

Le chemin méditatif - Introduction générale

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:27:27

Vous aurez besoin d'un souvenir d'un moment agréable et d'un souvenir d'un moment désagréable comme matériel méditatif. On ne va pas les utiliser tout de suite, donc vous pouvez prendre le temps d'en choisir un de chaque. Et vous pouvez écouter comme vous voulez. Ce que je vais dire ce soir, il y aura toujours des moments de méditation et des moments de causerie. Vous pouvez être en position de méditation quand vous voulez l'être, en position plus reposante quand vous voulez. Vous pouvez ouvrir ou fermer les yeux.

J'avais pris des notes pour une causerie de fin de retraite lors de la dernière retraite. Cette causerie retracait un peu mon parcours méditatif et ce que la méditation m'avait apporté personnellement au fil du temps. J'avais écrit que je me sentais très reconnaissant de ce que la méditation m'avait apporté. Je l'avais écrit en me disant que c'était un peu bateau de dire cela, que ça pourrait manquer de sincérité. Est-ce que je le dis ? Est-ce que je ne le dis pas ?

Quand j'ai prononcé cette causerie, au moment où j'ai prononcé cette phrase, j'étais sur le point d'éclater en sanglots d'émotion, d'une manière qui m'a complètement pris par surprise. C'était une phrase que j'avais écrite sans penser qu'elle susciterait quoi que ce soit en moi. C'était juste un constat, la réalité que je suis reconnaissant de tout ce que la méditation m'a apporté. Mais je n'avais pas pris la mesure d'à quel point quelque chose en moi allait se manifester qui exprimerait vraiment ma reconnaissance profonde.

Toute cette série de causeries, c'est aussi pour moi une manière d'explorer toutes les raisons pour lesquelles je suis reconnaissant envers la pratique méditative et tout ce qu'elle m'a apporté. La causerie de ce soir est un portrait général du parcours méditatif, et ces différents points seront ensuite explorés dans les prochaines semaines un par un. Il y aura pas mal de moments méditatifs, j'espère, et pas tant de paroles que cela.

Que faisons-nous quand nous méditons ? Pourquoi le faisons-nous ? Qu'est-ce qu'on en attend ? Comment ? Et tout en en parlant, nous allons le faire.

Une première différence qui vient de ma formation de psychologue : j'ai tendance à comparer la méditation avec la psychothérapie. Une différence essentielle entre la pratique méditative et la psychothérapie, c'est qu'en psychothérapie, on se réfère à un modèle médical où on veut rétablir la santé. On part du principe qu'il y a quelque chose qui la menace et on veut retrouver un bien-être après avoir expérimenté un mal-être.

Dans la perspective méditative, c'est un peu plus ambitieux. C'est une ambition qu'on a héritée de la

philosophie bouddhiste qui est à l'origine des techniques qu'on utilise. Il ne s'agit pas seulement d'aller mieux. Le but ultime, ou plutôt la direction qu'on se donne, c'est une direction vers un bonheur ultime, plus grand que le bonheur habituel ou ordinaire auquel on a accès. Donc ce n'est pas seulement être mieux après avoir été mal, c'est être vraiment bien. C'est différent. En ce sens, ce n'est pas à proprement parler thérapeutique, c'est plutôt de l'ordre du développement personnel.

Et cet "être très bien", si je prends la philosophie bouddhiste, ils le définissent finalement de façon très simple : c'est être libéré d'une souffrance, d'un stress humain causé par tout ce qui peut nous en causer. Il y a des listes de ces stress : le stress causé par le vieillissement, par la maladie, par le chagrin, la douleur, l'affliction, le désespoir. J'aime beaucoup ces deux stress : le stress d'être uni avec ce que l'on n'aime pas, et le stress d'être séparé de ce qu'on aime. Et finalement le stress de ne pas obtenir ce qu'on désire.

Tous ces stress sont absolument inévitables. Le problème n'est pas qu'ils existent, le problème est qu'on en souffre plus que de raison, et qu'on pourrait être débarrassé d'une bonne part de cette souffrance.

J'aime beaucoup le mot "direction" plutôt que "but", parce que le but implique que c'est quelque chose de très lointain, dont on va désespérément chercher à se rapprocher, et tant qu'on n'y sera pas arrivé, on sera profondément insatisfait. C'est une espèce de petit drapeau planté très loin à l'horizon. La direction implique qu'on se rapproche toujours plus de cet état, et le fait de chercher à s'en rapprocher nous fait nous sentir mieux. On n'est pas obligé d'aller jusqu'au bout pour peu qu'il y ait un bout pour en obtenir de la satisfaction.

Cette direction, ce chemin, c'est se rapprocher d'un bonheur qui soit indépendant des circonstances. C'est, je pense, la façon la plus simple de définir ce bonheur ultime vers lequel on essaie de tendre, dont on se rapproche toujours plus. C'est un bonheur qui est indépendant des circonstances, quoi que l'on soit en train de vivre, de pouvoir faire l'expérience d'une forme de sérénité, d'une forme d'aisance.

On sait de toute façon que les circonstances ne déterminent pas le bonheur. C'est presque trivial de le dire. Il y a des personnes qui sont pauvres et malades qui sont beaucoup plus heureuses que des acteurs hollywoodiens riches et célèbres. C'est même possible que la plupart des personnes pauvres et malades soient plus heureuses que les acteurs hollywoodiens riches et célèbres, mais je ne veux pas prendre les paris.

