

Chemins éthiques : les deux chaînes

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 46:12

Nous allons parler d'éthique. Moi, j'en suis arrivé à voir l'éthique comme ça. On est un petit maillon d'une longue chaîne ancestrale et multigénérationnelle de générosité, de bienveillance, d'amour, de gentillesse. Et ce qu'on est capable de donner nous a souvent été inspiré ou a souvent été rendu possible par ce qu'on a reçu. On est un maillon de cette chaîne, cette longue chaîne.

Et on a reçu pas toujours ni seulement de la part des membres de notre famille de la génération d'avant, mais aussi d'autres personnes qui ont croisé notre route au bon moment, qui nous ont donné écoute, bienveillance, compassion, exemple. Dans notre enfance, beaucoup, dans notre adolescence, plus tard aussi. On a reçu quelque chose, on a reçu une certaine quantité de cette bienveillance, cette générosité.

Pour moi, par exemple, ma grand-mère maternelle m'a donné quelque chose vraiment qui reste, elle est décédée il y a très longtemps, mais qui continue de m'accompagner. Et c'est souvent une de ces personnes que j'évoque dans la méditation de gratitude pour la remercier pour ce qu'elle m'a apporté, parce que c'est un bon moyen de ne pas passer à côté de cette attitude. Si c'est elle que j'évoque, c'est bon, la gratitude va venir.

Il y a des personnes comme ça qui se distinguent parce qu'elles nous ont donné suffisamment de gentillesse, de générosité, pour que ça éveille en nous l'envie de transmettre ce qu'on a reçu, de reproduire ce qu'on a reçu. Et ce n'est pas toujours quelqu'un de proche. Si vous avez lu les livres de Cyrulnik quand il parle de la résilience, il raconte comment les enfants qui n'ont pas de parents, qui ont des parents qui sont incapables de leur donner ce genre de choses-là ou qui ont beaucoup de peine à leur donner, trouvent des adultes, des figures qui leur donnent ça. Et du coup, nourrissent leur capacité à le transmettre plus loin.

Alors, quelques instants, en fermant les yeux, pour vous demander qui est-ce que vous aimeriez remercier ? À qui est-ce que vous aimeriez dire merci ? Pour ce que cette personne vous a transmis, vous a donné de bienveillance, de générosité, de quelque chose d'important pour vous, à qui est-ce que vous pensez ?

Et en ayant cette personne à l'esprit, en lui adressant un remerciement, vous aimeriez la remercier pourquoi et comment ?

Remercier les personnes importantes comme ça, c'est un peu comme la compassion, c'est touchant et en même temps on a bien conscience qu'on fait quelque chose qui ne nous veut pas de mal. Et ça nous rappelle aussi que c'est parce qu'on a reçu ce genre de choses-là qu'on peut en donner soi-même, que ça nous a donné l'exemple, que ça nous a nourri, que ça nous a inspiré.

Cette personne-là a pu nous donner ça parce que quelqu'un d'autre avait fait la même chose. C'est pour ça que pour moi il y a une longue chaîne, on peut imaginer une longue chaîne intergénérationnelle, pas toujours dans les mêmes familles, qui voyage comme ça, qui remonte jusqu'à il y a très longtemps. Et à chaque fois qu'on a la chance d'être un maillon d'une de ces chaînes-là, on prépare les maillons suivants.

Le maillon suivant, c'est partant de la gratitude qu'on peut éprouver, c'est la générosité, c'est le donner nous-mêmes. Donner comme on a reçu. Et c'est l'étape suivante, mais n'hésitez pas à être très modeste dans ce que vous choisissez parce que d'expérience, je sais que trouver des personnes qu'on a envie de remercier, c'est facile et trouver des moments de générosité, de gentillesse qu'on se reconnaît avoir donné, ça demande un peu plus de temps, pas parce qu'il n'y en a pas, mais parce qu'on a cette difficulté en tout cas à s'en attribuer. Simplement, je ne crois pas que c'est de la modestie, c'est juste qu'on n'y pense pas, on ne les voit pas forcément autant qu'on est capable de percevoir ce qu'on a reçu.

