

Finir le chemin

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 57:33

Je dois faire un aveu. Je ne suis pas très sûr de moi. En fait, j'avais un thème très clair pour chaque matinée, qui était logique, qui s'intégrait bien. Et puis, je n'avais pas d'idée pour la dernière. J'avais mis une espèce de placeholder, comme disent les Américains. Un mot qui vaguement correspondait à un sujet que j'aurais pu explorer et qui était un peu après le chemin méditatif.

Je n'ai pas eu d'inspiration, mais j'ai eu une idée en lisant un livre d'une auteure américaine, Abigail Schreier. Du coup, je pense que ce sera ma causerie la plus réactionnaire de toute mon histoire. On pourrait l'intituler, le sous-titre pourrait être « C'était mieux avant ». Et je ne sais pas si ce ne sera peut-être pas terrible, mais enfin, je vous remercie d'être là quand même.

Nous avons commencé cette série de matinées avec cette idée du chemin méditatif qui était un chemin vers le bonheur finalement. C'est cette idée de se rapprocher d'un bonheur inconditionnel, qui n'est pas lié aux circonstances. On n'a pas besoin que tout aille bien pour être heureux, et c'est un peu la direction que Monsieur le Bouddha prenait il y a très longtemps. C'est la direction qu'on prend aussi quand on s'engage dans ce chemin-là.

C'est justement un petit peu du bonheur que parle le livre d'Abigail Schreier, qui est une journaliste. Elle n'a pas de formation scientifique, mais elle est assez douée pour pointer du doigt ce qui cloche dans nos sociétés. Elle appuie là où ça fait mal. Elle avait écrit un livre sur ce qu'elle appelait une épidémie de jeunes femmes transgenres aux États-Unis qui se retrouvaient à être aiguillées vers une transition de genre et souvent aussi des transitions chirurgicales et hormonales, alors que souvent elles réalisaient après coup que ce n'est pas ce qu'elles avaient vraiment voulu, qu'il y avait des conséquences à avoir été orientées dans ce chemin-là alors que ce n'est pas ce qui leur correspondait vraiment.

Je pense que c'est un peu le premier livre qui l'a conduite à écrire le deuxième. Elle fait le constat, qui est juste, qu'on n'a jamais été aussi malheureux, particulièrement les plus jeunes. Si on prend des variables objectives : le taux de dépression, la prescription d'antidépresseurs, l'usage de psychothérapie, la fréquence des pensées ou des actions suicidaires, elles sont en train d'augmenter, pas de diminuer. Elles augmentent particulièrement chez les plus jeunes, particulièrement chez les jeunes femmes, mais chez les jeunes hommes aussi.

Si je comprends bien sa thèse, on n'a jamais eu autant accès à la psychothérapie, on n'a jamais autant consommé d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, et on n'a jamais été aussi malheureux, selon ces variables-là. Serait-il possible qu'on fasse quelque chose de faux dans notre approche ? Je crois qu'elle va s'acheminer vers le fait que notre vision de la santé mentale est iatrogène, que tout ce qu'on offre aux

jeunes comme support, comme soutien, comme psychothérapie, comme soutien médicamenteux, ça suscite peut-être davantage de malheur que ça n'en évite.

Mais sans même aller jusque-là, je suis d'accord avec elle qu'il y a un truc qui cloche. On ne s'est jamais autant préoccupé du bonheur, du bien-être psychologique, et en même temps, on n'est pas du tout en train d'être en moyenne plus heureux qu'avant.

D'où la question que je me suis posée : dans ma propre approche, j'ai commencé à méditer pour être heureux, mais j'ai découvert qu'il y avait plein de petites choses qui comptaient dans le bonheur, qui étaient liées à ce chemin méditatif, même si ce n'était pas toujours lié directement à la méditation. Je suis en train de réaliser qu'en tournant le dos à notre pensée traditionnelle, qu'elle soit chrétienne, qu'elle soit bouddhiste, qu'elle soit musulmane, qu'elle soit juive, peu importe, on tourne le dos à certains de ces ingrédients qui pour moi contribuent au bonheur dans une logique méditative.

Par exemple, j'en avais déjà parlé dans une autre matinée. Dans une perspective méditative, le bonheur est soutenu par l'éthique, c'est-à-dire faire le bien, essayer d'être une bonne personne, ça nous rend heureux. Indirectement et directement. Penser, parler, agir, et dans la perspective bouddhiste, gagner sa vie aussi, d'une manière qui ne nuise pas à autrui, ou qui encore mieux lui profite, ça conduit à ce que les bouddhistes appellent – je ne m'en lasse pas, donc je vais le répéter encore une fois, j'adore cette expression – l'extase de l'irréprochabilité.

On se lève le matin, on dit : ce matin, je n'ai absolument rien à me reprocher, pas la moindre honte, la moindre culpabilité, je suis une bonne personne. Je suis donc dans l'extase de l'irréprochabilité. Et c'est juste en fait. Bien sûr que ça pèse lourdement dans nos ruminations, nos petites et nos grandes failles morales. Donc oui, l'éthique contribue au bonheur.

Je vous propose d'en faire l'expérience, un peu de travaux pratiques, ça me permettra de rassembler mes idées, en fermant les yeux et en imaginant, en évoquant le souvenir. Ça peut être un souvenir très lointain. De temps en temps, on a la surprise d'avoir des vieux souvenirs qui s'invitent, mais ça peut être aussi tout récent.