Épictète, philosophe stoïcien, esclave de Néron qui l'a affranchi, disait : "Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses." Il a aussi dit : "Il y a ce qui dépend de toi et ce qui n'en dépend pas. Que faut-il donc faire ?"

Rendre parfait ce qui dépend de nous et prendre les autres choses comme elles viennent. » Cette sagesse trouve un écho contemporain dans les paroles d'un autre philosophe stoïcien des temps modernes : Michael J. Fox. On se souvient de lui dans « Retour vers le futur », mais il a beaucoup vieilli depuis. Il a changé, et entre-temps, il a développé la maladie de Parkinson, qui a probablement façonné sa propre

philosophie de vie. Michael J. Fox dit : « Il y a une idée qui m'est venue il y a quelques années et que j'aime vraiment beaucoup. Mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. Si je peux accepter la vérité de "voilà ce que j'ai à vivre" – ce n'est pas ce que j'attendais, mais c'est la réalité de mon expérience – alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses. »

Alors ce bonheur indépendant des circonstances, comment le cultive-t-on ? Comment s'en rapproche-t-on ? La théorie méditative est, selon le degré de précision – le microscope ou la loupe qu'on décide d'utiliser – à la base très simple.

Notre vie est une suite d'instants. On peut découper notre existence en une succession d'instants, instant après instant. Et à chaque instant, on peut être en conscience de cet instant ou pas. Quand on n'est pas en pleine conscience de ce qu'on vit, de l'instant qu'on traverse, généralement on pense au passé ou au futur, ou on est pris dans un jugement, dans une rumination, dans un état de confusion, de rêverie. Il y a différentes façons de ne pas être en pleine conscience.

Ce qui est certain, c'est que chaque instant dont on n'a pas pleinement conscience aura des conséquences sur la façon dont on va le vivre. Si cet instant contient quelque chose d'agréable – si vous passez à côté d'un rosier en fleurs sans être en pleine conscience – vous ne profiterez pas de la présence du rosier en fleurs. Donc, si quelque chose d'agréable se présente, on est moins capable, voire incapable d'en profiter si on n'est pas en pleine conscience de l'instant précis où cette chose agréable s'offre à nous.

L'autre conséquence, c'est que si cet instant est celui où l'on vit quelque chose de désagréable – une émotion désagréable, une douleur – on va y réagir de manière automatique, sans avoir la liberté d'y répondre d'une façon qui nous permettrait de diminuer l'impact, de minimiser les effets de ce qui est désagréable sur nous. On n'a aucune liberté de choisir notre façon de répondre à ce qu'on vit si on n'est pas en pleine conscience, par définition, parce qu'on n'est pas là pour prendre la moindre décision. Les choses se passent malgré nous.

Donc, on commence par être en pleine conscience à chaque fois qu'on peut l'être, de chaque instant dont on peut avoir conscience. Mais cela n'est que la première partie du programme. Qu'est-ce qu'on fait quand on est en pleine conscience ? Que fait-on de cette pleine conscience face à cet instant-là ? Quelles sont les options qu'on peut cultiver ? La pratique méditative est largement une réponse à cette question : que peut-on faire de notre précieuse attention une fois qu'on est conscient de ce qu'on vit ? Quelle direction peut-on lui donner ? Quelles directions, au pluriel ?

Pour un moment heureux : pleinement apprécier ce moment de bonheur, tout en évitant le piège de la dépendance, selon le type de bonheur dont il s'agit. Pour un moment difficile : être présent à ce ressenti désagréable, aux émotions et aux sensations, mais s'épargner la rumination qui augmentera l'inconfort. C'est tout ce qu'on évoquait en parlant du stress et de toutes ces flèches qu'on peut s'envoyer à nous-mêmes, qui vont aggraver l'inconfort.

Donc, dans les moments agréables, les apprécier pleinement. Dans les moments difficiles, les vivre d'une façon qui nous permette d'y répondre de manière aussi adéquate que possible. Et d'une manière générale, parce qu'il y a aussi quantité de moments neutres, avoir ces options de cultiver un esprit calme, un esprit stable, de cultiver les émotions ou les états d'esprit qui nous feront du bien – comme la bienveillance, la gratitude, le contentement – leur donner de plus en plus d'espace.

C'est vraiment ainsi qu'on peut envisager la vie méditative : vivre un instant après l'autre et avoir autant de liberté que possible sur la manière dont on va choisir de le vivre, sur ce qu'on va faire de notre attention à chaque instant.

Techniquement, cela semble simple. C'est simple sur le plan théorique. On peut vraiment imaginer que si on est capable – et évidemment le problème est là, l'enjeu est là – d'avoir conscience de chaque instant de notre vie et qu'on dispose d'un répertoire de manières d'occuper notre attention – se concentrer, être en pleine conscience, cultiver de la bienveillance ou du contentement ou de la gratitude – on peut faire de chaque instant de notre vie un instant aussi agréable que possible, quelles que soient les circonstances.

La difficulté, il faut le reconnaître, réside dans l'application, qui demande un investissement considérable de temps pour commencer à sentir que c'est parfois possible d'avoir cette liberté d'action, cette liberté de choix dans la façon dont on va vivre les choses.