Donc vous pouvez fermer les yeux et évoquez le souvenir d'un moment durant lequel vous avez donné du temps, de l'attention, des encouragements, des soutiens, du réconfort ou même quelque chose de matériel qui était important pour la personne sur le moment. Un moment de générosité qui est passé par une action, des paroles, de l'écoute, un geste, peut-être un très petit, ça n'a pas besoin d'être le plus grand acte de générosité de votre vie. Vraiment, laissez votre imagination, vos souvenirs travailler. Il me vient une toute petite chose, donc n'hésitez pas, si c'est les petites choses, ça va aussi très bien. Ne cherchez pas trop loin.

On garde ça, et en vous remémorant le moment où ça a eu lieu, peut-être commençant par le lieu, l'endroit où vous étiez. Quelles étaient les personnes présentes ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Laissons la scène vous revenir. Qu'est-ce que vous avez dit, fait ? Qu'est-ce qui s'est passé ? En vous rappelant le moment peut-être le plus important, l'instant le plus important de ce souvenir.

Comment vous êtes-vous senti au moment de cet acte, cette parole de générosité ? Comment est-ce que vous vous êtes senti juste après ? Comment est-ce que vous vous sentez en y repensant maintenant ?

En ouvrant les yeux, on va totalement enfoncer les portes ouvertes, je pense, mais au moment de la gratitude, je ne vous ai pas posé la question parce que je le fais souvent avec la gratitude, et le constat général c'est que c'est un état d'esprit dans lequel c'est agréable d'être. Alors, quand vous avez eu ce moment de générosité, de gentillesse, qui se sentait plutôt bien en le faisant ?

Qui se sentait plutôt bien après l'avoir fait ? Qui se sent plutôt bien, même subtilement, en y repensant maintenant ? À chaque fois, c'est une majorité. Ce n'est pas toujours le cas, mais la tendance est toujours la même, cela dépend de la situation spécifique qu'on choisit.

C'est pour cela que je vous disais qu'on enfonçait les portes ouvertes. Nous venons de démontrer avec brio que repenser à la générosité reçue nous fait du bien – avec cette gratitude – et repenser à la générosité donnée nous fait aussi du bien. Tous les maillons de cette chaîne, quand on les considère, sont

psychologiquement bienfaisants.

J'avais prévu, pour vraiment bien enfoncer le clou, de vous faire travailler sur une action que vous regrettiez, le remords, pour démontrer que c'était déplaisant. Le temps me manque – ce sont les aléas du direct – donc on fera cela une prochaine fois. Mais sachez que si on fait l'exercice avec le remords, on remarque que l'inverse est vrai : les actions non conformes à notre éthique, quand on y repense, ont tendance à ne pas nous faire sentir bien.

Démonstration est faite de l'importance de l'éthique sur le bien-être psychologique et de la réalité de l'expression « extase de l'irréprochabilité ». Cette extase n'est pas seulement l'irréprochabilité, mais aussi, évidemment, le fait d'activement faire le bien autour de nous. L'éthique, c'est les deux versants.

Ceci a été lu dans un journal d'affaires – je ne sais plus lequel, je crois que c'était Forbes. Cela n'a pas d'importance de toute façon, vous comprendrez rapidement pourquoi cela vient d'un journal d'affaires.

« Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou le chou de Bruxelles du monde des affaires : digne et bon pour vous, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université du Missouri font voler en éclats de telles idées. J'ai trouvé une corrélation, dit l'auteur de l'étude, entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vivre. En général, les gens qui pensent que certains scénarios éthiques ne sont pas acceptables ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de la vie. »

C'est-à-dire en contrôlant aussi d'autres facteurs qui, comme l'ont montré les chercheurs, sont corrélés avec le bonheur, y compris la richesse relative.

