

Chaleur 2 sur 2 (compassion, équanimité, contentement)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:23:04

J'ai fait une découverte ce week-end lors d'une formation. Mon téléphone était sur silencieux, en mode avion, donc a priori inattaquable. Mais dès que le formateur prononçait quelque chose qui ressemblait à « Ok Google », mon téléphone émettait ce bruit caractéristique. Je ne sais pas exactement ce qu'il a dit, mais apparemment cela ressemblait sacrément à cette commande vocale. Je me suis payé une honte monumentale.

Cela me sert de rappel : si vous avez un téléphone, assurez-vous qu'il ne puisse pas faire de bruit. Je n'ai pas vraiment trouvé la parade, à part l'éteindre complètement. Je vais donc éviter de prononcer... celui dont il ne faut pas dire le nom.

Comme d'habitude, sentez-vous libre d'avoir les yeux ouverts ou fermés, d'adopter les positions qui vous conviennent le mieux. Dans les moments de méditation, nous méditerons en position assise.

Pour définir simplement la compassion, il y a deux éléments. Un premier élément qui est la conscience de la souffrance de quelqu'un – de soi-même ou d'autrui. Et puis un second qui est le souhait que la situation de cette personne s'améliore. C'est vraiment l'association de ce mouvement d'empathie et de l'envie que cela s'arrange.

J'avais parlé pour la gratitude de l'utilité que cet état d'esprit peut avoir quand on invoque des personnes disparues, pour canaliser le rapport qu'on peut avoir à ces personnes. Ce rapport peut susciter de nombreuses émotions. La gratitude est une manière d'orienter nos pensées vers les personnes qu'on aimait qui ne sont plus là, d'une façon qui va plutôt nous faire du bien et nous permettre d'honorer cette relation, plutôt que de se diriger vers quelque chose qui nous déprimerait ou qui ferait remonter des émotions plus difficiles – même si elles peuvent coexister.

Pour la compassion, c'est également vrai : c'est un état d'esprit qu'on peut utiliser comme meilleure orientation que beaucoup d'autres options quand on est face à la souffrance de quelqu'un. Cela nous permet de nous ouvrir à la souffrance d'autrui sans se sentir nécessairement submergé par des émotions difficiles à vivre et qui ne nous mènent pas dans une direction utile.

Pour entrer dans le concret, imaginez que vous regardez un documentaire sur la Syrie, sur la situation et la guerre en Syrie. Ce que vous pouvez ressentir, c'est de la colère. La colère est une émotion face à la souffrance qui nous pousse à chercher des responsables et qui conduit, quand elle conduit à une action,

pas toujours à l'action qui soulagera le mieux les personnes qui souffrent, mais plutôt à une action vengeresse.

Je pense aussi à la situation de ces militants antispécistes extrémistes, où leur compassion pour la souffrance animale va les pousser à taguer ou exploser la vitrine d'un boucher. C'est clairement là la colère qui est l'émotion orientant leur action en réaction à une souffrance qu'ils ont perçue.

On peut ressentir de la tristesse. La colère aussi, d'ailleurs toutes les émotions sont légitimes, mais s'il n'y a que de la tristesse ou s'il n'y a que de la colère, la direction dans laquelle cela nous entraîne n'est ni une direction qui nous fait du bien, ni une direction qui nous pousse à l'action utile. La tristesse, si elle nous submerge face à la souffrance de quelqu'un d'autre, nous paralyse.

On peut ressentir de la honte. On peut avoir honte de l'accueil qui est donné aux réfugiés syriens, par exemple. Ces émotions font partie de ce qu'on va ressentir si on regarde un documentaire.

On peut ressentir de l'anxiété : « Et si cela nous arrivait ? » Peut-être pas dans cette situation-là, mais cela peut arriver. « Et si cela m'arrivait ? » C'est une réaction qui peut souvent se produire en lien avec la souffrance de quelqu'un d'autre. S'il arrive quelque chose à quelqu'un et qu'on peut imaginer que cela nous arrive, parfois on passe rapidement du « pauvre elle, lui » à « mais j'espère que cela ne va pas m'arriver ». C'est aussi une direction que notre esprit peut prendre.

