

Ethique et Bonheur

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:00:16

Merci d'être venus si nombreux dans cette salle virtuelle. J'ai mis le mode mosaïque pour voir tous vos visages, c'est très chouette.

Le sujet de cette première séance est le plus atypique. C'est une exploration de la question : est-ce que faire le bien rend heureux ? Est-ce que faire le mal rend malheureux ? Ce qui n'est pas du tout évident en fait. Et est-ce qu'on peut en faire quelque chose méditativement pour augmenter notre bien-être et notre bonheur ? C'est une vraie question.

Ce thème va nous faire probablement enfoncer quelques portes ouvertes. Les bonnes actions et les mauvaises actions et leurs conséquences sur le bien-être psychologique, c'est un thème qui peut paraître un peu évident, mais en fait il est peu utilisé et peu exploré dans le domaine de la santé mentale, je trouve.

J'aimerais commencer par une appréciation du bonheur qui découle du bien que d'autres personnes font, avec un exercice de gratitude, qui je pense est le meilleur moyen de commencer l'exploration de ce thème.

Je vous propose de vous installer dans une position assise, confortable, et en fermant les yeux un moment pour prendre conscience de la posture, sensation de contact avec le sol, sensation de contact avec le coussin, la chaise, laissant le corps se reposer, s'appuyer sur le contact avec le coussin.

Prenons conscience de toutes les sensations dans l'ensemble du corps, depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, aussi bien les sensations à la surface de la peau que les sensations à l'intérieur. Le corps dans son ensemble.

Et avec chaque expiration, ce qui peut se détendre, ce qui a besoin de se détendre dans le corps, peut le faire. Chaque expiration est une opportunité pour un peu plus de détente, respiration après respiration.

En évoquant une personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité, pour sa présence, le bien qu'elle vous a fait, d'une manière ou d'une autre. Une personne que vous auriez envie de remercier, de votre présent ou de votre passé.

Et quand vous avez une personne à l'esprit, en lui offrant de l'espace avec votre imagination, peut-être en imaginant qu'elle est présente à côté de vous, en face de vous, ou simplement en lui donnant de l'espace, en pensant à elle. Laisant cette personne être présente et appréciant sa présence.

Et en formulant vos remerciements : merci pour, je te remercie de... de quoi ? De quoi pourriez-vous aujourd'hui remercier cette personne ? Les grandes et les toutes petites choses, tout ce qui a compté pour

vous, formulant vos remerciements intérieurement et les adressant à cette personne. Merci pour, merci pourquoi ?

En laissant cette gratitude, cette reconnaissance s'exprimer silencieusement, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer en vous, d'une manière ou d'une autre.

Et en évoquant maintenant une autre personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa bienveillance, pour sa générosité. Et quand vous avez une personne à l'esprit, prenons le temps de lui donner de l'espace, utilisant votre imagination pour la rendre aussi présente que possible.

En lui adressant vos remerciements : merci pour, je te remercie pour... pourquoi pourriez-vous la remercier, en faisant une liste de toutes les petites et les grandes raisons, adressant vos remerciements intérieurement.

En laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement, un ressenti, une attitude, une chaleur, observant comment ça se manifeste pour vous.

Et en imagination, réunissant maintenant les deux personnes auxquelles vous avez pensé, en leur adressant un ou plusieurs grands merci intérieurs, et en laissant cette gratitude résonner, en la laissant continuer d'être présente pendant quelques instants. En appréciant ce que c'est que cette attitude, que ce ressenti de gratitude.

Quelqu'un a-t-il quelque chose à partager en relation avec cette méditation de gratitude ? Pour qui cet état de gratitude est-il quelque chose qui se manifeste comme une émotion spécifique ou un ressenti physique aussi ? Pour qui est-ce que c'est quelque chose que vous avez pu observer ?

Et parmi vous, pour qui ce quelque chose - je vous avais prévenu qu'on enfoncerait des portes ouvertes - pour qui est-ce que c'était quelque chose de plutôt plaisant à éprouver ? Parce que ça peut être mi-figue, mi-raisin, suivant les circonstances. Une très large majorité.