Mais en tant que psychologue, c'est quelque chose qui m'a séduit dans la pratique méditative : un bagage théorique très simple, que je trouve assez clair et très économe par rapport aux grandes constructions théoriques qui existent dans la plupart des écoles de psychothérapie. Tout en ayant plus que du respect et de la considération pour les écoles psychothérapeutiques que je suis prêt à utiliser de temps en temps, c'est quelque chose qui présente une différence qui rend la méditation intéressante.

En psychodynamique, en psychanalyse, il y a cette idée que pour changer, on est une personne compliquée à multiples étages avec le ça, le moi, le surmoi, et qu'il faut les concilier, les réconcilier. Il y a un travail qui peut être important de conciliation de ces différentes instances en nous. Si on prend l'approche systémique, notre bonheur dépend finalement aussi des relations avec les autres, ce qui est vrai, mais du coup le programme d'être heureux consiste aussi à travailler sur ces relations-là, à les comprendre et à les changer. Et dans l'approche TCC, cognitivo-comportementale, on part du principe que nous sommes des machines à traiter, à interpréter l'information et que pour être heureux, il faut changer notre façon d'interpréter et de traiter l'information.

Il y a toujours un bagage, c'est toujours un peu plus compliqué sur le plan formel, le programme dans ces différentes approches par rapport au programme méditatif qui est plus basique. Selon les situations dans lesquelles on se trouve, on peut avoir recours à quelque chose de théoriquement plus compliqué ou à quelque chose de théoriquement plus simple. Mais si vous recherchez la simplicité, c'est un des intérêts de l'approche méditative : elle est simple. Simple, en tout cas, dans ses grandes lignes.

Cela signifie que chaque instant est neuf, que chaque instant peut être vécu complètement différemment du précédent. Même si on était dans la confusion l'instant précédent, l'instant d'après on peut retrouver une forme de lucidité ou de pleine conscience.

Nous avons accumulé des habitudes qui vont influencer notre façon de vivre instant après instant, des habitudes de pensée, mais nous avons la possibilité de les abandonner ou de les changer à chaque fois que nous sommes en pleine conscience d'un nouvel instant qui se présente. Nous remettons en jeu notre bien-être à chaque nouvel instant que nous vivons dans une approche méditative.

Passons maintenant à la pratique. Ces façons d'occuper notre esprit en cultivant du calme, en cultivant ce que j'ai envie d'appeler un cœur bien au chaud avec la bienveillance, la gratitude, la compassion, en savourant les moments agréables qui nous sont offerts, ce sont des façons d'occuper l'attention qui deviennent accessibles au fur et à mesure qu'on les cultive.

Ce que je vous propose, c'est que nous les cultivions et que vous puissiez aussi faire l'expérience qu'en les cultivant, on en bénéficie immédiatement. Ce n'est pas une espèce de perspective lointaine. Quand on cultive le calme, on vit des moments de calme. Pas à chaque fois, pas à chaque instant, mais on en vit un certain nombre.

Commençons par le calme. La méditation par excellence pour cultiver du calme ou de la stabilité, c'est la méditation centrée sur la respiration. Je vais vous proposer quelques minutes de méditation centrée sur la respiration, un peu à la manière qui m'aidait le plus, parce que c'est finalement la première méditation dont je suis tombé amoureux.

Quand j'étais insomniaque, c'était ma première grande découverte : je pouvais passer ma nuit à méditer sur la respiration en prenant la décision ferme, résolue, de méditer toute la nuit sur ma respiration. Ma méditation allait échouer lamentablement au moment où je m'endormirais, mais j'aurais passé tout le temps que je n'aurais pas passé à dormir à méditer, et c'était infiniment plus agréable que de passer ce temps à ruminer. Je vais essayer de retrouver ce que j'avais trouvé de génial dans cette façon de stabiliser l'esprit, de le calmer.

En fermant les yeux... Il y a un prérequis. Dès qu'on cherche à cultiver une stabilité ou une tranquillité, c'est de cultiver d'abord une détente corporelle. En fermant les yeux, en prenant conscience des points de contact avec le sol, les points de contact avec le coussin, le banc, la chaise, et avec chaque expiration, un encouragement à la détente. Pas un but, mais un espace que vous offrez au corps et que le corps peut choisir d'utiliser pour se relâcher. Avec chaque expiration.

Quand le corps est aussi relâché qu'il peut l'être, remarquez simplement la présence de la respiration : quelque chose qui se soulève, une expansion avec l'inspiration, quelque chose qui s'abaisse, un relâchement avec l'expiration. Faites de l'endroit où cette sensation est la plus présente le centre de l'attention.

Pour apprécier cette stabilité, cette continuité, voici une suggestion : vous pouvez prendre conscience d'abord de l'inspiration, juste ce qu'il vous faut d'attention pour prendre pleinement conscience de l'inspiration. Quand vous avez pris conscience de l'inspiration, prenez conscience de l'expiration avec juste ce qu'il vous faut d'attention pour prendre conscience simplement de l'expiration sur toute sa durée. À la fin de l'expiration, ce qu'il vous faut d'attention pour avoir conscience de la transition, de la pause peut-être entre deux respirations.