Évoquez le souvenir d'un acte de générosité, de gentillesse, durant lequel vous avez donné quelque chose de matériel, donné de l'argent, donné de la nourriture, donné quelque chose d'immatériel, rendu service, donné votre écoute, votre attention, offert des mots d'encouragement. Un moment où vous avez été gentil, généreux avec quelqu'un de proche ou moins proche.

Levez discrètement la main si vous n'avez pas encore de souvenirs à l'esprit. Ok, ça a l'air d'aller.

Alors, en vous remémorant l'endroit où vous étiez, en vous rappelant des circonstances, en laissant les images, les impressions, le ressenti revenir, le film. En évoquant peut-être le moment ou l'instant qui représentait cet acte de générosité et de gentillesse en le laissant redevenir complètement présent au niveau des sens, au niveau des émotions, comment était-ce ?

Ok, en ouvrant les yeux. Ça demande toujours un peu plus de travail que si on doit se rappeler d'une générosité qu'on a reçue de la part de quelqu'un d'autre.

Pour qui est-ce que d'évoquer ce moment est plutôt agréable, entre le plutôt agréable et le franchement agréable ? Pour qui est-ce que ça prend cette direction-là ? Pour qui c'est neutre ? Pour qui c'est désagréable ?

Voilà, nous venons scientifiquement de démontrer que le comportement éthique, c'est agréable. Et c'est agréable pendant, et ça peut être agréable après, quand on y repense, et il y a le bénéfice qu'on en reçoit personnellement, et il y a le bénéfice indirect, parce que la gratitude existe, pas toujours, mais elle existe, donc on peut aussi bénéficier de la gratitude des gens qu'on a aidés. Entendons-nous, nous venons de faire une moyenne, ce n'est pas toujours le cas, mais d'une manière générale, c'est une expérience qui vous fait du bien.

Le lien des bonnes actions avec une vie épanouie et une vie accomplie était une évidence pour toutes les religions et toutes les philosophies. Depuis plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ jusqu'à 1950, par là, il y a eu un moment où ça a perdu un peu de son importance. Ce lien entre les bonnes actions et une vie épanouie, accomplie, le fait que pour être heureux, pour être bien, être bon était un prérequis quasi – en tout cas ça aidait beaucoup – c'était une évidence. On prend toutes les philosophies antiques, les épicuriens comme les stoïciens, le lien est évident. Dans le bouddhisme il est évident aussi : c'est dans le noble chemin. Dans toutes les religions monothéistes c'est présent aussi, c'est central : la charité, la générosité, évidemment les dix commandements, les actions immorales à éviter. C'était une évidence que c'était lié au bonheur et à une vie accomplie et une vie complète.

On a déconstruit ça très récemment et mon hypothèse c'est qu'on s'est planté de découpler l'éthique du bonheur. C'est une erreur parce que c'est vraiment lié et ça nous rend vraiment heureux d'être bon. Donc si on va chercher le bonheur dans le cabinet d'un psychothérapeute par exemple, on peut le trouver – je ne crache pas sur ma profession de psychologue du tout – et qu'on se retrouve dans un cadre où on ne nous dit jamais « en fait si vous faisiez l'expérience d'essayer d'être plus généreux, d'essayer de vous abstenir de certaines actions qui ne sont pas très morales, peut-être que ça vous rendrait plus heureux. »

On a perdu ce langage-là et je pense qu'on a perdu quelque chose, on a perdu un ingrédient du bonheur en séparant complètement l'éthique du bien-être psychologique. On considère généralement qu'en fait c'est la justice qui s'en occupe et c'est la religion qui s'en occupe. Mais si on veut être heureux, ce n'est pas un sujet, ce n'est pas un sujet central. Et je pense que c'est un sujet central et que si on le perd de vue, on perd quelque chose qui peut nous aider à être plus heureux et que ça peut contribuer à une société qui a plus de peine à trouver son bonheur. Premier constat réactionnaire.

Deuxième phrase qui est apparue dans les précédentes matinées : « Certaines émotions nous rendent heureux et on peut les cultiver. On n'est pas obligé d'attendre qu'elles nous tombent dessus. » On peut les encourager, on peut encourager leur apparition, les rendre plus bienvenues dans notre esprit. C'est la

bienveillance, c'est la gratitude, c'est la compassion, c'est notre capacité par la joie partagée à nous réjouir du bonheur des autres, toutes ces émotions-là. Elles sont agréables en elles-mêmes et évidemment elles favorisent une vie relationnelle harmonieuse. Par définition, si on cultive beaucoup de bienveillance, de compassion, de gratitude, ça va un peu déborder, même si on ne le fait que dans nos méditations.

Alors à nouveau, petite expérience pour mettre cette phrase à l'épreuve de la réalité. En fermant les yeux et en pensant – on va se donner vraiment tous les moyens possibles – on va penser à la personne ou à l'une des personnes qu'on a le plus profondément envie de remercier pour ce qu'elle nous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité pour nous. Quelle est la personne ou une des personnes que vous auriez vraiment profondément envie de remercier aujourd'hui pour ce qu'elle vous a apporté, ce qu'elle vous a donné ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, peut-être en l'imaginant ou simplement en appréciant sa présence en imagination et en adressant quelques remerciements à cette personne avec les mots qui vous viennent « merci pour » ou « je te remercie pour » à vous de compléter la phrase. Et en laissant cette gratitude s'exprimer sans les mots, c'est la même chose, c'est le même merci, mais c'est un merci silencieux, c'est votre corps qui l'exprime, votre visage, votre vie émotionnelle, dans le silence.