Parfois, évidemment, dans les exercices de gratitude, et en fonction des personnes auxquelles on pense, on peut avoir aussi des bouffées de culpabilité ou de remords ou de regrets. Il y a toujours ces questions d'équilibre entre ce qu'on a reçu, ce qu'on a donné, qui parfois émergent, mais la tonalité générale dans un exercice de gratitude c'est une tonalité émotionnelle agréable qui peut être même très forte.

Alors qu'est-ce qu'on a montré avec ce premier exercice de gratitude ? C'est que, en tout cas, le bien que font les autres nous fait du bien. C'est déjà une première chose et c'est important, parce que les actes de bienveillance, de générosité, ils ont des conséquences sur la personne qui les reçoit. Et parfois, il y a comme une chaîne de gentillesse, une chaîne de générosité dont on parle, je pense, moins que son contraire.

Je vais vous expliquer un peu plus ce que je veux dire par là. Une petite histoire, peut-être, pour commencer. Je travaillais il y a longtemps dans un café, j'étais barman. Et un soir, je vois entrer un

monsieur qui avait l'air plutôt joyeux.

Il y a beaucoup de raisons d'être joyeux quand on est barman, donc je me méfiais. Ce n'est pas forcément la discipline méditative.

Et voilà qu'il offre une tournée à pratiquement tous les clients présents, puis une deuxième. Il me demande ensuite de passer un disque, et je passe le disque – un album neuf d'Eva Cassidy, qui a une très belle voix. Un client s'exclame : « Ah mais c'est magnifique cette musique, qu'est-ce que c'est ? » Et le client généreux qui avait payé les tournées lui répond : « Eva Cassidy. Tiens, prends le CD, je te l'offre. »

Je regarde mieux ce monsieur et je me dis que je le connais, ou en tout cas que son visage m'est familier. Il dégagait vraiment une espèce de générosité, comme si tout ce qu'il possédait lui brûlait les mains. Et je reconnais alors le vendeur le plus bavard de Lausanne du Macadam Journal – c'était le journal vendu par les sans-abri à l'époque. Ça fait un moment que je ne l'ai plus vu en vente, je pense que c'est terminé.

J'ai pris conscience – en tout cas ma compréhension de la chose – que quand on passe toute la journée à bénéficier de la générosité des autres, c'est comme si quelque chose nous brûlait les mains. On se sent obligé de donner en retour, on se sent poussé à le faire. Il avait encaissé une telle somme de générosité pendant la journée qu'il ne pouvait faire autre chose que de la diffuser autour de lui le soir venu.

Cette idée de chaîne de la générosité – ce qu'on reçoit de bienveillance qui provoque la même chose chez nous – j'avais beaucoup aimé dans *Les Misérables* ce qui arrive à Jean Valjean au début avec Monseigneur Bienvenu, qui le laisse partir avec ses chandeliers et prétend qu'il ne les a pas volés. Ce petit geste de compassion, de générosité, change le cours de sa vie.

Or nous passons énormément de temps à méditer sur l'impact des mauvaises actions des autres. Sur le plan juridique, quand il y a un procès, les circonstances atténuantes concernent l'enfance de l'accusé ou la façon dont il a été traité dans sa vie. Souvent, sur les divans des psychanalystes et des psychothérapeutes en général, il y a ce passage obligé par la façon dont on a été traité par le passé ou dans notre enfance, et en quoi cela explique ou provoque les difficultés qu'on rencontre aujourd'hui.

C'est un exercice qui n'est pas du tout inintéressant. Mais on pourrait plus souvent faire l'exercice inverse et prendre conscience de ce qu'on a reçu – des actes de générosité et de bienveillance dont on a bénéficié – et de ce qu'ils expliquent de notre capacité aujourd'hui à faire preuve de bienveillance, de générosité, et de nos moments de bonheur du jour.