Si cela vous aide, en nommant "lever" ou "inspire" quand vous sentez l'inspiration, "baisser" ou "expire" quand vous sentez l'expiration, "corps dans l'espace" entre deux respirations, "touché". Avec cette idée de continuité, seulement la quantité nécessaire pour une inspiration, puis une expiration, puis un moment de transition, en commençant par celle-ci.

Cultivez une continuité un peu comme une course de relais : l'inspiration passe le bâton à l'expiration qui passe le bâton à la transition entre deux respirations, respiration après respiration.

Quand l'esprit est distrait, la distraction peut devenir l'objet de la méditation. Revenons à cette respiration-là, comme si c'était la première, la seule.

Sondage à main levée : avez-vous fait l'expérience de moments durant lesquels votre attention était complètement absorbée par l'observation de la respiration ? C'est toujours intéressant de le rappeler parce que parfois on médite pour obtenir du calme, comme si le calme était quelque chose qu'on allait obtenir une fois qu'on aurait médité. Dans la méditation, il y a des instants de calme et de stabilité. À chaque fois que vous avez l'esprit occupé uniquement par une inspiration, dans cet instant-là, votre esprit est calme.

Le secret, c'est beaucoup plus d'apprécier que ces instants-là existent, quand ils se manifestent, et de les laisser s'accumuler, plutôt que de se dire qu'on aimerait obtenir un état de calme et qu'il faudra méditer longtemps pour arriver à cet état-là. Il suffit de remarquer les instants où c'est présent.

Évidemment, c'est aussi vrai que si on médite une demi-heure, on aura un état de calme plus ou moins stable, plus important que celui qu'on avait avant d'avoir médité. Mais c'est en appréciant la stabilité et le calme pendant la méditation qu'on profite le mieux de ce qu'elle nous apportera ensuite.

Qui a fait l'expérience de cette continuité entre l'inspiration, puis l'expiration, puis la pause, cette espèce de course de relais qui est une métaphore peut-être nulle, qui vous aura distrait ou aidé ? Qui a fait l'expérience de cette continuité par moment ?

Une observation par rapport à cela : "C'est un peu puissant, trois respirations." Tu veux dire par rapport à une façon plus naturelle ? Qui a fait cette observation, qu'il y a quelque chose de plus exigeant quand on prend cette perspective-là ?

Ce n'est pas une absolue fatalité, parce qu'avec le temps dans la méditation, pas forcément même avec

l'expérience, mais avec le temps dans la méditation, il y a généralement un moment où cet effort prend moins de place, tandis que la perspective sur le temps reste la même. Mais quand on prend une décision comme celle-ci, cela commence par demander un effort.

On sent littéralement le glucose qui est brûlé par notre cerveau pour se focaliser sur cette nouvelle instruction. Il n'est pas toujours indiqué de diriger ainsi la respiration. Par moments, il sera préférable de laisser la respiration se faire et d'être simplement avec elle telle qu'elle est. Ce sera alors la meilleure instruction.

Mais dans d'autres circonstances, particulièrement dans ces situations que j'évoquais quand j'étais insomniaque, une approche plus directive s'avère nécessaire. Si vous prenez une personne en situation de stress, allongée dans son lit sans parvenir à dormir, l'instruction « je vais me laisser respirer et être pleinement avec la respiration » pourrait ne pas fonctionner.

Dans les situations de crise, on a souvent besoin d'une instruction de crise. Est-ce que je peux avoir conscience seulement d'une inspiration ? Et quand c'est fait, seulement d'une expiration ? Cette approche correspond bien à ces moments où il peut être extrêmement difficile de sentir une continuité, une stabilité dans notre attention, et où le fait de découper le temps en petits segments rend la tâche plus accessible.

D'une manière générale, plus on est en situation de stress, plus on aura besoin de structurer le rapport à la respiration. Et ceci vaut aussi pour la note mentale. Si vous êtes sur votre lieu de travail et que vous venez de vous faire vertement réprimander par un supérieur hiérarchique ou d'avoir un conflit avec un collègue, et que la porte se ferme, et que vous avez cinq minutes avant le briefing de dix heures trente, probablement qu'une méditation où vous comptez les respirations, où vous nommez « lever, baisser » ou « inspire, expire », vous aidera davantage que si vous vous mettez simplement à observer votre respiration telle que vous la trouvez. Pas certain, mais c'est probable, parce qu'il est plus difficile de faire confiance au flot de la respiration et à notre capacité à la sentir et à nous concentrer sur elle quand on est dans cet état.

D'autres observations ? Qui se reconnaît dans cette expérience que c'est souvent la pause entre deux respirations où vous avez l'impression que votre esprit va partir ? Je pense que c'est assez courant. Plusieurs phénomènes se conjuguent ici. Au moment de l'inspiration, l'intensité est maximale, mais elle n'est pas associée à de la détente. À l'expiration, il y a clairement un mouvement de relâchement. Il y a donc déjà quelque chose d'un peu moins lucide naturellement quand on expire.

Et évidemment, quand on a terminé d'expirer, le travail semble accompli. C'est bon, j'ai respiré, maintenant je fais quoi ? De quoi prendre conscience ? Car le paysage des sensations devient très calme. Autant l'inspiration est très intense, l'expiration l'est aussi, surtout au début, puis elle perd progressivement en intensité. Autant le temps de transition, s'il y en a un, cette pause, reste assez plat en termes d'intensité sensorielle.

