tendance à trop boire, cette présence nous préservera sans doute de cet excès.

Il s'agit de cultiver cette capacité d'émerveillement pour les plaisirs les plus simples. C'est ce que j'ai toujours trouvé miraculeux dans la pleine conscience : elle est le glutamate de la vie, l'exhausteur de saveur de toutes les petites choses du quotidien. Le plaisir de prendre une douche, d'être dans son jardin, de regarder les êtres que nous aimons, de nous rappeler qu'une multitude de petites choses peuvent être vécues avec plus d'intensité. Quand nous profitons de tous ces petits plaisirs, nous avons moins besoin de ces injections d'expériences intenses.

Comme le disait Dipa Ma, cette méditante très avancée, parlant de sa vie : "Tout est toujours frais et nouveau. Rien n'est jamais ennuyeux, tout est frais." Si nous sommes en pleine conscience, tout redevient effectivement frais.

Imaginons maintenant que vous ayez vécu un début de journée catastrophique et que l'après-midi s'offre à vous. Vous vous dites : "Pour que cette journée se termine mieux qu'elle n'a commencé, pour me faire du bien, pour m'accorder du plaisir cet après-midi, je vais faire quelque chose." Qu'est-ce que vous choisirez de faire ?

Prenez quelques instants pour y réfléchir. Peut-être cela nous permettra-t-il de remplir chacune et chacun notre boîte à idées.

Moi, j'ai simplement pensé à une longue promenade au bord d'une rivière - j'ai plusieurs options en tête. D'autres suggestions fusent : marcher dans la forêt, un bon bain chaud en lisant un livre, une sieste, peindre à l'aquarelle, nager, jardiner, rendre visite à quelqu'un, écouter ronronner un chat... Autant d'options précieuses à ne pas oublier.

Si vous avez la chance d'être pris dans une envie problématique tout en gardant un instant de lucidité, rappelez-vous qu'il existe un enregistrement sur le site intitulé "Surfer sur les envies", qui permet de vivre en pleine conscience une envie. Généralement, dès l'instant où vous êtes en état d'appuyer sur "play" et d'écouter cet enregistrement, vous êtes déjà sauvé. Mais cela offre des moyens supplémentaires de sortir de cet état de transe et de se demander ce que nous pouvons vraiment faire pour nous faire du bien.

Voilà qui clôt cette réunion des envieux anonymes. Bon appétit à ceux qui partagent notre repas, et bon appétit également aux autres. Il y aura encore une dernière de ces rencontres dont le sujet demeure des plus flous. Venez donc pour découvrir en même temps que moi de quoi il s'agira.

Et d'ici là, prenez soin de vous. À bientôt. Bonne journée.

[L'enseignant termine ainsi cette exploration des envies et des moyens habiles pour les apprivoiser, laissant les participants avec des outils pratiques et l'invitation à poursuivre cette investigation avec bienveillance envers eux-mêmes.]

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