Et il y a l'indifférence. L'indifférence est souvent un choix d'autopréservation, une réaction par défaut pour ne pas être submergé par la tristesse, par la honte, par la culpabilité, par la colère. On peut inconsciemment se dire « vaut mieux que je ne ressente rien du tout et que j'essaie de ne pas trop y penser », et refuser finalement de donner de l'espace à la souffrance de quelqu'un d'autre pour se préserver soi-même.

La compassion donne cette possibilité d'être disponible, en contact avec de la souffrance humaine, sans que cela nous nuise. C'est aussi le précurseur – et c'est important – c'est l'état d'esprit qui est le plus précurseur à l'action. Si vous restez dans un état de compassion, si la compassion s'invite longtemps en vous, c'est celle qui vous poussera le plus à faire quelque chose.

À cause de tout cela, je trouve rudement triste que le mot compassion soit attaché au contexte religieux et que finalement, ce ne soit pas un mot qu'on utilise beaucoup au quotidien. Quand on n'utilise pas souvent un mot, l'état d'esprit que le mot désigne prend aussi moins de place dans notre environnement. Le vocabulaire compte, et c'est comme pour la joie empathique pour laquelle on n'a pas vraiment de mots en français – le contraire de l'envie. Si on commence à utiliser ce mot qui correspond à un état d'esprit qui existe, c'est plus facile de donner de l'espace et de reconnaître cet état d'esprit quand il est présent. Les Allemands – je n'avais pas pensé à cela la semaine passée – ont « Mitfreude ». On n'a pas cet équivalent en français.

Nous allons explorer un peu la compassion dans des contextes dans lesquels elle a un rôle à jouer.

Évidemment, en lien avec la souffrance de personnes proches. Aussi, et c'est extrêmement intéressant, comme une façon de souhaiter du bien à des personnes difficiles. Parce que c'est parfois plus facile d'être bienveillant intérieurement envers des personnes qu'on trouve désagréables si on prend conscience qu'il leur arrive de souffrir et si on se connecte à cette partie-là de ces personnes-là. Ce qui est objectivement généralement le cas : si vous avez quelqu'un de très difficile, vraisemblablement il y a une part de souffrance importante dans la vie de cette personne.

Ou alors c'est une psychopathe épanouie, mais c'est rare.

Nous explorerons aussi la compassion comme une façon de changer notre relation à un problème important que nous rencontrons, à une difficulté majeure. Mais cela, nous le ferons dans un second temps.

Pour formuler une phrase de compassion, ce n'est pas facile du tout. Je vous laisserai un peu plus de temps pour formuler la vôtre que pour une phrase de bienveillance. Ce qu'il faut prendre en considération, c'est que ce soit sincère. Il est particulièrement important que ce soit proche de votre langage naturel du cœur. Il faut trouver quelque chose qui résonne émotionnellement.

Il vaut mieux que ce soit général plutôt que trop spécialisé. De toute façon, parce que comme d'habitude, nous allons diriger notre compassion vers plusieurs personnes successivement, donc il faut une phrase qui marche pour plusieurs personnes. Mais aussi parce que quand un souhait de compassion est trop spécifique, il y a le risque qu'il perde de son réalisme ou qu'il devienne un appel au miracle plutôt qu'un mouvement de compassion.

Par exemple, si quelqu'un a une maladie spécifique, souhaiter que cette personne ne l'ait plus, même si c'est probablement ce qu'on lui souhaite le plus sincèrement, c'est un souhait de compassion qui va rencontrer un mur de réalité avant d'arriver à destination. Il est important dans la formulation de trouver cette formulation suffisamment générale pour qu'elle s'adresse à plusieurs personnes et suffisamment générale aussi pour ne pas qu'elle vise un objectif à atteindre qui ne serait pas réaliste ou qui rendrait cette compassion proche de la méthode Coué – et nous nous éloignons de la compassion à ce moment-là.

La formulation n'est pas toujours simple et finalement, plus c'est quelque chose de fondamental, mieux cela marchera. « Je te souhaite de trouver la sérénité, de trouver la paix. Je te souhaite d'être soulagé de tes souffrances », par exemple. « Je te souhaite que ça aille mieux. » Cela peut être vraiment quelque chose d'extrêmement simple.