C'est effectivement un moment où beaucoup de gens se perdent, et c'est d'autant plus intéressant d'en

faire quelque chose, c'est-à-dire de transformer ce moment en un moment spécial dans votre méditation centrée sur la respiration, où vous occupez votre attention avec quelque chose de précis.

Il existe des alternatives que nous avons souvent explorées ensemble. On peut essayer pendant une minute pour voir ce que cela change. Si vous revenez la semaine prochaine pour la soirée sur la stabilité de l'attention, nous ferons plusieurs de ces exercices.

Voici une proposition : pendant l'inspiration, en prenant conscience de l'inspiration ; pendant l'expiration, en prenant conscience de l'expiration ; et dans cet espace entre deux respirations, en dirigeant votre attention sur la sensation de contact des fesses avec le coussin ou avec la chaise. Inspiration, expiration, contact avec le coussin. Quand vous prenez conscience de ce contact, vous êtes dans l'attente de l'inspiration suivante, vous la laissez venir, et quand elle arrive, c'est sur elle que vous portez votre attention. C'est une manière de garer en quelque sorte votre attention dans cette sensation de contact.

Pour qui cette façon d'occuper votre attention dans l'espace entre deux respirations donne-t-elle l'impression de vous aider à rester continuellement en pleine conscience ? Si cela vous aide, vous pouvez l'utiliser chaque fois que vous en avez besoin.

C'est une sensation assez marquée, le contact avec le coussin. Il est difficile de ne pas la percevoir. Elle peut même avoir, surtout au fil du temps, une intensité parfois désagréable vers la fin d'une période de méditation. C'est donc une sensation sur laquelle on peut compter pour qu'elle occupe notre attention, pour qu'elle soit toujours disponible.

Une partie du chemin méditatif, une des manières d'occuper notre attention, consiste à la tranquilliser, à la stabiliser. C'est ce que nous venons de faire. Et nous pouvons y recourir chaque fois que nous en avons besoin. C'est la base sur laquelle s'appuie finalement tout ce que nous faisons en méditation : cette capacité à stabiliser l'attention, à l'occuper avec quelque chose qui ne laisse plus de place, ou moins de place, aux ruminations et aux pensées qui contribuent à notre mal-être.

Un autre aspect de la pratique méditative, qui n'appartient pas vraiment à la pratique formelle mais plutôt informelle, consiste à profiter pleinement des moments agréables.

Je vous propose de prendre une position assise confortable. Si vous avez besoin d'ajuster un peu votre posture, vous le pouvez. Ce ne sera pas long, mais je refuse absolument d'envisager que vous puissiez évoquer un moment agréable en ayant mal partout.

Une position confortable. Une fois de plus, le corps est-il aussi détendu qu'il peut l'être ? La tête, les pieds, en passant par les épaules, le dos, les bras, les mains, le bassin, les jambes. À l'expiration, un peu plus de détente.

Et maintenant, en évoquant le souvenir d'un moment agréable...

Si ce moment agréable est récent, peut-être que ce sera plus facile de vous en souvenir. Vous pouvez

prendre quelque chose de plus ancien. Ça n'a pas besoin d'être un moment spectaculaire. Un petit moment de bonheur quotidien peut faire l'affaire : un moment de contact avec la nature, une activité qui vous a fait du bien, un moment privilégié passé avec quelqu'un, un moment de bonheur.

Et quand vous en avez un à l'esprit, en vous remémorant l'endroit où vous étiez, les circonstances, laissant votre imagination travailler, rememorez les images, les impressions... Que s'est-il passé dans ce moment agréable ? Et en évoquant l'instant le plus agréable de ce moment agréable. Si vous deviez choisir l'instant le plus agréable, quel était cet instant ?

En évoquant cet instant, lui donnant de la place... En appréciant comment votre corps réagit à ce souvenir. Qu'est-ce que c'est qu'un corps qui se souvient d'un instant heureux ? Quelles sont les sensations, l'état du corps ? En évoquant encore cet instant, lui redonnant un peu de force, un peu d'espace, et en appréciant ce que c'est que de ressentir...

Et en appréciant ce que c'est qu'un esprit qui vit un moment agréable, quel nom est-ce que vous pourriez donner aux émotions, aux états d'esprit qui étaient présents ? Prenons le temps de les nommer. Si vous deviez garder un mot, quel est le mot qui résume le mieux, qui exprime le mieux cette expérience, ce que vous avez éprouvé dans ce moment ?

Et partage facultatif du mot que vous avez choisi. Vous pouvez dire « je passe » si vous voulez passer votre tour.

« Pour moi, c'était complicité. »

« Joie amoureuse. »

« Plaisir. »

« Chaleur. »

« Joie. »

« Béatitude. »

« Obligation. »

« Communication. »

« Présence, solitude, bien-être, odeur, calme, accueil, lâcher-prise. »

Ce n'est pas automatique. Pour qui est-ce qu'au niveau corporel, il y avait quelque chose que vous avez pu remarquer, qui était comme une signature dans le corps de ce souvenir quand vous y avez pensé ?

Quelque chose que vous sentiez dans le corps, à un endroit ou à un autre, d'une manière ou d'une autre ?

Qui a observé ça ?