Voilà, même dans le monde des affaires, on est obligé de concéder que ce riz brun et ce chou de Bruxelles qu'est l'éthique a une certaine association avec le bonheur. En fait, les personnes qui sont plus soucieuses d'éthique – parce que c'est cela le questionnaire : des personnes qui disent « cette situation-là n'est pas acceptable selon mes standards éthiques » – sont plus heureuses que celles qui disent « oui, ça peut aller, ça dépend, c'est combien ».

Donc cela joue un rôle dans le bien-être et c'est reconnu, même par les milieux apparemment réticents.

On sait aussi que la générosité active des circuits de la récompense similaires... j'espère pas similaires... En termes de plaisir ressenti, l'activation d'une zone du cerveau qui correspond à une injection de plaisir, ce qu'on ressent dans un acte de générosité ressemble à ce qu'on ressent quand on gagne de l'argent. Il y a un plaisir lié à la générosité, ce qui est paradoxal puisqu'on se sépare de quelque chose parfois.

C'est une impulsion éthique qui est très ancienne dans notre développement. Il y a une expérience adorable où on met des tout petits enfants – vraiment qui marchent encore à quatre pattes – en présence d'un chercheur qui a les bras très chargés. Si je me rappelle bien du scénario, il laisse tomber un objet et il a l'air embêté de l'avoir laissé tomber : « Oh non ! » Et là, dans le jardin d'enfants, l'enfant se précipite

pour aller ramasser l'objet, pour le rendre à l'adulte qui a l'air d'être dans le besoin.

Ce réflexe d'aller au secours de quelqu'un qui en a besoin, de faire une bonne action, d'être généreux, il est très précoce dans notre développement. C'est assez remarquable parce qu'en fait, ces chercheurs sont toujours très consciencieux et ils ont testé différentes conditions. Ils ont montré une différence selon que la personne qui laissait tomber l'objet avait l'air d'être alarmée ou pas. Il y a beaucoup moins ce réflexe d'aller chercher l'objet de la part des petits enfants si finalement cela n'a pas l'air d'être grave pour l'adulte. C'est vraiment une réaction empathique : « Oh là là, cet adulte est en détresse, je vais à quatre pattes le sauver. »

Ce n'est pas une idée nouvelle de penser que l'éthique et le bonheur font bon ménage. Aristote, saint Thomas d'Aquin et la tradition bouddhiste pensent tous que faire le bien rend heureux, dans le sillage aussi de cette tradition du bonheur eudémonique de la philosophie antique, qui est liée à une vie pleine de sens comme étant une vie heureuse, une vie de satisfaction des besoins et des envies.

C'est logique si on se focalise sur les conséquences probables des bonnes et des mauvaises actions : conséquences positives, satisfactions, retour de bonne volonté plus tard de la part de la personne qu'on a aidée – même dans notre propre intérêt – et les conséquences des mauvaises actions : insatisfactions sur le moment, stress, honte, culpabilité, risque de représailles.

Cela fait un moment qu'on sait que vivre une vie éthique rend heureux, et ne me demandez pas pourquoi on en parle si peu aujourd'hui. Cela faisait vraiment partie, dans la philosophie antique bouddhiste et grecque, du mode d'emploi pour être heureux, et cela n'en fait plus partie. Ce n'est pas un grand sujet. Je connais très peu d'approches qui mettent cela au centre. C'est bizarre, n'est-ce pas ? Mais c'est le monde dans lequel nous vivons.

Cela veut dire qu'il y a une reconnaissance antique qu'être un maillon de cette chaîne de bienveillance, de générosité, de comportement prosocial, et continuer la chaîne, va nous rendre heureux.

Dans le bouddhisme, il y a – je l'avais évoqué un peu en parlant de Sogyal Rinpoché, dont il ne faut toujours pas noter le nom, vu qu'il n'avait respecté aucun des cinq principes éthiques de base de la religion qu'il prétendait incarner – dans l'éthique Theravada, qui est toujours un peu ma tradition de référence, il y a dans le Noble Chemin Octuple qui est le chemin bouddhiste, la Juste Parole.