J'ai l'impression de prêcher, mais c'est vrai. C'est vrai qu'on n'y pense pas assez, je crois. Donc la gratitude, c'est un début d'antidote à ce biais cognitif qui nous fait davantage nous focaliser sur l'importance du mal reçu que sur l'importance du bien reçu pour notre bien-être d'aujourd'hui.

Pour rester avec cet exercice de gratitude – et je ne peux parler que pour moi, mais cela peut aussi s'appliquer à d'autres – c'est un très joli moyen de penser à des personnes disparues qui nous ont fait du

bien, sans pour autant se faire du mal en pensant à elles. C'est quelque chose qui m'a fait beaucoup de bien, parce qu'il y a des personnes que j'ai beaucoup aimées et en pensant à elles, je me focalisais davantage sur la perte.

Avec cet exercice de gratitude, je peux faire défiler toutes les belles choses qu'elles m'ont apportées. Oui, il y a forcément pour les personnes disparues une part de chagrin, mais c'est la gratitude qui domine. Et finalement, c'est un assez noble chagrin qui ne me fait pas de mal quand il est canalisé de cette manière.

C'est à vous d'apprécier si cela peut jouer ce rôle pour vous ou pas, parce que cela dépend vraiment des personnes et des circonstances. Mais je trouve que c'est une très belle manière d'honorer le souvenir de personnes disparues. C'est aussi un très bon point de départ pour une méditation de bienveillance – on le fait parfois – de commencer par éprouver cette gratitude avant, justement pour prolonger cette chaîne et exprimer nous-mêmes des intentions bienveillantes autour de nous.

Bon, les bonnes actions des autres nous font du bien, elles peuvent nous faire faire du bien. Mais est-ce que nos propres bonnes actions peuvent elles aussi avoir un effet sur notre bien-être psychologique ?

C'est une bonne question, parce qu'en fait ce n'est pas facile de le mesurer. Il n'est pas facile de mesurer le rôle de l'éthique de chaque personne avec son bonheur, parce que les gens ne vont pas forcément être honnêtes sur leurs bonnes actions et leurs mauvaises actions. Même si on mesure le bonheur par questionnaire et qu'on évalue à quel point une personne se comporte de façon éthique, il y a un grand doute sur la fiabilité des données.

Alors ce que certains chercheurs ont fait, c'est se pencher sur les opinions éthiques des gens – c'est-à-dire à quel point vous pensez que c'est acceptable de ne pas tout déclarer dans sa déclaration d'impôts, ou de ne pas laisser de petits billets sur la voiture que vous avez éraflée dans le parking. Des questionnaires d'éthique où on interroge sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, plutôt que sur ce que les gens font. Et on compare cela avec le bonheur, le bien-être psychologique des personnes interrogées.

J'étais tombé sur Internet sur le résumé d'un de ces articles, qui je pense était dans un magazine centré sur l'économie. J'ai perdu la source, mais je cite : « Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles du monde des affaires – digne et bon pour vous, mais pas exactement particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'Université du Missouri font voler en éclats ces idées reçues. »

Et le chercheur commente : « J'ai trouvé une corrélation entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vie. En général, les gens qui pensent que ces scénarios éthiques particuliers ne sont pas acceptables, comme ceux que j'ai mentionnés tout à l'heure, ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de la vie. »

Cela reste vrai en contrôlant d'autres facteurs qui sont aussi corrélés avec le bonheur, comme par exemple la richesse relative. On sait que la richesse est corrélée avec le bonheur, mais jusqu'à un certain niveau seulement – c'est assez limité en fait. Quand on sort de la détresse financière, oui, on est

généralement plus heureux. Mais une fois qu'on en est sorti, gagner encore plus ne va pas apporter grand-chose de plus, voire rien du tout.

Il y a eu d'autres études que j'ai trouvées qui montraient par exemple que le bonheur et la générosité étaient corrélés. Et même que des actes de générosité provoquent des réactions dans le cerveau similaires à celles qui se produisent quand on gagne de l'argent – un circuit dopaminergique de la récompense qui s'active.