Parce que ça dépend du type de souvenir parfois aussi. Il y en a qui évoquent instantanément quelque chose. Quelques mots-clés pour décrire ce que c'est qu'un corps qui vit un moment agréable. Quelles caractéristiques est-ce qu'il avait ? Comment vous décririez les sensations ?

« Pour moi, il y avait une forme de chaleur. »

Vous pouvez lancer des mots dans l'espace de la salle.

« Détente. »

« Respiration profonde. »

« Picotement. »

« L'écluse relâchée. »

« Contact conscient. »

« Sourire. »

« Le sourire qui se dessine. »

« Une sorte d'expansion. »

« Quelque chose qui s'ouvre, oui. »

Très souvent, parfois au niveau du plexus, de la poitrine, de l'abdomen, quelque chose qui se relâche ou qui s'ouvre. Et ce n'est pas forcément une sensation qui est extrêmement précise. C'est quelque chose qu'on observe aussi dans le corps. Les moments désagréables ont des signatures physiques très anatomiquement précises : la gorge serrée, l'estomac noué. Et les moments agréables, c'est souvent quelque chose de plus diffus, de plus subtil, de plus léger. Et pas forcément localisé avec la même précision.

« Son gong était dérangeant. »

« T'aurais voulu que ça continue. »

Alors justement, c'est pour ça que je voulais refaire cette méditation qui fait aussi partie du cours. Pour la plupart d'entre vous, ça fait un moment que vous avez fait votre cours MBSR. Un petit rafraîchissement peut faire du bien.

C'est un des plaisirs de la vie en pleine conscience que j'évoquais tout à l'heure. Une des choses qu'on peut faire dans ces instants-là, c'est quand quelque chose d'agréable est présent, l'apprécier comme on apprécie une gorgée de café, un bon vin, ou l'odeur d'une fleur. Apprécier un moment agréable en connaisseur, en gastronome, et être complètement là pour en profiter.

Un des drames de nos vies, c'est que parmi tous les moments agréables qui se présentent à nous, il y en a tant qu'on manque complètement parce qu'on pense à autre chose, qu'un stress nous éloigne, que nos préoccupations nous détournent de ce qu'on est en train de vivre. Ou alors on n'en profite pas pleinement, tout simplement.

C'est une question bête, mais il me faut des réponses bêtes aussi : pour qui était-ce agréable de revisiter un moment agréable ? C'est sacrément agréable d'être en pleine conscience d'un moment agréable. Donc l'encouragement, c'est d'avoir cette perspective-là. On a une marge pour... Et parfois, repenser à un moment agréable nous fait du bien. C'est comme quand on réchauffe le gratin de pâtes. Parfois, il est meilleur le lendemain réchauffé. C'est un peu pareil, la réminiscence de moments agréables, tant que ce n'est pas une fuite de la réalité, c'est une activité tout à fait valable et une façon d'utiliser notre pleine conscience aussi.

Comment éviter que ça devienne de la nostalgie ? On ne peut pas. Par moments, ça le sera. Mais ça ne vaut pas la peine de jeter le bébé avec l'eau du bain. C'est une activité qui peut nous faire du bien et finalement, c'est notre discernement quand on est en train d'y penser qui peut nous faire sentir quand on glisse vers quelque chose qui n'est plus aussi agréable et qui prend une dimension de tristesse ou de regret. Si on est en pleine conscience de ce qu'on vit dans ces moments-là, c'est quelque chose qu'on sent et on a la liberté de rester ou de passer à autre chose aussi.

C'est génial quand un moment agréable se présente et qu'on se dit : « Là, j'en ai complètement profité. » C'est extrêmement agréable. Et plus on en prend conscience, plus c'est facile de le faire. Plus ça se passe spontanément aussi.

Ça, c'est une autre façon d'utiliser notre précieuse attention quand on est face à quelque chose d'agréable. Une autre façon d'utiliser notre attention, c'est de cultiver des états qui nous font du bien, des états psychologiques, des attitudes qui vont nous faire du bien. C'est ce qu'on va faire maintenant dans une position confortable.

Un relâchement à l'expiration. Il y a quelque chose quelque part dans le corps qui a besoin de se détendre. Chez moi, c'est souvent les épaules. Si vous savez qu'il y a un endroit qui peut se relâcher un peu plus...

En évoquant une personne de votre présent ou de votre passé pour laquelle vous éprouvez de la gratitude, envers laquelle vous êtes reconnaissant pour le bien qu'elle vous a fait, pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité. Peut-être la personne pour laquelle vous éprouvez le plus de gratitude.

Quand vous avez une idée, un visage, un nom, en donnant à cette personne de l'espace, vous pouvez imaginer qu'elle est présente, qu'elle est à côté de vous, près de vous. En utilisant votre imagination, lui faire de la place. Apprécier la présence de cette personne et prendre le temps de lui adresser vos remerciements, de la remercier avec votre voix intérieure. Merci... Je te remercie... Je te remercie de quoi ?

Prenons le temps de formuler toutes les petites et les grandes raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Laissant cette gratitude s'exprimer avec un merci intérieur, et la laissant s'exprimer aussi dans le silence qui suit le merci, comme quelque chose qui est présent, une attitude, un ressenti. Laissant cette gratitude être présente, en appréciant ce que représente cette attitude, cette gratitude pour vous.