Celle-ci inclut dire la vérité, ne pas monter les gens les uns contre les autres – ils ont spécifiquement prévu, on imagine qu'ils vivaient en communauté, ils ont prévu une catégorie pour ce problème-là – donc rechercher l'harmonie, ne pas être agressif ou impoli, ne pas utiliser des mots trop durs, parler avec gentillesse et correction. Et, là aussi, on sent qu'ils vivaient dans des communautés, éviter de perdre son temps avec des bavardages sans importance.

Il y a la juste action : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper, ne pas mal se comporter sur le plan sexuel. Il y a le juste mode de vie : éviter les postes de travail, les responsabilités qui nous amènent à ne pas être

en accord avec nos principes. Certains textes commentariaux mentionnaient explicitement la vente d'armes, par exemple, ou la vente de stupéfiants, le commerce d'animaux. Plus généralement, être en accord dans sa vie professionnelle avec ses valeurs éthiques.

Et derrière toutes ces catégories, il y a aussi la juste intention, c'est-à-dire la pensée qu'on a avant de réaliser quoi que ce soit par la parole ou par les actes. Cultiver la juste intention signifie développer les intentions bienveillantes, compassionnelles, et pas les intentions qui leur sont opposées — la cruauté, par exemple. Donc prendre soin de son environnement mental, qui est celui qui va déboucher sur les actions.

Et comme d'habitude, c'est une éthique qui n'est pas seulement abstention de certaines actions, mais pratique active d'autres : générosité, patience, harmonie relationnelle, bienveillance... pour espérer se rapprocher de l'extase, de l'irréprochabilité.

Là, on a exploré la chaîne de causalité bienfaisante — la générosité qu'on reçoit, qui provoque notre gratitude, qui inspire la générosité qu'on transmet, qui provoque de la gratitude, et ainsi de suite. Mais nous sommes aussi un maillon d'une autre chaîne, d'autres chaînes : celles où on fait du mal par nos actions ou par nos mots et qu'on crée rancune chez l'autre, remords chez soi. Et ça aussi, ça se transmet de génération en génération. C'est l'autre chaîne dont on est forcément un maillon aussi.

Et l'un des remèdes méditatifs à cette chaîne-là, c'est le pardon qui a une existence méditative. Il y a une méditation du pardon dont je parle de temps en temps. Ce n'est pas le lieu adéquat pour la pratiquer — une retraite méditative. Par contre, pour en parler, oui, pour semer la graine de cette idée du pardon comme pratique méditative. Je vais même vous donner le début de la phrase qu'on utilise traditionnellement, mais je ne vais pas vous la faire faire ni vous encourager à la faire ici. C'est plutôt quelque chose à faire chez soi. Il existe d'ailleurs des enregistrements d'une soirée que j'avais consacrée au pardon il y a quelque temps dans l'application et sur le site — si vous tapez "pardon" comme recherche sur la page des enregistrements, vous le trouverez assez vite.

Le pardon méditatif, et comme la bienveillance, il ne faut pas se tromper : il est essentiellement — son point de départ est égoïste, dans le meilleur sens du terme. C'est-à-dire qu'on le fait pour soi et pas pour l'autre ou les autres. Donc pas pour le bien de ceux qui nous ont fait du mal, et pas non plus — très important — parce que c'est la chose à faire. C'est uniquement si nous, on y voit un intérêt personnel pour notre bien-être.

Dans la méditation du pardon, qui est construite assez intelligemment, on demande d'abord pardon pour les torts qu'on a causés à autrui, on se pardonne à soi-même les torts qu'on s'est causés à soi-même — vous verrez ce que ça veut dire que se pardonner. Et finalement, tout à la fin, on pardonne à ceux qui nous ont causé du tort. Donc il y a une progression qui est juste pour qu'on ait l'ensemble de ce qui est pardnable devant nous.

Alors la méditation du pardon est intéressante. Mais la pleine conscience est le point de départ. Parce

qu'avant de penser à pardonner ou à se pardonner, on a honte, culpabilité, remords, rancune si c'est quelqu'un qui nous a nui. Et c'est ces émotions-là qu'on observe en pleine conscience.