Il y a aussi un certain nombre de travaux sur le lien entre le bonheur et le bénévolat. Là aussi, il n'y a pas que de la générosité et de la bienveillance dans le bénévolat – il y a le lien social, il y a d'autres facteurs qui jouent un rôle. Mais il y a une bonne corrélation entre le bénévolat et le bien-être psychologique.

Donc il y a quelque chose à dire. C'est une idée qui a du sens.

Et ce n'est pas une idée particulièrement nouvelle. Aristote, saint Thomas d'Aquin et Bouddha pensaient tous que faire le bien rendait heureux. C'est une tradition qu'on appelle le bonheur eudémonique, lié à une vie pleine de sens, le bonheur étant précisément cette vie pleine de sens.

Cela semble assez logique, dans la perspective bouddhiste en tout cas. C'est toujours ainsi qu'ils ont raisonné, en pensant aux conséquences concrètes des actions bienfaitantes et malfaitantes, des actions morales et immorales. Par exemple, un acte de générosité : on peut penser que dans de nombreux cas, nous éprouverons de la satisfaction pendant que nous nous montrons généreux. Nous pourrons aussi éprouver la joie empathique en appréciant le bonheur de la personne qui bénéficie de notre acte de générosité. Et évidemment, il y a les conséquences à plus long terme, les retours de bienveillance, de gentillesse, de bonne volonté que nous pouvons recevoir plus tard de la part de personnes que nous avons aidées.

À l'inverse, évidemment, les mauvaises actions génèrent généralement un stress au moment où nous les commettons, ne serait-ce que le stress d'être pris si nous volons quelque chose par exemple. La honte et la culpabilité peuvent apparaître dans un deuxième temps, et évidemment le risque de représailles. Donc même si nous en restons à une approche assez pragmatique - quelles sont les conséquences attendues vraisemblables des bonnes et des mauvaises actions - il semble évident qu'il y a un potentiel à se créer des ennuis et à s'en éviter, suivant les choix que nous adoptons. Vivre une vie éthique rend heureux, selon cette tradition.

Mais il y a une autre façon de penser le bonheur qui nous est très familière, parce que c'est probablement la façon dominante d'envisager les choses aujourd'hui : la tradition qu'on appelle hédoniste. Maximiser l'agréable, minimiser le désagréable. Point. Le bien ou le mal que nous faisons n'est pas forcément pertinent. Si quelqu'un arrive à maximiser les ressentis agréables sans se comporter de façon complètement éthique, cela n'empêchera pas cette personne d'être heureuse. Dans cette vision du bonheur, nous nous comportons bien uniquement par peur de la justice humaine ou divine, et non parce

que nous pensons que cela va nous faire du bien, ou éventuellement pour augmenter notre capital social, pour être vus sur Instagram comme cette personne qui a fait un acte généreux.

C'est une raison pour laquelle beaucoup de bien se fait dans le monde, donc ce n'est pas une mauvaise raison. Pensons à tous les acteurs et actrices hollywoodiens qui font des gestes très médiatisés, mais qui sont quand même des gestes généreux.

Les bonnes actions et l'évitement des mauvaises actions comme facteur de bonheur, je pense que c'est sous-exploité dans nos traditions occidentales parce que nous considérons que cela relève plus du domaine juridique et religieux que du domaine de la psychothérapie ou du développement personnel. En psychothérapie, l'éthique n'a pas une très grande place. Il y a bien l'éthique du psychothérapeute, mais l'éthique comme moyen d'être heureux, c'est assez peu utilisé.

Avec la psychologie positive, cela commence à l'être un peu plus. Dans les livres de psychologie positive, on va parler de l'importance de faire des petits gestes généreux pour se sentir bien soi-même. Mais c'est relativement récent et il reste peu commun qu'on prescrive, par exemple, à un patient en psychothérapie des activités de générosité, de bienveillance active dans l'espoir que cela l'aidera à sortir de sa dépression. Cela ne fait pas partie de la boîte à outils standard.