Et cela peut être aussi un mot. Si vous voulez souhaiter à quelqu'un du courage, vous pouvez prononcer le mot « courage » et ne pas faire une formulation compliquée de douze mots qui commencent par « je te souhaite ». C'est complètement libre tant que vous pouvez l'utiliser pour plusieurs personnes et que cela colle au plus près à un langage qui est naturel pour vous.

Parfois aussi, cela implique de se centrer sur la relation qu'on a face à la souffrance plutôt que sur la

souffrance elle-même. De vivre dans ces circonstances-là le mieux possible plutôt que de faire disparaître les circonstances désagréables.

Cela vous paraît clair jusque-là ?

En prenant une position pleine de compassion pour vous, et les yeux fermés dans cette position assise, en appréciant d'abord comment est la position. Êtes-vous vraiment bien ? Pourriez-vous être encore mieux installé ?

En prenant conscience de toutes les sensations – contact avec le sol, contact avec le coussin et toutes les autres sensations. Et un mouvement de compassion pour le corps. Nous pouvons commencer par là.

Le corps est parfois confortable, parfois inconfortable. En ajoutant une nuance de compassion à la qualité de la respiration, de compassion pour le corps, pour les endroits où il est moins confortable. Et avec chaque expiration, cet encouragement : plus de confort, plus de bien-être là où le corps en a besoin, cette qualité de compassion pour le corps.

Et en évoquant une personne que vous appréciez – qu'elle soit proche ou moins proche – une personne qui rencontre en ce moment des difficultés, que ce soit dans sa santé physique, psychologique, dans ses relations, dans son bien-être en général, une personne qui pourrait recevoir votre compassion.

Et quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant de la place, de l'espace, en l'imaginant peut-être près de vous, dans l'espace de cette méditation.

Et en lui adressant ce que vous pouvez lui souhaiter de plus gentil, compte tenu des difficultés que cette personne rencontre. En étant à l'écoute de votre cœur simplement là, l'expression la plus simple, une phrase que vous pourriez adresser à d'autres personnes ou à vous-même, que vous pourriez encore changer avant de commencer à l'adresser.

En étant à l'écoute maintenant de ce qui se passe en vous si vous prenez contact avec les difficultés de cette personne, avec sa part de souffrance actuellement, faisant appel à votre empathie simplement pour être en contact avec ce que cette personne vit.

Et en évoquant maintenant ce mouvement, cette envie que ça s'arrange. À quoi est-ce que cela pourrait ressembler ? Une image, un ressenti, quelque chose ? Comment est-ce que cela se manifeste ?

Vous pouvez encore affiner un peu, changer un peu votre phrase et en commençant à adresser intérieurement la phrase à la personne que vous avez choisie. Et à chaque fois que vous la prononcez, il y a cet élan, cette envie, ce souhait que ça aille mieux d'une manière ou d'une autre pour cette personne. Qu'elle vive le mieux possible ce qu'elle vit.

Formulant cette intention de compassion en la répétant intérieurement, un peu d'espace – pas trop – entre deux répétitions. Et quand l'attention s'éloigne, remplaçant la personne, les mots, leur sens au centre.

Tournant maintenant la phrase vers vous-même, même si vous avez l'impression de ne pas en avoir besoin, prenez simplement contact avec vos petites et grandes vulnérabilités. Plus que les seuls mots, c'est cette intention de compassion que vous dirigez vers vous en vous adressant la même phrase.

Évoquez maintenant une personne difficile - à vous de choisir à quel point elle l'est. Je recommande de la compassion pour vous-même dans ce choix. Une personne avec laquelle les rapports sont difficiles, mais en respectant vos limites. Ne choisissez pas quelqu'un qui vous aurait fait trop de mal ou avec qui la relation serait trop profondément douloureuse pour que cela ait du sens.

Avec l'aide si nécessaire de votre imagination, prenez contact avec la part de souffrance de cette personne. Parfois cela aide de l'imaginer dans un moment difficile, même si cela demande un effort d'imagination. Imaginez-la en tant qu'enfant - c'est quelqu'un qui a forcément vécu et vit peut-être encore des choses difficiles. Évoquez la vulnérabilité de cette personne et adressez-lui les mêmes mots en les répétant.