En ouvrant les yeux, alors, chez qui ce moment de gratitude s'est-il révélé quelque chose de plutôt agréable ? Chez qui c'était neutre ? Chez qui c'était désagréable ? Chez qui c'était une véritable torture ? On voit que là aussi il y a comme une tendance qui se dégage dans les réponses de mon panel. Donc, passer du temps dans la gratitude, ça fait du bien.

Et la bienveillance, alors, refermons les yeux. Une personne à laquelle vous aimeriez vraiment souhaiter du bien ? Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, occuper de l'espace dans votre attention, en lui souhaitant ce que vous avez envie de lui souhaiter ce matin avec votre voix intérieure. Et en laissant cette intention bienveillante rayonner, s'exprimer dans le silence, sans l'aide des mots, mais la même qualité d'intention dans votre corps, votre cœur, sur votre visage, d'une manière ou d'une autre.

En ouvrant les yeux, pour qui est-ce que c'est tendanciellement agréable ? Pour qui est-ce que c'est neutre ? Qui est-ce que c'est une torture ? J'enfonce des portes ouvertes, mais en même temps, ça nous donne un prétexte pour passer des moments de bienveillance et de gratitude. Tous les prétextes sont bons.

Dans les textes traditionnels et dans les traditions, la gratitude et la bienveillance, qu'on peut appeler amour, qu'on peut appeler charité, suivant les textes et les traditions et les religions, c'est toujours central, c'est un élément central, c'est quelque chose qu'il est important de cultiver. Dans les suttas bouddhistes, il y a cette citation : quand on cultive la bienveillance, on peut s'attendre à onze bienfaits. Quels sont ces onze bienfaits ? Les bouddhistes adorent les listes. C'est aussi des trucs mnémotechniques à l'époque où il n'y avait pas de texte écrit.

On ne fait pas de mauvais rêves. On est aimé des êtres humains. On est aimé des êtres non-humains. On est protégé par les divinités. On n'est pas blessé par le feu, le poison et les armes. L'esprit se concentre plus rapidement.

Le teint est lumineux. On meurt sans confusion. Il y a donc des bénéfices esthétiques inattendus.

J'ai toujours trouvé très joli ce « on n'est pas blessé par le feu, le poison et les armes ». On peut imaginer qu'on entende cela comme une superstition sur la protection qu'offrirait une pratique spirituelle. Moi, je l'ai toujours pris comme quelque chose de très concret : si vous êtes bienveillant avec tout le monde, personne ne mettra le feu à votre maison, ne versera de poison dans votre café, ne voudra vous planter avec une fourche. En effet, la bienveillance protège contre le feu, le poison et les armes. C'est une façon de le comprendre.

Avec l'aide de ChatGPT, j'ai exploré la littérature chrétienne que je connais moins bien. Chez saint Thomas d'Aquin, par exemple, il y a de nombreux passages sur la charité et la gratitude. Même en retirant les modifications apportées par l'intelligence artificielle, ces citations soulignaient l'importance de ces vertus pour une vie accomplie – non seulement la gratitude envers Dieu, mais aussi envers les autres humains, ainsi que la bienveillance.

Il est rare que dans un contexte psychothérapeutique, on vous prescrive de cultiver spécifiquement la gratitude ou la bienveillance. Pourtant, si l'on passait une heure par jour à n'envoyer que de la gratitude ou de la bienveillance dans toutes les directions, bien des pathologies psychiques s'en trouveraient soulagées. C'est une qualité d'émotion positive qui, cultivée systématiquement, peut avoir un impact considérable sur soi. J'en ai fait l'expérience personnellement. Ces qualités faisaient partie traditionnellement de nos cultures philosophiques et religieuses, mais elles ont été quelque peu oubliées.

Nous avons aussi cette idée du rôle de la concentration dans la tradition méditative : le calme conduit au bonheur et au bien-être psychologique. Un esprit stable, rassemblé plutôt que dispersé. Dans les textes traditionnels, « concentration » n'est jamais une bonne traduction. Il s'agit plutôt du contraire de la dispersion : un esprit bien rassemblé, unifié. L'idée de quelque chose d'harmonieux qui se tient ensemble, plutôt que morcelé.

Nous le vivons dans la pratique de pleine conscience. Il vous est peut-être déjà arrivé, dans une méditation sur la respiration, d'être attentif à celle-ci pendant plusieurs cycles, puis d'avoir cette pensée qui vous en éloigne : « C'est extraordinaire comme c'est agréable de juste être concentré sur ma respiration. » Qui a déjà fait ce constat ? Parfois, on se dit : « Ce n'est rien, et pourtant c'est bon, ce rien-là. » C'est agréable. Avoir un esprit qui n'est pas dispersé mais concentré procure déjà du bien-être.

Appliqué à n'importe quoi, cet état de concentration rend cette chose meilleure et plus intéressante. Le microscopique carré de chocolat auquel on accorde toute notre attention est infiniment meilleur que celui qu'on dévore en surfant sur Instagram.