Par contraste, dans la tradition bouddhiste, c'est le premier pilier des trois piliers du chemin, le noble chemin octuple dans lequel nous visons la fin de la souffrance qui se traduit par le début du bonheur, par définition. C'est le premier élément, cette éthique personnelle. Je voulais donc l'explorer un peu parce qu'il est intéressant d'examiner une tradition qui a fait de l'éthique un moyen d'être heureux.

Qu'est-ce qu'ils prescrivent ? Sans beaucoup de surprises, il y a ce qu'ils appellent la juste parole : dire la vérité, ne pas monter les gens les uns contre les autres mais rechercher l'harmonie et la concorde, ne pas se montrer agressif ou impoli mais parler avec gentillesse et correction. Et, je trouve cruel d'avoir ajouté celui-ci, éviter de perdre son temps en bavardage sans importance. Ce n'est peut-être pas ce principe-là que je vais respecter avec le plus d'urgence.

Au niveau des actions, il y a tuer, évidemment voler, et tromper relationnellement parlant. Il y a une troisième catégorie sur le mode de vie : gagner sa vie de façon honnête. Ce qui à l'époque voulait dire éviter les postes de travail qui vont amener à ne pas respecter les principes de parole et d'action. Si nous sommes obligés de mentir dans l'exercice de notre fonction, il faut peut-être changer de fonction. Évidemment, la vente d'armes, le mercenariat, la chasse ou le commerce d'animaux, toutes ces activités étaient listées comme étant interdites si nous voulons suivre ce principe éthique.

Il est important de relever que ce n'est pas seulement s'abstenir de mauvaises actions, c'est aussi prescrire d'en faire de bonnes : la prescription de générosité et d'action bienveillante. C'est parfois compliqué de s'en sortir quand on vient de la tradition dont je viens, la tradition calviniste. Ce n'est pas en référence à l'importance d'être une bonne personne, ce n'est pas en référence à l'importance de ne pas aller en enfer

après sa mort, ce n'est pas une autorité extérieure qui nous le dicte. C'est ce que nous faisons dans le but de nous éviter les ennuis et de nous sentir bien et de bénéficier de l'affection et de la générosité des autres.

C'est donc une éthique qui est bienveillante, mais qui est aussi égoïste au sens le plus noble du terme, parce que nous le faisons avant tout pour nous sentir bien nous-mêmes et pour que les gens autour de nous se sentent bien aussi. Évidemment, toutes ces actions ont des conséquences. Nous ne dormons pas forcément bien la nuit si nous vendons des armes. Si nous avons une vie relationnelle très compliquée, il y a le stress d'être découvert au minimum, s'il n'y a pas la honte et la culpabilité. Et pareil évidemment pour toutes les autres prescriptions.

Alors, il y a un point culminant pour la personne qui maîtrise parfaitement l'éthique, que les enseignements appellent - et j'adore ce terme - l'extase de l'irréprochabilité. Cela sonne plus lourd en français. En anglais, c'est "the bliss of blamelessness". Cet état délicieux de béatitude dans lequel on entre quand on n'a causé de tort à personne et qu'on a fait de son mieux pour faire du bien autour de soi.

Alors comment se rapprocher de cette béatitude, de cette extase de l'irréprochabilité ? Je vous propose d'explorer un moment où nous nous en sommes peut-être rapprochés. Après la méditation sur la gratitude, j'aimerais vous en proposer une qui tourne autour de la générosité.

Dans une position généreuse pour votre bien-être corporel, position confortable. Quelques expirations conscientes en appréciant comment l'expiration va conduire le corps à se détendre un peu plus.

Et maintenant, un travail d'exploration de votre mémoire, la mémoire proche ou lointaine - vous pouvez remonter le temps aussi loin que vous le souhaitez - pour évoquer le souvenir d'un moment où vous avez fait preuve de générosité ou de bienveillance. Un acte de générosité, un moment pendant lequel vous avez donné quelque chose, quelque chose de matériel - de l'argent, de la nourriture - ou donné quelque chose, et c'est souvent le cas, d'immatériel. Vous avez peut-être rendu service, donné de votre temps, donné de l'attention, offert des mots d'encouragement, de l'écoute, du soutien. Apporter de l'aide d'une manière ou d'une autre, que ce soit à une personne proche ou moins proche, et que ce soit un tout petit geste ou un grand geste.