Pour vous inspirer une phrase de bienveillance, peut-être en laissant cette personne s'exprimer dans votre imagination, la laissant vous adresser ce qu'on peut vous souhaiter de plus gentil dans votre vie en ce moment. Cette personne vous souhaite, elle dit : « Je te souhaite... » Et qu'est-ce qu'elle vous souhaite ?

Ce qu'elle vous a souhaité ou ce qui vous convient le mieux comme phrase de bienveillance, vous pouvez vous l'adresser à vous-même, à la part de réceptivité, de sensibilité en vous, répétant cette phrase intérieurement : « Je me souhaite... » la formulation qui vous convient le mieux.

En adressant cette même phrase aux personnes autour de vous, dans la salle : « Je vous souhaite... » ou « Je nous souhaite... » Cette bienveillance pour les personnes autour de vous, en la laissant s'exprimer silencieusement, intérieurement, d'une manière ou d'une autre : une expression sur votre visage, un ressenti, une attitude.

En appréciant, en observant ce que représente cette attitude de bienveillance. Comment ça se manifeste pour vous ? Si nécessaire, en répétant la phrase pour la remettre au centre. Qu'est-ce que c'est qu'un esprit occupé par cette attitude ? Qu'est-ce que c'est qu'un corps occupé par cette attitude ?

Pour qui la gratitude ou la bienveillance, l'une ou l'autre, ou les deux de ces attitudes, était quelque chose d'objectivement plutôt agréable à vivre ? C'est un sondage populiste. Mais ça rappelle encore une fois qu'on a la possibilité d'occuper notre attention avec cette attitude-là et que quand on le fait, on en éprouve un bénéfice immédiat.

Et en observant ces sensations dans le corps, est-ce qu'elles sont figées, solides ? Ou est-ce qu'elles bougent, fluctuent, changent ?

Prenez le temps d'observer la nature changeante de ce qui se manifeste dans votre corps en évoquant ce moment difficile.

Et maintenant, en gardant contact avec ces sensations, en gardant contact avec ce moment désagréable, pouvez-vous observer que ce que vous ressentez en ce moment, ces sensations, ces émotions qui remontent, ne vous définissent pas en tant que personne ?

Que ce sont des expériences qui traversent votre conscience, mais qui ne constituent pas votre identité ?

Essayez de prendre un peu de recul, comme si vous observiez ces sensations, ces émotions, de l'extérieur. Comme si vous les regardiez passer dans le ciel de votre conscience.

"Il y a de la tristesse." "Il y a de l'anxiété." "Il y a de la tension dans les épaules." Plutôt que "Je suis triste," "Je suis anxieux," "Je suis tendu."

Observez la différence que cela fait dans votre façon de vivre ce moment difficile quand vous le regardez avec cette perspective de la pleine conscience.

Et maintenant, tout doucement, vous pouvez laisser ce moment désagréable s'estomper, revenir à votre respiration, revenir à votre posture ici et maintenant.

Prenez quelques respirations pour revenir pleinement dans cette salle, dans ce moment présent.

Comment était-ce pour vous de revisiter ce moment difficile avec cette attitude de pleine conscience ? Est-ce que cela a changé quelque chose dans la façon dont vous l'avez vécu ?

C'est exactement cette compétence que nous développons en méditation : la capacité à être pleinement présent à ce qui se passe, même quand c'est désagréable, sans fuir, sans résister, mais en observant la nature impermanente et impersonnelle de notre expérience.

Cette capacité nous permet de traverser les moments difficiles de la vie avec beaucoup plus de sérénité et de sagesse. Au lieu de nous laisser emporter par la tempête émotionnelle, nous apprenons à rester le témoin paisible de ce qui passe dans le ciel de notre conscience.

Voilà donc nos quatre compétences méditatives de base : stabiliser l'attention, apprécier les moments agréables, cultiver des attitudes bénéfiques comme la bienveillance et la gratitude, et vivre en pleine conscience ce qui nous arrive, quoi que ce soit.

Et là où votre corps réagit, en y déposant votre attention, faisant de ces sensations le centre de l'attention. En respirant dans la conscience de ces sensations, en observant comment elles évoluent, comment elles changent pendant l'inspiration, pendant l'expiration. L'intensité baisse-t-elle ? Comment l'étendue de ces sensations change-t-elle d'une respiration à l'autre, observant tout ce qui change ?

Et en nommant les émotions. Comme disait le maître de méditation : "Il y a ici, qu'est-ce qu'il y a ici ?" Qu'est-ce qu'il y avait dans ce moment désagréable pour vous ? Quelles émotions, quels états d'esprit ? En les nommant avec votre voix intérieure.

Et quand vous les avez nommées, en appréciant que ces émotions ne vous appartiennent pas, que tout le monde peut les ressentir et les ressent par moments, et que vous pouvez les observer en tant qu'objets d'observation, avec curiosité. Elles ne sont pas qui vous êtes, elles sont quelque chose qui vous est arrivé.

Ramenant l'attention à la respiration, en accordant à chaque respiration et à chaque espace entre deux respirations votre complète attention. Et en vous posant à nouveau la question : comment sont les sensations maintenant ? Sont-elles différentes de tout à l'heure ? En quoi sont-elles différentes ? Sont-elles toujours présentes ? En appréciant aussi la qualité de votre esprit en ce moment. Comment est-il

maintenant ?