Un vieux dicton : si quelqu'un t'a causé du tort le matin, une fois, le soir, il t'en aura causé mille fois — le temps de la rumination pendant toute la journée. Et contre la rumination, le remède traditionnel, c'est la pleine conscience. Sinon on planifiera notre vengeance, on argumentera sur la gravité des faits...

Le pardon, quand on parle de se pardonner version méditation, ce n'est pas un état, ce n'est pas « je te pardonne » signé. C'est plutôt un processus actif, comme la bienveillance en fait. On est en train de pardonner — on ne pardonnera peut-être pas au final, mais on est dans ce processus, dans cette attitude qui nous emmène dans cette direction-là. Comme on est dans une attitude qui nous emmène vers la bienveillance, et qu'avec quelqu'un de parfaitement odieux, ça peut être une attitude qui ne débouche pas sur un changement ou sur une bienveillance qu'on ressentirait effectivement pour cette personne. C'est la même chose pour le pardon.

C'est un processus intérieur introspectif. Ça ne veut pas dire qu'on va pardonner. Ça veut dire qu'on prend le chemin, qu'on oriente notre esprit dans cette direction-là. Donc c'est important de ne pas viser un résultat — sinon, on retombe dans ce pardon imposé de l'extérieur, comme une espèce de contrainte ou de devoir, et ce n'est pas du tout la logique de cette pratique.

Et ce n'est jamais fait. Il y a parfois des moments dans la vie où c'est vraiment fait, mais c'est un processus continu, et la rancune revient, et le pardon peut fluctuer comme état d'esprit.

Le point le plus important, je réitère : on ne le fait pas pour lui faire ce plaisir à la personne, mais pour se faire ce plaisir à soi-même, donc pour nous.

Une phrase que je trouve très juste — très très juste en tout cas pour mes rancunes : la rancune est ce poison que l'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. Et je trouve ça génial, parce que c'est juste. Voilà, c'est absolument juste. La rancune qui dure, c'est un poison qu'on avale soi-même, et on se dit : si j'en bois encore un peu, c'est l'autre qui va mourir empoisonné. Eh bien non.

C'est donc véritablement ce travail intérieur qu'il s'agit d'entreprendre. La question fondamentale n'est pas de savoir si cette personne mérite que je lui pardonne, mais plutôt : est-ce que moi, je mérite de me libérer de ce fardeau ? Si la réponse résonne en nous et que cette perspective nous parle, alors nous pouvons nous engager dans ce processus.

Souvent, lorsque nous envisageons cette possibilité, surgit le dialogue intérieur : "Mais enfin, pardonner, ne serait-ce pas un peu trop facile pour cette personne ?" Ce raisonnement, bien qu'éminemment humain, manque de logique. Car encore une fois, c'est dans notre propre esprit, dans notre propre cœur que cette souffrance se déploie. C'est donc pour nous que la situation n'est pas facile à vivre.

Il me semble important de poser ici des jalons rassurants autour de cette démarche. Pardonner n'implique

nullement de changer sa relation extérieure avec qui que ce soit. Un peu comme ce que j'évoquais concernant ma pratique de bienveillance envers une personne difficile : j'ai transformé intérieurement ma relation avec elle, et cela a fini par avoir un impact dans la réalité relationnelle, mais ce résultat n'était ni attendu ni recherché. C'était avant tout un travail intérieur pour mon propre bénéfice.

La dynamique est identique ici. Nous ne sommes aucunement tenus d'envoyer une lettre déclarant "je t'ai pardonné", de faire quelque déclaration que ce soit, ou d'inviter ces personnes à partager un repas. Elles peuvent demeurer des personnes que nous évitons soigneusement, à qui nous ne parlons pas, mais intérieurement, nous œuvrons à alléger la rancœur par ce cheminement.

Si ce qui nous retient, c'est cette réticence à leur "faire ce plaisir", si nous espérons secrètement qu'elles sont rongées par le remords et la culpabilité, soit. Pourquoi pas ? Alors travaillons sur nous. Observons si nous nous sentons libérés de cette rancœur, et voyons à terme si nous avons encore envie de continuer à espérer qu'elles soient secrètement rongées par le remords. Mais rien ne presse. Nous pouvons avancer tranquillement. Cette démarche n'engage à rien d'autre qu'à nous sentir mieux nous-mêmes. Éventuellement.