Parfois c'est un exercice qui demande plus de travail parce qu'on n'est pas très doué pour reconnaître notre propre générosité. Vous pouvez peut-être imaginer ce que des personnes qui sont proches de vous pourraient dire de vous et de vos actes de bienveillance, de générosité.

En prenant le temps de vous remémorer ce moment, cet acte de générosité, où étiez-vous ? Quand vous avez le lieu, évoquant les personnes qui étaient présentes. Qu'est-ce que vous avez fait ? Laissant les images, les paroles et tout le ressenti de ce moment-là vous revenir en vous repassant le film, en imaginant le moment précis où cet acte a eu lieu.

Comment est la tonalité émotionnelle ? Comment est votre vie émotionnelle au moment où vous avez ce mouvement de générosité, de bienveillance ? Est-ce subtilement agréable, agréable, neutre, désagréable ?

En appréciant ce que c'est que l'état d'esprit d'une personne en train de faire un acte généreux, bienveillant.

Et si cet acte a été récompensé, ne serait-ce que par des remerciements, vous pouvez aussi prendre conscience de votre état d'esprit quand vous avez été récompensé d'une manière ou d'une autre. C'est assez intéressant, parce qu'il y a des moments où on est récompensé et des moments où on ne l'est pas. Si on ramasse un papier par terre, personne ne sera là pour nous remercier.

Est-ce que vous avez pu prendre conscience - je vais faire l'exercice pour moi et ce serait intéressant que quelqu'un puisse le faire aussi ensuite - de la qualité de l'état d'esprit dans lequel vous vous trouviez aux deux moments : le moment où vous avez fait l'acte généreux et le moment, s'ils sont séparés, où vous en avez recueilli les fruits ?

Moi, c'est souvent le même moment qui me revient et j'ai laissé mon imagination repartir dans ce tout petit moment qui m'avait marqué. Ma fille avait laissé sous son pupitre un fruit moisir pendant des jours, voire des semaines. Elle n'osait plus l'enlever de peur de se faire gronder par son professeur. C'était il y a deux ou trois ans. Elle n'en avait parlé à personne. Je l'ai trouvé par hasard en cherchant un livre sous son pupitre. J'ai nettoyé.

Au moment où j'ai nettoyé, il y avait juste ce sentiment légèrement agréable de faire quelque chose qui doit être fait. C'est assez paisible et assez simple parce que c'est un geste quotidien. Ce n'est pas quelque chose de spectaculaire. Mais c'est plaisant quand même - à la fois un plaisir moral lié au fait qu'on fait quelque chose de bien et puis aussi simplement un état d'attention à ce qu'on est en train de faire, comme quand on lave la vaisselle et qu'on a ce plaisir à être concentré sur ce qu'on fait.

Et dans un deuxième temps, évidemment, quand ma fille a réalisé que j'avais nettoyé, il y a eu l'explosion de gratitude parce que ça la stressait apparemment cette histoire. La petite - parce que maintenant elle est grande, mais la petite fille de l'époque - m'a sauté dans les bras pour me remercier et j'ai pleinement apprécié aussi cette gratitude. Donc un moment subtilement agréable et puis un moment plus franchement agréable, ce qui est un peu idéal quand on est récompensé pour ce qu'on a fait, même si on ne l'est pas toujours.