Je ne peux reprocher à la tradition moderne de la santé mentale d'insister sur l'utilité de la pratique méditative et de la concentration – c'est quelque chose qui est désormais prôné. Mais le mode de vie correspondant à la recherche de cette stabilité est en péril. Dans les textes bouddhistes, on dit que les moines qui veulent méditer commencent par trouver un endroit calme. Ils vont si possible dans la forêt, s'éloignent des embouteillages, se débarrassent du smartphone, créent un environnement dans lequel ils seront naturellement plus facilement dans cet état d'absorption.

Cet environnement est en voie de disparition. Nous avons moins d'occasions d'être, en sortant de chez nous, près d'une rivière, dans une forêt, à écouter le chant des oiseaux. Il y a plus de stimulations, donc plus de choses qui nous éloignent de cette qualité mentale. C'est aussi pourquoi nous nous mettons à méditer : nous avons besoin de récupérer ce calme que nous aurions trouvé plus facilement il y a quelques décennies, dans une vie moins agitée, moins stimulante.

Dans la perspective méditative traditionnelle, percevoir ses pensées, ses émotions et ses sensations comme impermanentes – elles apparaissent et passent – et comme n'étant pas qui nous sommes nous aide à être heureux. Si l'on peut observer une émotion et dire « Ah, bonjour anxiété, tu n'es pas qui je suis, tu es là, tu vas monter, redescendre et passer », cela nous aide à être heureux.

Cette relation à nos pensées génère ce qu'on pourrait appeler une safe place – un endroit sûr, sécurisant à l'intérieur de nous. Quand on se trouve dans cet endroit, on peut observer les tempêtes qui passent, mais on est dans l'œil du cyclone, à l'abri. Il y a de l'agitation, de l'anxiété, de la colère, de la douleur, mais on est dans cet endroit et on observe. Comme le dit le méditant : l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse, l'observation de la colère n'est pas colérique.

Quand on est dans cette posture d'observation, on n'est pas dans la colère ou l'anxiété, mais dans l'observation de ces états. Cette perspective, quand on la pratique – car intellectuellement c'est facile à dire – peut devenir profondément libératrice et sécurisante.

Ce fut un des constats les plus forts et les plus touchants de mon propre cheminement méditatif : à un moment, je me suis dit que c'était extraordinairement sécurisant. Quoi qu'il m'arrive de catastrophique, il y a cet espace où je peux observer ce qui se passe. Je n'en suis pas détaché, bien sûr, mais je ne suis pas pris dedans, pas empêtré. Il y a de l'anxiété avec tout ce qu'elle a de déplaisant, mais je suis en train de l'observer.

Et il y a une part de liberté et de sécurité qui découle de cette relation-là qu'on entretient avec les émotions.

Récemment, je lisais le compte-rendu d'un journaliste qui avait suivi un cours MBSR et qui était parti très sceptique. Il l'avait littéralement fait pour prouver à sa copine que c'était de la foutaise, plein de bonnes intentions dès le départ. Il s'était surpris quelques semaines après le début - j'imagine que c'était autour de la quatrième ou cinquième semaine, parce que si vous vous rappelez vaguement, c'est généralement par

là qu'il y a un virage - il était en pleine dispute avec la copine en question et s'apprêtait à lui répondre un truc bien pensé, quand tout à coup il s'entend noter "colère" et a un petit sourire où il se moque de lui-même et de sa réaction colérique.

Et ça, c'est la magie de cette décentration, où on est tout à coup dans ce lieu sécurisé, on peut se dire : "Ah, colère, oui, ok, je t'ai vue, je te connais", et où on peut la laisser passer, puisqu'elle va passer.

Et c'est là que c'est peut-être un peu tiré par les cheveux, mais il me semble que dans la culture traditionnelle, y compris la nôtre - je dis la nôtre parce que je pense qu'il y a une majorité de personnes de culture chrétienne dans la salle - c'est quelque chose qui était davantage présent. Je me rappelle quand j'étais gamin d'avoir récité : "Ne nous soumetts pas à la tentation et délivre-nous du mal." Et il y a cette idée qu'on est ces êtres à l'image de Dieu, mais qu'on est soumis à des choses. Il y a le mal qui rôde, qui nous donne des mauvaises idées. Et c'est quand même une forme d'externalisation.

Maintenant, j'ai bien conscience qu'elle a conduit à des horreurs historiques aussi. Mais c'était aussi... il fallait quand même intellectuellement tricher un peu pour persécuter par exemple les hérétiques. J'ai demandé à ChatGPT comment on avait fait avec cette idée chrétienne de l'homme qui est né à l'image de Dieu pour persécuter aussi féroceMENT les hérétiques dans l'histoire. Et de ce que j'ai compris de ses réponses, pour peu que ChatGPT soit fiable, ils ont dû quand même, pour persécuter les hérétiques, les détacher de leur âme. C'est-à-dire : oui, c'est vrai qu'on va vous faire beaucoup de mal, mais c'est parce qu'on veut sauver votre âme. Et le seul moyen de sauver votre âme, c'est de vous faire du mal à vous.

Il y avait donc cette espèce d'astuce pour justifier les persécutions, mais à la base, il y a cette vision d'êtres humains qui ont une âme et qui sont... L'âme, elle est belle, elle reflète la création divine, mais ils sont soumis à des tentations extérieures à eux qui vont leur faire prendre de mauvaises décisions, à des inspirations mauvaises. Et en ce sens, c'est une vision qui est plus proche de ce qu'on pratique en méditation avec la désidentification, avec cette espèce d'externalisation. Il y a l'anxiété, il y a la colère.