Autre point crucial : cette pratique n'implique pas de pardonner les actions, mais de transformer notre relation intérieure avec leurs auteurs. La distinction est fondamentale. Car il n'est parfois ni possible, ni désirable, ni sain psychologiquement de pardonner certains actes. Mais modifier notre relation avec les personnes qui les ont commis, voilà qui relève d'une tout autre démarche. Les actions peuvent demeurer impardonnables, mais notre relation intérieure s'établit avec des êtres autant qu'avec des actes, et c'est cette relation que nous travaillons dans la méditation du pardon.

Nous dissociions donc les actions de leurs auteurs, reconnaissant que nous ignorons toutes les circonstances qui ont conduit ces personnes à agir ainsi. La rancœur persistante s'appuie souvent sur une idée le plus souvent erronée - il faut prévoir des exceptions, certes, mais elle est généralement fausse - selon laquelle les personnes qui nous ont fait du tort étaient pleinement conscientes de leurs actes, agissaient de manière totalement délibérée, sans aucun conditionnement lié à leur propre vécu passé, dans un vide contextuel absolu. Comme si elles étaient des bourreaux parfaits à 100% et des victimes à 0%.

Évidemment, la réalité s'avère presque toujours plus complexe. Il existe ces chaînes causales, visibles et invisibles, qui influencent, parfois déterminent les actions d'autrui. Et cette chaîne a rarement commencé avec le maillon représenté par la personne qui nous a causé du tort. Généralement, il y a des maillons antérieurs, que parfois nous connaissons et reconnaissons.

Il demeure donc toujours un certain espace entre les auteurs et leurs actions. Et cela, nous l'avons tous expérimenté, je pense, concernant telle ou telle personne, proche ou non : comprendre dans un second temps ce qu'elle avait vécu, les circonstances dans lesquelles elle avait évolué, et acquérir un élément de compréhension qui nous manquait initialement sur les raisons de ses actes.

L'action demeure figée dans le passé, mais pas son auteur. Nous transformons donc notre relation à l'auteur parce que cette relation se déploie dans le présent - présent psychologique ou présent relationnel - tandis que les faits restent ancrés à une date précise. Et la rancœur ne permet pas de changer les actions passées. Peu de choses le permettent d'ailleurs.

Cette phrase me semble merveilleusement concise et juste : "abandonner tout espoir d'un passé meilleur." C'est exactement cela. Il ne nous reste que le présent et l'avenir.

Puisque le pardon concerne les personnes et non leurs actions, il n'implique ni de relativiser la gravité des actes ni de nier le dommage subi. C'est là une distinction capitale. Et voici un obstacle très fréquent : nous pouvons nourrir l'idée fausse que tant que la rancœur, la colère demeurent en nous, la personne responsable continuera de se sentir coupable, d'être officiellement dans cette position, et qu'à partir du moment où nous éprouvons moins de rancœur et de colère, elle pensera que ses actes n'étaient pas si graves, relativisant ainsi leur portée. "Après tout, s'il peut me pardonner, c'est que ce n'était pas si grave."

Cela crée un lien artificiel entre notre colère, notre rancœur et la gravité de l'action. Un lien qui n'a pas lieu d'être. Car ce n'est pas parce que nous n'en voulons plus à quelqu'un que ses actes n'étaient pas graves, cela ne relativise en rien leur portée. Mais psychologiquement, nous fonctionnons parfois selon cette logique.

Alléger la rancœur ne change donc rien à la gravité des actions. Et encore une fois, rien ne nous oblige à déclarer que nous pardonnons, que nous avons pardonné, que nous sommes en train de pardonner. Cela nous appartient entièrement.

Nous nous donnons cette direction comme nous nous donnions la direction bienveillante, et nous observons comment l'esprit, comment le cœur répondent à l'orientation proposée. C'est tout. Il s'agit véritablement d'une orientation, d'une direction, et non d'un objectif à atteindre.