C'est vraiment bien que tu aies mentionné cela, parce que j'espérais qu'il y aurait un scénario comme celui-ci, qui est en fait très courant. Si vous prenez votre voiture pour ramener quelqu'un chez lui qui a trop bu, il y a des émotions qui peuvent être tout sauf roses sur le moment. Mais en même temps, en fonction de la gratitude qu'on reçoit après, ou simplement juste après l'avoir fait en se disant "j'ai fait quelque chose que je devais faire", il y a une récompense en deux temps parfois : la gratitude de la personne et le moment où on se dit "OK, c'était déplaisant mais c'est une bonne chose que je l'ai faite". C'est vrai que c'est un scénario assez courant.

Y a-t-il d'autres personnes pour qui c'était comme ça dans ce que vous avez évoqué ? Je vois une ou deux

maines qui se sont levées, merci. Qui se reconnaît dans cette difficulté à reconnaître sa générosité en général ?

On est des artistes de la culpabilité, mais on est un peu débutants dans notre capacité à apprécier notre générosité. Et là, de nouveau, je pense que l'appréciation elle est là, mais sur le moment, elle est masquée par ces pensées qui sont un peu comme des pensées parasites. C'est un peu comme ce que Nadia évoquait tout à l'heure : "Je pourrais faire beaucoup plus", "Ce n'est pas grand-chose"... Ce ne sont que des pensées. Et peut-être que si on prend le temps de plus en plus souvent et de plus en plus facilement de les reconnaître comme des pensées, il n'y aura pas un vide quand elles ne sont pas là. Il y aura une appréciation de ce que c'est qu'un acte de générosité et d'apprécier ce qui se passe en nous quand on le fait. Je pense que c'est ce qui est caché en dessous.

Je vais maintenant vous proposer un moment d'examen de ce qui est le plus porteur, ce qui pourrait être intéressant à développer. Dans une position confortable, ça va être plus un exercice de réflexion active que vraiment une méditation.

On a établi que la générosité des autres nous faisait du bien et pouvait nous pousser à en faire aussi. Que notre propre générosité était souvent neutre ou agréable quand on était en plein dedans, et qu'elle pouvait apporter le plaisir dans un deuxième temps de la gratitude des autres.

J'aimerais encore préciser qu'avant la gratitude des autres, il y a aussi simplement, même s'ils ne nous remercient pas, le plaisir qui découle de ce qu'on appelle la joie empathique : le plaisir qu'on ressent soi-même à percevoir le plaisir, la joie, la satisfaction, le bonheur de quelqu'un d'autre. Donc ça, c'est encore autre chose. Même si on n'est pas remercié, mais qu'on voit que la personne, ça lui a fait plaisir, ce moment-là en lui-même peut être habité par cette joie empathique, ce plaisir de faire plaisir, ce plaisir de voir le plaisir chez quelqu'un d'autre.

Maintenant, il y a toute la partie un peu plus délicate : qu'est-ce qu'on pourrait faire au quotidien de cette capacité de l'éthique à nous rendre heureux ?

Fermons les yeux. On va se pencher sur différents domaines de l'éthique et se demander à quel point, dans ces domaines-là, le bonheur est aussi grand qu'il pourrait l'être.

Par exemple, dans le domaine professionnel, je pense que c'est intéressant de commencer par là : à quel point est-ce que vous vous sentez en accord avec le métier que vous exercez et avec l'entreprise, s'il y en a une, dans laquelle vous travaillez ? À quel point est-ce que, éthiquement, votre travail et votre employeur sont en harmonie avec vos valeurs ? Simplement prendre le temps de répondre à cette question. Et qu'est-ce qui pourrait changer ? Qu'est-ce qui devrait changer ou qu'est-ce qui pourrait changer pour que votre activité soit plus en accord avec vos valeurs ?

Un examen critique de ce qui pourrait améliorer notre bien-être au niveau de notre façon de manier la parole. J'aimerais rappeler, parce que c'est vraiment important, qu'il ne s'agit pas de faire l'étalage de nos

fautes morales, mais de nous demander : est-ce qu'il y a des façons d'utiliser la parole qui, si je les changeais, me rendraient peut-être plus heureux parce que je me sentirais mieux, et que ça m'attirerait moins d'ennuis ou ça m'attirerait plus de gentillesse ?