Prenez conscience des personnes autour de vous et du fait qu'il leur arrive de rencontrer des difficultés, d'éprouver de la douleur morale ou physique. Évoquez cette part de vulnérabilité et adressez-leur les mêmes mots.

Laissez maintenant un peu d'espace aux mots pour que cette compassion s'exprime silencieusement. Vous pouvez choisir comment cela se manifeste - un ressenti, un état d'esprit, une image - et la laisser rayonner autour de vous. Votre imagination peut aller au-delà des limites de cette salle, vers toutes les personnes autour de vous, aussi loin que vous pouvez l'imaginer, en leur souhaitant que cela aille mieux, sans les mots.

Par compassion pour votre corps, n'hésitez pas à changer de position.

Est-ce plus difficile ou exactement comme la bienveillance ? Pour qui est-ce plus difficile ? Pour qui est-ce à peu près pareil ? Plus facile ? C'est très partagé, c'est bien.

La différence peut être assez subtile. Parfois je réalise que j'utilise des phrases de bienveillance - qui dans leur formulation n'impliquent pas la présence d'une souffrance - mais dans la façon dont je les prononce et dans la direction que je donne au sens, il y a ce côté "c'est au moment difficile que je pense" en adressant cette phrase. Cela peut être aussi simple que cela.

J'avais choisi "Je te souhaite de trouver le bonheur", qui est tout à fait une phrase de bienveillance. Mais là, c'était autre chose. Je pensais au moment où le bonheur n'est pas là, ou pas autant qu'on voudrait qu'il soit. C'est cette direction-là. Les mots ne sont donc pas si importants, en tout cas la précision n'est pas si importante - c'est vraiment une question d'attitude et de ressenti.

Pour la personne difficile, était-ce possible ? Difficile justement ? Impossible ? Parfois on réalise qu'on s'est choisi un Everest de personnes difficiles. Pour qui était-ce possible avec un certain degré de sincérité dans l'intention de compassion ? Pour qui était-ce difficile ? Et pour ces personnes-là, avez-vous l'impression

que c'est parce que la personne était trop difficile, ou bien par manque d'alignement ?

"Je ne sais pas qui choisir. Je te souhaite vaguement que ça aille mieux. Débrouille-toi parce que tu es quand même un peu pénible." C'est un risque avec la compassion et la bienveillance.

À part cela, la somnolence. Déjà quand elle est présente dans toutes les méditations, ces pratiques-là évoquent un attendrissement en nous. Si on est fatigué, on s'endormira plus facilement que si on fait autre chose.

Il y a juste l'équivalent d'une caresse sur l'épaule dans la direction qu'on donne à la phrase qu'on exprime quand c'est de la compassion. C'est cette qualité-là. Mais ce sont les voisins de palier. Peut-être que la différence sera plus marquée pour le prochain exercice qu'on va faire ensemble.

C'est un exercice de compassion où celle-ci devient un moyen de changer un peu le rapport qu'on a à une difficulté qu'on rencontre. Quand on a une difficulté - et je parle des gros nuages, donc quelque chose qui nous accompagne depuis un certain temps, pas la conversation pénible de la semaine, mais plutôt un problème de santé ou de relation, ou un problème émotionnel persistant.

Le gros truc du moment. Si on se sent par moments pratiquement défini par ce problème, si on a l'impression qu'il nous colle à la peau et qu'il colle à notre identité en tant que personne, on se retrouve désagréablement isolé par ce qui nous arrive. L'impression de vivre une différence par rapport aux gens qui n'ont pas ce problème, et cette espèce d'aliénation, d'isolement qui vient du fait qu'on a le sentiment que ce problème fait de nous une personne à part. C'est vraiment notre identité qui est affectée.

Dans ces moments-là, il y a une forme de bienveillance qui est une réponse à cette isolation, qui est celle qui nous connecte aux autres personnes dans le monde qui rencontrent le même problème et qui permet de replacer ce qu'on vit dans le contexte plus général de tout ce qui arrive à d'autres personnes comme nous. Cela permet de prendre conscience que ce n'est pas spécifiquement à nous, mais que c'est un de ces nombreux problèmes qui peuvent arriver quand on est humain et qu'on partage avec beaucoup d'autres personnes.