Alors que dans la vision psychiatrique moderne, on a le DSM, le Diagnostic and Statistical Manual de la santé mentale, et on a des étiquettes qu'on pose sur les personnes. Et ces étiquettes, comme "dépressif", "hyperactif", "bipolaire", "borderline", elles offrent un avantage : ça peut aider à mieux accompagner les gens en sachant que pour tel ou tel problème, cette approche est mieux adaptée. C'est comme une approche médicale standard, finalement : diagnostic, traitement.

Il y a aussi l'avantage, je pense, qu'on peut trouver une communauté - et c'est un mot qui est très à la mode en ce moment - on peut trouver une communauté de personnes comme nous. Donc, une personne bipolaire, elle va trouver sur internet d'autres personnes bipolaires et puis voilà, on a une communauté de personnes qui vivent la même chose, on peut se parler, se comprendre et dans ce sens-là aussi, ça peut être bénéfique.

Mais il y a aussi quelque chose de très lourd là-dedans parce qu'en fait, on s'identifie à l'étiquette du

diagnostic. Et c'est le contraire de la désidentification. On est dépressif, on est anxieux, on est borderline, etc. Donc, ça peut nous enfermer et on peut vivre dans la honte d'être quelque chose, d'être cette personne qui a une vulnérabilité de dépression, d'anxiété, de bipolarité, etc. Et d'être figé dans cette identité-là.

Et c'est aussi quelque chose que la modernité et la métaphore médicale appliquée à la santé mentale nous a apporté, qui va contribuer à une perte de fluidité. Parce qu'on n'est pas cette personne qui est visitée par une pensée triste, on est dépressif, on est intrinsèquement dépressif et il y a un expert qui nous l'a dit et on a dû prendre des médicaments pour ça. C'est aussi quelque chose qui peut contribuer à aggraver notre situation suivant comment on va le vivre, suivant ce qu'on va en faire.

Le dernier point de la liste, relativement récent dans mon propre parcours dont j'ai déjà parlé une ou deux fois : ouvrir la porte à l'existence d'un monde spirituel peut contribuer au bonheur. Chez moi, j'en avais parlé une ou deux fois, c'était complètement accidentel. Je suis venu à la méditation parce que je voulais être heureux. J'étais plutôt fermé, je dirais, sur le plan spirituel.

Et puis il se trouve qu'au détour de mes pratiques méditatives et de mes retraites, j'ai vécu des expériences transformatrices qui ont changé ma vision du monde. Ça m'a enlevé entre autres bénéfices, la peur de la mort et la peur de la mort en général, la mienne comme celle de mes proches, ce qui est très agréable en fait. Quand on se réveille, on revient d'une retraite et puis qu'on réalise que c'est comme si on nous avait chirurgicalement enlevé cette peur-là, qui est quand même une peur assez centrale. C'est très allégeant. Et ça aussi, c'est très sécurisant.

Et alors, pour une personne comme moi, il faut avoir vécu une expérience qui nous en convainc, parce que je n'ai jamais eu la foi de base. Donc moi, c'est par la méditation. Il y en a qui rentrent en contact avec une ligne à haute tension ou qui survivent à un crash en hélicoptère et puis voilà, ils sortent de leur corps, ils voient la lumière, ils redescendent et ils vivent la même chose.

Malheureusement, ce n'est pas un truc qui est transmissible, c'est-à-dire qu'où on vit des expériences qui nous en persuadent, et quand on en est persuadé, tous les gens qui l'ont vécu le disent, c'est une certitude absolue, c'est plus vrai que le vrai pour eux, et c'est le cas aussi pour moi. Ou alors, on y croit comme les gens qui ont la foi sans avoir même eu besoin de vivre des expériences qui leur donnaient cette conviction-là.

Mais il se trouve que ça aide à être heureux aussi, et avoir une certaine sérénité par rapport à ça, par rapport à l'existence d'une vie spirituelle au-delà de la vie terrestre, c'est un facteur de bonheur. Et je pense que la foi dans une vie et dans un monde spirituel a beaucoup diminué aussi avec la modernité. Et je pense que ça peut aussi contribuer à une fragilité psychologique plus grande parce qu'on a perdu cette chose-là qui nous donnait une certaine confiance. Et c'est plus facile de ne pas accorder trop d'importance aux choses matérielles quand on est persuadé de l'importance et de la réalité des choses spirituelles, un peu par définition. Donc je pense que ça peut aussi contribuer à cette difficulté à trouver le bonheur qu'on rencontre aujourd'hui.

Donc, ma question réactionnaire, en gros, c'est : est-ce qu'en tournant le dos à une façon de penser traditionnelle qui nous avait accompagnés pendant des milliers d'années, est-ce qu'on n'a pas tourné le dos à certains des ingrédients du bonheur ? Est-ce qu'on ne les a pas rendus plus difficiles d'accès ?

En tout cas, dans mon propre parcours, j'ai vraiment l'impression de m'être pris la tête à trouver une méthode rationnelle, satisfaisante sur le plan intellectuel pour moi, qui n'avait rien de spirituel d'ailleurs - purement psychologique - et en chemin de découvrir qu'on réinvente la roue. Il y a quand même beaucoup de choses qu'on retrouve, qui font partie de nos cultures traditionnelles, spirituelles, depuis toujours.