La liste de l'éthique bouddhiste donne de bonnes pistes : éviter les commérages, parler de quelqu'un d'autre en le critiquant dans son dos par exemple. Dire la vérité et parler de façon polie, douce, respectueuse. Est-ce que dans un de ces domaines, vous pouvez imaginer que vous pourriez utiliser la parole différemment et que ce serait un bénéfice pour vous et pas seulement pour les autres ?

Et ma partie favorite : est-ce qu'il y a des actions, des petites ou grandes actions de générosité ou de bienveillance que vous pourriez entreprendre et qui vous feraient du bien ? Et peut-être qu'il y en a déjà beaucoup, donc je ne veux pas vous précipiter trop rapidement vers la canonisation...

Par exemple, envoyer un mot, un message à quelqu'un avec qui vous n'avez pas communiqué depuis longtemps et à qui ça ferait plaisir, ou donner de votre temps, ou donner de l'argent, ou de l'attention, rappeler quelqu'un, rendre visite, donner des paroles encourageantes, une activité bénévole à laquelle vous pensez peut-être.

Quels sont les actes de générosité, de bienveillance, grands ou petits, que vous pourriez entreprendre très concrètement, qui vous feraient du bien ? Qu'est-ce qui vous vient ?

En essayant de faire une sélection, si vous deviez garder une chose que vous pourriez faire moins sur le plan éthique pour être plus heureux, que ce soit avec la parole ou sur votre lieu de travail, et une chose que vous pourriez faire plus de l'ordre de l'acte de générosité, de bienveillance, quelles sont les deux choses que vous choisiriez de garder à l'esprit ?

Ce n'est pas forcément simple. On n'a pas l'habitude de faire ce genre d'examen-là sans qu'il y ait un biais moral d'évaluation d'à quel point on est une bonne personne ou pas. C'est vraiment important de le faire dans l'état d'esprit : "Qu'est-ce qui pourrait me faire me sentir mieux ?", et pas "Qu'est-ce qui pourrait faire de moi une meilleure personne ?", parce que ça change complètement la perspective et la motivation.

Merci d'avoir partagé cela, parce que c'est d'ailleurs une question que je me suis souvent posée. J'ai eu des témoignages qui allaient dans les deux sens. Pour qui parmi vous est-ce que l'expérience de confinement a aussi eu... non, soyons plus francs : pour qui est-ce que l'expérience de confinement a eu pour vous une majorité de positifs, pour vous égoïstement ? C'est quand même assez important, et j'ai entendu pas mal de gens me le dire.

Donc, comment le préserver ? Parce qu'il y a des choses qui ne seront pas préservables.

Par exemple, les colloques en présentiel – vous savez, ces vrais colloques où l'on ne peut pas discrètement lire un livre en parallèle comme sur Zoom – vont reprendre. Certaines sources de stress qui avaient disparu avec le confinement reviendront inévitablement.

Mais dans notre rapport les uns aux autres, le soutien mutuel, ces petits gestes attentionnés, et peut-être aussi cette moindre importance accordée à certaines activités d'avant, il y a des éléments que nous pourrions préserver si cela nous a fait du bien. En tout cas, c'est ce que je nous souhaite.

Nous arrivons à peu près à la fin de notre temps ensemble. Est-ce que quelqu'un souhaite partager quelque chose ?

Pour ma part, cela me fait énormément de bien d'avoir ce lien avec la communauté méditante, même depuis ma cave – parce que oui, je suis effectivement dans ma cave ! Merci à vous aussi.

Ce fut un réel plaisir, et j'espère avoir l'occasion de vous retrouver l'un de ces prochains samedis, que ce soit pour la méditation de samedi prochain ou dans deux semaines pour la deuxième séance de cette petite série.

Je vous enverrai du matériel complémentaire – qui n'est pas vraiment nouveau, mais plutôt un rappel des enregistrements disponibles dans l'application et sur le site autour de la gratitude et de la générosité, car il en existe quelques-uns.

Merci à toutes et tous, et à très bientôt.

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