Je vous promets qu'après il y aura un exercice extrêmement léger, comme des bulles de champagne. Il y a d'abord la compassion de Noël et puis après il y a le Nouvel An. Compassion en lien avec un problème.

Vous pouvez prendre une position méditative confortable, ce sera moins long. Si vos jambes sont fatiguées, si votre dos est fatigué, et si vous ne risquez pas de vous endormir, vous pouvez même essayer une position allongée si vous voulez. Ce ne sera pas une longue méditation. Un peu de compassion pour le corps. Est-ce que le corps peut se détendre un peu plus ? Quelques respirations profondes.

On ne se plonge pas dans notre problème du moment, on se contente de le nommer. C'est vraiment seulement cet acte de reconnaissance. Si vous deviez nommer la difficulté qui en ce moment, ces dernières semaines, ces derniers mois, ces dernières années, a pris le plus de place pour vous, quelle

serait cette difficulté ? Simplement intérieurement, lui donner un nom.

Quand vous l'avez nommé, avec l'aide de votre imagination, évoquez des personnes que vous connaissez de près, de loin ou de très loin, qui rencontrent un problème proche ou similaire au vôtre. Parfois il y en a plusieurs, parfois il y en a une, parfois aucune.

Prenons encore un peu de temps, en utilisant votre imagination pour évoquer toutes les personnes dans le monde qui rencontrent un problème proche du vôtre ou le même problème. En les imaginant, à quoi ressemblent ces personnes, à quoi ressemble leur vie, leur relation à ce problème, laissant votre imagination travailler.

À toutes ces personnes, celles que vous connaissez, celles que vous ne connaissez pas, qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil, de plus compassionnel en rapport avec ce problème ? Toujours en formulant une intention qui ait du sens, qui soit réaliste, adaptée à la situation. Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, en la leur adressant intérieurement, en la répétant, en l'adressant à toutes ces personnes. La même phrase, en vous l'adressant maintenant à vous-même, à la part de vous-même qui peut l'accueillir, qui peut la recevoir, en la répétant.

C'est maintenant à vous-même et à toutes les autres personnes dans la même situation que vous adressez cette phrase. La formulation adaptée. Cette compassion pour vous et pour toutes ces autres personnes, en la laissant s'exprimer sans les mots, la laissant résonner, en laissant cette nuance d'être ensemble, de partage, de faire partie de quelque chose de plus grand, s'exprimer.

La question habituelle : est-ce que ce que vous avez souhaité aux autres, vous vous le seriez souhaité à vous-même si vous n'aviez pas commencé par le souhaiter aux autres ? Qui dit non ? Qui dit oui ? Voilà.

Y a-t-il quelque chose à noter ou à remarquer sur cette compassion pour toutes les personnes qui sont dans la même situation que nous ? La compassion tournée vers soi n'est pas du tout une évidence pour beaucoup de personnes. Cette appartenance à une communauté, à un groupe de soutien imaginaire, permet de s'adresser à soi-même quelque chose qu'on aurait de la difficulté à faire en temps normal, pour un certain nombre de personnes.

Avant le champagne, parce que je pense que c'est bien de finir par le champagne, je voulais évoquer un état d'esprit qui est un peu spécial. Dans la logique méditative, il est censé être le complément de la bienveillance, de la joie empathique et de la compassion. Donc, les équilibrer. Il n'est pas facile à aborder. Il s'agit de l'équanimité.

L'équanimité consiste, en souhaitant du bien à autrui, à avoir conscience des limites de ce qu'on peut faire avec notre bienveillance et avec notre compassion. C'est une espèce de modération de ce qui pourrait y avoir d'excessif dans un élan compassionnel, dans un élan bienveillant.

Quand on parle pour des infirmiers, infirmières, travailleuses et travailleurs sociaux, médecins, de fatigue de la compassion, de fatigue de l'empathie... Quand on manifeste la compassion dans ce qu'on fait, ce n'est pas non plus anodin dans l'impact que ça peut avoir moralement sur nous. Dans nos fonctions de parents, conjoints, toutes les personnes qu'on veut aider, on sait que la quantité d'énergie et la direction de cette énergie peut nous faire plus ou moins de bien ou nous épuiser.