Mais il faut les reconquérir par une voie détournée parce qu'il y a aussi de bonnes raisons pour lesquelles on n'a pas forcément envie de revenir à tout ce qu'on a laissé derrière avec ces traditions-là. Il y a des raisons pour lesquelles on s'en est éloigné. Mais on a peut-être jeté le bébé avec l'eau du bain.

Et je pense que mon grand-papa paternel serait content - il a toujours rêvé que je fasse théologie. Quand j'avais dix ans, il me disait : « Ah, il me semble que tu aimes parler, tu aimerais peut-être faire théologie. » Et quand j'avais quinze ou seize ans et que j'aimais beaucoup le latin et le grec : « Mais toi qui aimes le latin et le grec, tu ne penses pas que... » Non. Il a tout essayé. Ça n'a pas pris.

Qu'en pensez-vous ? Ça m'intéresse d'avoir votre propre idée sur cette question.

Une personne partage : « Moi, je pense que c'est exactement ça. Moi, j'ai toujours eu la foi, mais sans me poser de questions. C'est quelque chose qui... je n'ai pas vu de grands êtres dans ma vie, mais qui m'ont permis d'avancer malgré, par exemple, des parents divorcés, des choses comme ça. Et je pense que j'ai un peu transmis ça à mes filles, parce que malgré leur âge - elles sont adolescentes - elles vont bien.

Il y a justement une personne de la paroisse que je vois de temps à autre, elle a un Parkinson quand même assez développé, malgré les médicaments, mais elle a la foi. Et récemment, elle m'a dit qu'elle devait prendre un médicament, et puis deux jours après, elle m'a dit : "Ah, ce médicament, il fait vraiment des miracles." Donc elle est bourrée d'espoir, elle dit : "Sinon je me serais suicidée", en fait, si elle n'avait pas cette foi.

C'est exactement ça. Simplement, c'est vrai qu'on est complètement... Moi, ce qui me pèse actuellement, c'est que je sors de chez moi, j'ai un parc, je suis tranquille comme ça, je rêve, et tout d'un coup, il y en a un qui passe en trottinette. Tout à l'heure, il y en a un qui est passé avec sa moto qui faisait tellement de bruit. Et ça, je trouve, c'est une souffrance. C'est qu'on a tellement de forces à essayer d'accumuler... si on n'a pas trois maisons, etc. C'est exactement ce que tu dis. Finalement, la méditation, c'est aussi, en croyant, ça aide. C'est vraiment une sorte de conversation. »

Quelqu'un d'autre intervient : « Moi je vois ça un peu de façon philosophique, parce que oui c'est vrai que la religion et la philosophie dans la société actuelle occidentale ont très peu de place. Mais comme tu l'as dit au début, il y a déjà des philosophes dans l'Antiquité qui amenaient cette idée d'éthique.

Alors, soit on considère que l'être humain est complètement stupide et il faut lui répéter les choses à chaque siècle, et puis il oublie les siècles d'avant, et puis c'est un éternel recommencement. Ou alors c'est une sorte de tâtonnement, d'essai-erreur : "on essaye ça". Oui, les principes religieux fondamentalement conçus, bon, mais après qu'est-ce que l'Église en a fait ? Alors on se détourne et on essaye le consumérisme - ça a du bon aussi !

Il me semble que chaque civilisation - parce qu'on utilise un petit peu forcément un point de vue centré et occidental-centré, et tout le monde ne vit pas le consumérisme que nous on vit, donc il ne faut pas non plus généraliser à la surface du globe cette position d'esprit qu'on a là - chaque civilisation, chaque communauté tâtonne, essaye, corrige le tir dans un sens puis après un peu dans l'autre. Et l'être humain, comme il est imparfait, n'arrivera jamais à obtenir une civilisation idéale où tout le monde pratique les principes éthiques. »

Une autre voix ajoute : « Le chemin personnel, il me semble qu'il est un petit peu inhumain aussi. Je trouve qu'on se pose aussi ces questions : qu'est-ce qu'on transmet à nos enfants ? Moi j'ai une éducation spirituelle mais pas... et puis en se questionnant, ce qui nous a fait réfléchir c'est qu'en observant d'autres personnes, finalement c'est ça qui nous faisait le plus envie : c'est des gens qui amènent un métier spirituel.

Finalement, c'est ce qu'on fait qui rend heureux et on peut trouver des raisons spirituelles de le faire et des raisons non spirituelles de le faire, mais les pratiques qui font du bien sont toujours les mêmes. Par exemple, l'éthique - ce que j'ai toujours trouvé séduisant dans le bouddhisme de base, c'est que c'était présenté comme quelque chose pour être heureux soi-même. Et pas du tout avec une dimension sacrificielle ou de le faire comme un service à l'humanité. C'était oui aussi, mais c'était en premier lieu parce que ça génère du bonheur.

Donc même si on ne s'aventure que très peu sur le terrain spirituel, comme on en a fait l'expérience ensemble, quand on fait ça, on se sent bien. Et même les tout petits enfants, c'est adorable - ils ont fait des expériences sur eux : quand l'expérimentateur laisse tomber un objet et qu'il fait mine d'être embêté parce qu'il a plein de trucs dans les bras, puis il y a ce truc qui est tombé, il n'arrive pas à le ramasser. Des tout petits, je crois qu'ils ont deux-trois ans...

ils ont tous ce réflexe de tendre l'objet, de le donner, et ils sont contents de le faire. C'est vraiment cette impulsion naturelle : aider l'autre, c'est quelque chose de bien. Nous l'avons profondément ancré dès le départ.