Qui a observé que les sensations étaient changeantes, pas toujours exactement les mêmes d'un instant à l'autre et d'une respiration à l'autre ? Pour qui sont-elles disparues quand vous vous êtes posé à nouveau la question des sensations dans le corps après la respiration ? Pour qui étaient-elles toujours présentes mais atténuées ? Pour qui étaient-elles toujours présentes et pas atténuées ?

Nous avons tous fait l'expérience de l'impermanence des émotions, du ressenti qui est lié aux émotions. C'est pour cela qu'on se saisit du corps quand on est face à une émotion désagréable ou à une douleur : c'est à travers la conscience du corps qu'on peut percevoir que ça change. Cette chose qu'on pense être solide, oppressante et immuable change tout le temps. Elle n'est pas solide et elle peut passer. Elle peut revenir, mais elle peut passer.

Qui a perçu ces émotions comme étant quelque chose que vous observiez - surtout quand vous les avez nommées peut-être - et pas nécessairement quelque chose qui faisait partie de vous ? Quelque chose que vous observiez comme un observateur, qui observe une émotion en tant que phénomène observable, et pas en tant que quelque chose qui est en vous et qui vous définit ?

Si vous avez fait un peu ou beaucoup cette expérience, vous avez fait l'expérience de ce que c'est que la désidentification. C'est aussi simple que ça. À partir du moment où on dit "ah, anxiété, ah, colère", et où on éprouve le ressenti de l'anxiété, le ressenti de la colère dans le corps, et où on éprouve que ça change, que ça varie et que ça va à un moment ou à un autre passer, on est dans cette qualité de pleine conscience d'un moment difficile qui nous permet ensuite de faire face concrètement d'une façon généralement plus intelligente et adéquate aux problèmes que ça nous pose, de prendre des décisions plus intelligentes.

En faisant cela, au niveau neurologique, on réactive aussi notre préfrontale, donc on réactive notre capacité à prendre des décisions intelligentes et créatives pour nous sentir mieux. Pour nous couler un bain chaud, pour téléphoner à quelqu'un, pour agir ou pour ne rien faire, ce qui est souvent une excellente décision.

Cette panoplie de ce qu'on peut faire pour habiter l'instant présent, que nous avons explorée ce soir, comprend : calmer la tension, la tranquilliser, la stabiliser. Apprécier ce qu'il y a d'agréable quand c'est là, pleinement. Susciter des états d'esprit qui nous font du bien, comme la bienveillance ou la gratitude. Et finalement vivre ce qu'on vit en pleine conscience, c'est-à-dire en appréciant que ça va passer et que ce n'est pas qui nous sommes.

J'aimerais maintenant partager avec vous les paroles d'une nonne bouddhiste qui décrit ce que c'est que d'être à sa place, une personne reconnue par ses pairs comme très avancée dans la pratique méditative :

"Absolument tout est reconnu. Le corps, le ressenti, la mémoire, les souvenirs, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, le rejet, l'envie, la confusion - tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de

mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant."

Constante, toujours présente, elle n'est jamais née et jamais morte.

Ce que cela signifie aussi, d'une part, c'est que si l'on médite très longtemps, on a peut-être l'espoir de se rapprocher de cette championne olympique. Mais ce que cela veut aussi dire, c'est qu'en creux – et c'est important de l'apprécier quand on peut le faire – si ce que l'on observe est impermanent, cela implique que ce qui observe est permanent. Si ce que l'on observe n'est pas qui nous sommes, ne fait pas partie de notre identité, de notre intégrité, cela implique aussi que ce qui observe fait partie de notre intégrité, de ce qui définit notre identité.

Donc, si l'on prend conscience de ce qui nous arrive comme étant changeant, comme ne faisant pas partie de qui nous sommes, on cultive aussi une espèce de présence intérieure qui, elle, est toujours là, quoi que l'on soit en train de vivre.

Je donne souvent l'exemple de ce psychologue atteint d'Alzheimer qui avait vécu un oubli, un blanc, alors qu'il donnait une causerie dans une retraite méditative et qui, après le moment de stupeur et de confusion, avait commencé à énoncer ce qu'il observait dans son expérience : confusion, peur, frustration, colère, confusion. En faisant cela, il avait beaucoup marqué les personnes qui étaient venues à la retraite. Il affirmait qu'il y avait en lui, même dans ces circonstances où son intégrité psychologique était extrêmement menacée, qu'il y avait toujours quelque chose en lui qui pouvait observer ce qui lui arrivait.

Je pense que c'est aussi ce que l'on cultive avec cette perspective méditative : cette qualité d'observation en nous a une certaine stabilité quand elle observe ce qui n'en a aucune, ce qui est constamment changeant. Et si les émotions ne font pas partie de qui nous sommes, cette capacité d'observer, elle, est absolument liée à nous en tant qu'être humain. Nous l'avons tous, et elle est constamment présente.

Il y a donc une permanence, une intégrité et une sécurité que l'on peut trouver dans l'observation de ces choses qui sont impermanentes et qui ne sont pas qui nous sommes.

Voilà le message d'espoir motivant pour la fin de cette soirée. J'ai volé quelques minutes, mais je suis disponible pour les questions pour les personnes qui ne sont pas pressées. Les personnes qui sont pressées : premièrement, je m'excuse de vous avoir volé six minutes, et deuxièmement, partez pendant qu'il en est encore temps !

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