C'est exactement la même chose. Et l'équanimité, c'est cette reconnaissance des limites de ce qu'on peut faire et de ce qu'on peut vouloir.

Concrètement, on la cultive aussi en utilisant une phrase. Comme c'est un état d'esprit moins subtil, moins intense dans sa manifestation émotionnelle que les autres, c'est presque davantage une réflexion guidée. Il y a quelque chose peut-être un peu plus intellectuel et un peu moins ressenti dans la formulation, mais cela dépend beaucoup de ce à quoi on pense et à qui on pense.

Je vais vous donner des exemples de phrases d'équanimité. La formule qui marche le mieux, en tout cas pour moi, c'est une association de « je peux », mais « je ne peux pas ». Et vous comprendrez tout de suite à quel genre de réalité cela se réfère.

Par exemple : « Je peux prendre soin de toi, mais je ne peux pas t'empêcher de souffrir. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas prendre les décisions à ta place. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te protéger contre tout ce que la vie te réserve. » « Je peux être là pour toi, mais je ne peux pas te forcer à changer. »

Parfois, c'est une relation avec un conjoint, un parent, un enfant, quelqu'un qu'on aimerait aider, et où on peut sentir qu'il est important d'affirmer aussi la limite de ce qu'on peut et de ce qu'on ne peut pas faire, portés par notre bienveillance et notre compassion.

Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui ce « je peux, mais je ne peux pas » vous parle ? Vous pouvez fermer les yeux peut-être pour... Vous pouvez faire quelque chose, mais vous ne pouvez pas tout faire. Parfois une personne proche... Je peux vous redonner les phrases que j'ai citées : « Je peux prendre soin de toi, mais je ne peux pas t'empêcher de souffrir. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas prendre les décisions pour toi. » « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te protéger contre tout ce que la vie te réserve. » « Je peux être là pour toi, mais je ne peux pas te forcer à changer. »

Évidemment, votre propre formulation sera la bonne, parce que quelque chose se rapproche d'une relation qui existe pour vous. Qui n'aurait pas une personne à l'esprit ?

Nous allons prendre une position méditative. En évoquant cette personne et la relation que vous avez avec elle, formulons la phrase, ce couple « je peux mais je ne peux pas » qui décrit le mieux la réalité de cette équanimité nécessaire pour vous. En adressant cette phrase à la personne que vous avez choisie, en la répétant intérieurement, et en laissant cette sagesse, cet équilibre, cet état d'esprit d'équanimité résonner dans le silence, appréciant à quoi il ressemble.

La phrase qui m'est venue, c'est : « Je peux t'aimer, mais je ne peux pas te changer. » Je me demande si ce n'est pas une phrase que je devrais utiliser pour beaucoup de gens en beaucoup de circonstances.

Est-ce que vous avez pu toucher du doigt cet état d'esprit-là ? Ce n'est pas nécessairement une émotion, parfois c'est une compréhension. Je n'ai pas réussi dans ma propre pratique à en faire une méditation. Mais qu'est-ce que c'est utile de l'avoir à l'esprit de temps en temps ou de l'évoquer, même un tout petit moment de réflexion sur le sujet ! Je pense qu'on a besoin de se le dire de temps en temps et de se dire que cet état d'esprit-là, d'équilibre entre nos intentions et ce qui est possible, est important aussi.

Il est vrai que le mot est piégeux parce que dans la tradition latine, il veut dire quelque chose de précis et qui n'est pas exactement cela. Je prends la traduction, le mot qui existe, mais je ne suis pas non plus complètement satisfait de ce que cela donne en français. Mais de nouveau, je n'en ai pas trouvé d'autre.

Alors, le mudita. Le mudita, c'est le contentement, c'est-à-dire la gratitude face à ce que la vie nous donne, la contemplation du verre à moitié plein, volontairement, qui est une réflexion guidée où on apprécie tout ce qu'on a et tout ce qui nous fait du bien.