Je pense qu'il y a plusieurs chemins pour y arriver, mais je suis d'accord que si je fais la liste des personnes que je connais, je m'étais posé la même question. Les personnes qui ont une vie spirituelle forte semblent plus heureuses. Il y a donc quelque chose là-dedans qui contribue au bonheur.

Clairement. Et on sait que le pire côtoie le meilleur, parce qu'il y a les fanatiques religieux - c'est à peu près

la pire chose possible. Voilà, on sait bien cela. Mais en tout cas, une certaine vie spirituelle, ça fait du bien.

J'ai une question : est-ce que tu fais une différence entre la définition de la conscience comme on la comprend dans mindfulness et cette conscience universelle ? Parce que c'est un terme polysémique, conscience. Je trouve que c'est assez difficile d'avoir une définition qui corresponde à toutes les facettes. L'idée, c'est : est-ce que la conscience mindfulness est la même que la conscience universelle ?

C'est une bonne question. Je ne saurais pas comment y répondre en étant sûr de répondre dans le sens de ce que tu demandes. Je ne peux parler que de ce que j'ai cru comprendre dans mes discussions avec des enseignants qui sont ceinture noire là où je suis... je ne sais pas quelle ceinture, la deuxième.

Quand on médite, on commence par se loger dans une partie de nous-mêmes qui est une conscience plus restreinte que cette conscience blablateuse et un peu barbante qui nous occupe beaucoup. On affine déjà ce que c'est que la conscience. Quand tu es avec cette observation en toi, cet observateur en toi, tu n'es déjà plus la conscience ordinaire de la vie quotidienne.

Si tu es longtemps dans cette posture d'observation - c'est-à-dire typiquement s'il y a de la stabilité, que tu as peu de distractions ou que tu es en attention ouverte et que tu sens que c'est continu, tu dis "Ah, sensation, ah, son, ah, pensée" et que tu restes tout le temps dans l'observation, que tu restes tout le temps avec cette partie-là, cette fonction-là en toi - à un moment, tu peux aussi avoir la curiosité de l'observer elle, c'est-à-dire d'observer cette conscience avec laquelle tu observes le reste.

C'est là que parfois c'est vertigineux, parce que certains font l'expérience d'une conscience qui n'est plus vraiment eux-mêmes, qui les transcende. Ils prennent contact avec une partie de la conscience qui est toujours là mais que généralement on ne perçoit pas, et qui est au-delà de notre individu, qui transcende notre individualité.

On commence à se rapprocher de cette idée de conscience commune ou partagée, parce que dans cet état-là, il n'y a plus vraiment de distinction entre soi et les autres.

Tel que je le comprends, cette conscience universelle, spirituelle, elle est toujours là en fait, mais on est très rarement en position de s'en rendre compte. Il y a trop d'encombrement pour qu'on sente la réalité concrète de sa présence. Mais les pratiques spirituelles et les pratiques méditatives en particulier, parce qu'elles nous font travailler dur dans cette direction-là, nous en rapprochent. Je vois toujours ça comme : il y a de moins en moins de chenilles, on se débarrasse de plus en plus de choses et on se rapproche de plus en plus de quelque chose de simple, donc de cette essence-là.

Dans mes propres expériences de type spirituel dans la pratique méditative, c'était vraiment dans des moments de très grand calme et de très grande stabilité que j'ai eu comme une ouverture vers cette dimension-là. Je pense que c'est là, mais qu'est-ce que c'est difficile de l'approcher. Et justement, toutes ces conditions - le calme, l'absence d'agitation, une vie éthique, une vie tournée vers les belles émotions - ce sont tous des facteurs contributeurs à réaliser plus souvent et plus profondément ces choses-là aussi, je

pense.

Je ne sais pas si ça répond. La réponse théorique, je ne l'ai pas parce que je ne sais pas. C'est compliqué comme sujet.

Et tu penses que les autres moyens d'obtenir ce contact... parce que je m'intéresse professionnellement aux états modifiés de conscience...

Je ne sais pas. Ça dépend beaucoup des personnes. Moi, je sais que je suis très cérébral de base. Je crois que c'est assez évident, ce n'est pas un scoop. Je vais vous révéler un truc sur moi...

Pour que j'aie le privilège de faire ce genre d'expérience-là, c'est beaucoup de travail, puis c'est couper la possibilité à mes pensées, à mon mental, de dominer ma conscience. Il y a des gens qui sont beaucoup plus proches de ça. Pour eux, c'est peut-être beaucoup plus simple, et pour certains, c'est peut-être même une évidence. Je pense que c'est très individuel.

L'avantage de la méditation, c'est que ce n'est pas du tout facile, mais c'est systématique, c'est une approche systématique. Si on médite énormément, si on fait des retraites méditatives, s'il y a des gens qui passent six mois dans les monastères, il va nous arriver des choses. Alors que si on se dit "tiens, il y a peut-être un rituel que je pourrais faire, ou il y a peut-être une approche, un raccourci qui me permettrait d'obtenir ce même genre d'expérience spirituelle", je pense que c'est beaucoup plus aléatoire. On peut avoir beaucoup de chance, et si on a des prédispositions, ça peut nous arriver, mais c'est moins certain.