Comment cela fonctionne-t-il techniquement ? On commence par demander pardon à quelqu'un à qui l'on a causé du tort. Puis on se pardonne à soi-même pour le tort qu'on s'est causé, et enfin on pardonne à quelqu'un d'autre pour le tort qu'il nous a causé.

Comme pour la bienveillance, ce sont des phrases que l'on répète, mais on peut laisser beaucoup d'espace, car cela doit être un processus organique, naturel. On prononce une fois la phrase, on l'accueille un peu, puis quand le moment semble juste, on la prononce de nouveau. C'est aussi la raison pour laquelle je n'aime pas trop l'idée de la guider : j'ai plutôt l'impression que c'est quelque chose qu'on fait soi-même, par définition, à son propre rythme, en s'arrêtant quand on veut, en reprenant quand on veut.

Et comme pour la bienveillance, on peut prendre la direction du pardon et nos émotions peuvent choisir de ne pas nous suivre du tout. C'est juste une direction qu'on a donnée et émotionnellement, rien. Comme pour la bienveillance, ce n'est pas un problème. On peut, en prononçant une phrase de pardon, ressentir quelque chose qui prend cette direction-là émotionnellement, on peut ne rien ressentir du tout - très

fréquent - ou on peut ressentir une rage meurtrière et une envie d'aller étrangler l'autre. Et c'est aussi légitime. "It's okay", comme disent les Américains.

Catherine Ponder, dont je ne sais rien à part son nom, a écrit : "Quand vous éprouvez de la rancune pour quelqu'un, vous êtes lié à cette personne par un lien émotionnel qui est plus fort que l'acier. Le pardon est le seul moyen de dissoudre ce lien et de vous en libérer." Je trouve que c'est joli. Je pense qu'il y a quelque chose de juste là-dedans.

Toute la question, c'est à quelle vitesse et quand est-ce que c'est le bon moment pour nous ? Quand est-ce qu'on sent que c'est un processus qui peut être intéressant pour nous ?

Les premiers mots suggérés sont toujours les mêmes. Qu'on demande pardon, qu'on se pardonne à soi-même ou qu'on pardonne autrui, cela commence toujours par : "En reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, tes actions..." On commence par poser ce cadre-là, et ensuite on demande pardon, on se pardonne à soi-même ou on pardonne à autrui.

Le pardon vis-à-vis de soi-même, je l'ai trouvé très intéressant quand je l'ai pratiqué. Souvent, on tombe sur des phrases comme "je me pardonne pour ces moments où je n'ai pas assez pris soin de moi" ou sur les manquements qu'on a par rapport à soi-même. C'est intéressant de se poser ces questions : quand est-ce qu'on s'abandonne, qu'on se laisse tomber soi-même ?

On va dans l'ordre : d'abord demander pardon, ensuite se pardonner soi-même et enfin pardonner à autrui. Cela ouvre beaucoup plus facilement ce chemin du pardon d'autrui si on commence par s'interroger sur à qui on aurait envie de demander pardon nous-mêmes. C'est pour cela que cela va dans cet ordre-là.

C'est une méditation qui existait dans la tradition bouddhiste, mais elle a surtout été développée dans cette formulation-là par des enseignants laïcs qui travaillent aussi dans le contexte du trauma. Ils ont essayé d'adapter la façon de procéder de cette ancienne méditation à un contexte contemporain. Les mots "en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé ces actions" transpirent évidemment le XXe siècle. Ce n'est pas dans les vieux textes, et ce n'est pas pour rien.

Voilà l'autre chaîne. Comme l'a dit l'auteure dont j'ai déjà oublié le nom, cette chaîne-là, on va plutôt travailler à dissoudre le maillon qui nous lie : la rancune, la colère et ce qu'on en transmet parfois par la suite. Alors que l'autre chaîne - celle de la générosité, de la bienveillance - celle-ci, on va l'honorer et prendre soin de préparer les prochains maillons de la chaîne qui suivra.

C'est tout.

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