Pour des gens qui sont aussi mal barrés que je l'étais à la base, quelque chose comme la méditation qui est très technique, très progressif, je pense que c'est une bonne manière de se rapprocher de ces états-là. Mais j'ai rencontré des gens qui avaient l'impression que la porte était entrouverte dès la naissance pour eux. Et du coup, c'est complètement différent. C'est beaucoup plus simple.

Vous avez peut-être lu... Ce livre sur... Parce que maintenant, on étudie avec beaucoup de curiosité les expériences spirituelles. Il y a ceux qui étudient la réincarnation - ce n'est pas inintéressant du tout, scientifiquement parlant, ce qu'ils font. Il y a ceux qui étudient les médiums en triple aveugle pour vérifier qu'ils aient vraiment les capacités qu'ils prétendent avoir.

L'une des recherches les plus convaincantes que je trouve, c'était celle qui a été faite dans la région lémanique, autour de Nicolas Fraisse et ce monsieur qui avait la capacité de sortir de son corps. Ils ont décidé de le tester.

Ils ont mis au point un protocole rigoureux : dans une salle adjacente fermée, ils plaçaient une image générée aléatoirement par ordinateur et projetée sur écran. Pour l'anecdote, ils ajoutaient parfois la photo d'un rugbyman bien bâti à côté de l'image, sachant que leur sujet était homosexuel - cela l'encourageait à sortir dans cette direction particulière. Ils cherchaient tous les moyens possibles de l'aider à réussir.

Les résultats étaient saisissants. Quand il revenait en affirmant avoir quitté son corps et vu l'image, il

obtenait pratiquement cent pour cent de réussite. Sur l'ensemble de ses tentatives, son score était plus modeste car il ne maîtrisait pas toujours sa destination, mais quand il confirmait avoir pu observer, sa précision était remarquable.

Encouragés par ces résultats publiés, ils ont voulu tester une autre de ses capacités liée à cette faculté de projection astrale : la vision à travers des surfaces opaques. L'expérience était d'une rigueur exemplaire. Un huissier contrôlait cent enveloppes, chacune contenant une image. On présentait quatre images au sujet, qui devait identifier celle se trouvant dans l'enveloppe scellée.

Il a obtenu plus de quatre-vingts pour cent de réussite, un résultat statistiquement incompatible avec le hasard. Mais ce qui suivit révéla quelque chose de fascinant sur notre rapport à l'inexpliqué. L'huissier, stupéfait par tant de bonnes réponses, a rompu le protocole. Il est venu sur place vérifier qu'aucune fraude n'avait eu lieu, tant les résultats lui semblaient invraisemblables.

Le comité scientifique - qui comprenait notamment Jacques Neiryck, récemment décédé - a refusé de valider ces quatre-vingts pour cent. Ils ont exigé une nouvelle démonstration en leur présence, rompant eux aussi le protocole initial. Le sujet, émotionnellement épuisé par ces remises en question, a courageusement accepté de recommencer. Il a obtenu un score légèrement inférieur mais toujours très significatif. Cette fois, le comité était satisfait.

Mais quand ils ont voulu publier leurs résultats, aucune revue ne les acceptait. Les scores étaient trop élevés. Dans ce domaine de recherche, on tolère des résultats légèrement supérieurs au hasard, mais quand c'est vraiment probant, cela devient suspect. Ils ont pratiquement renoncé à publier et ont finalement écrit un livre, comprenant que la rigueur scientifique ne change pas fondamentalement la perception des gens.

Ces études abondent : expériences de mort imminente, apparitions rapportées par les proches au moment d'un décès, phénomènes de communication post-mortem. Des milliers de témoignages convergents, certains rigoureusement documentés, décrivent des phénomènes similaires suivant des patterns récurrents.

Même avec un cerveau aussi cartésien que le mien, en considérant l'ensemble de ces recherches, études de cas et témoignages, il devient évident qu'il existe quelque chose au-delà du matériel, une dimension spirituelle de l'existence. Mais nous ne pourrions probablement jamais le prouver définitivement, et peut-être n'est-ce pas là l'essentiel.

Cela restera toujours une question de choix personnel : décider d'y croire ou non. L'expérience la plus rigoureuse qui soit se heurtera toujours au scepticisme, preuve que ce ne sera jamais affaire de démonstration scientifique.

D'ailleurs, l'équipe genevoise et Nicolas Fraisse ont complètement renoncé à poursuivre ces recherches, malgré les sollicitations d'autres scientifiques. Ils ont compris que cela ne servait à rien. On peut enfermer

le sujet, le contrôler de toutes les façons possibles, il y aura toujours quelqu'un pour objecter que le papier n'était pas de l'épaisseur recommandée, que l'opacité n'était peut-être pas parfaite. Ce sera éternellement la même histoire.

Au final, c'est toujours un choix, et c'est tant mieux. C'est à chacun de nous de décider ce qu'il pense de tout cela. Mais même un esprit très rationnel peut trouver d'excellentes raisons de penser que la conscience n'émerge pas par la simple magie des neurones, qu'il existe quelque chose au-delà.

Il est plus que temps de conclure cette causerie. Merci pour votre patience avec cette exploration un peu expérimentale, et pour vos futures remarques.

Et je vous donnerai des nouvelles pendant l'été de ce que je vous proposerai pour la prochaine saison, sauf pour les personnes qui participeront à la retraite d'août et que je verrai très bientôt pour cette retraite.

D'ici là, je vous souhaite un très bel été pour les personnes qui ne partiront pas en retraite. Sinon, à tout de suite.

Merci.

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