La position est libre. J'accepte le risque d'entendre des ronflements, mais je vous encourage à trouver une position, qu'elle soit couchée ou assise, qui vous permette de rester lucide, parce que c'est agréable le contentement.

Quelle que soit la posture, en fermant les yeux et en laissant avec chaque expiration le corps se détendre. En interrogeant le corps : quelle est la sensation dans le corps ou l'endroit dans le corps le plus confortable ? Ou une manière de se poser la question que j'aime beaucoup, c'est : à quel endroit est-ce que votre attention aurait le plus de plaisir à se rendre, à habiter ? Et là où votre attention serait le mieux installée, en la laissant s'installer.

Dans votre relation à votre corps, de quoi pourriez-vous remercier votre corps ? De ce qui va bien, de ce qu'il vous apporte, de ce qu'il vous permet ou ce qu'il vous a permis de faire ? De ce qui est source de satisfaction, de contentement, de gratitude pour vous, en formulant vos remerciements à l'intention de votre corps. Merci pour... merci pourquoi.

En prenant conscience de l'état de votre esprit en ce moment, qu'est-ce qu'il y a de plus agréable dans l'état de votre esprit ? Est-ce que c'est une tonalité émotionnelle ? Est-ce que c'est un état de calme relatif, de concentration relative, de tranquillité ? Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans l'état de votre esprit en ce moment ?

Et en nommant intérieurement les qualités d'esprit, de cœur, les qualités morales que vous appréciez le plus en vous, que vous vous reconnaissez le plus volontiers ou que d'autres personnes apprécient chez vous, prenant le temps de nommer toutes ces qualités ou les défauts que vous n'avez pas.

Évoquant maintenant les relations qui vous nourrissent, qui vous font du bien, sans distinction entre les

personnes proches ou moins proches. C'est la qualité de la relation, de ce qu'elle vous apporte, qui compte, en nommant toutes ces personnes, toutes ces relations précieuses, toutes ces personnes qui vous font du bien. Les personnes proches ou moins proches, cette personne qui vous sourit derrière un guichet, vous pouvez aussi la nommer et la reconnaître.

Quelles sont les activités et les moments dans vos journées et dans vos semaines qui vous nourrissent le plus, qui vous font le plus de bien ? Aussi bien les petits rituels quotidiens, les moments de la journée les plus précieux que les activités qui vous font le plus de bien. En les nommant, en les reconnaissant.

Y a-t-il des lieux ? Nommons les lieux dans lesquels vous savez que vous pouvez vous ressourcer, qu'ils soient à l'intérieur, à l'extérieur, proches, lointains, laissant les images et les noms occuper de l'espace. Quels sont les endroits dans lesquels vous savez que vous pouvez vous ressourcer ?

Et c'est là que la créativité peut s'exprimer pleinement, faisant maintenant l'inventaire de toutes les petites et les grandes raisons d'éprouver de la gratitude pour votre vie telle qu'elle est, du contentement pour ce que vous avez. Les toutes petites choses comme les très grandes choses. Vous pouvez y intégrer le fait de vivre dans un pays en paix et votre iPhone 8. Les choses importantes, les choses qui n'ont pas d'importance mais qui sont des petits bonheurs pour vous. Nommant et reconnaissant chaque élément de cette liste, tout ce que vous emporteriez avec vous dans votre arche de Noé personnelle.

Évoquant encore une toute petite chose, il y a encore un peu de place dans l'arche, qu'est-ce que vous ajoutez encore ? Quelque chose qui contribue à ce que votre vie soit par moments très agréable, heureuse, joyeuse, qu'est-ce que vous pourriez encore ajouter ?

Et en laissant cet état d'esprit de gratitude pour la vie telle qu'elle est, de contentement, en le laissant s'exprimer, comment pourrait-il s'exprimer sur votre visage, dans votre cœur, comme ressenti, comme attitude, le laissant occuper tout l'espace ?

Et les derniers éléments de ma liste furent la mer et les coquillages. C'est l'hiver, probablement.

Si vous avez eu l'impression par moments qu'il n'y avait pas grand-chose qui vous venait, c'est un avertissement important dans la notice avec le contentement. Ce n'est pas que votre vie soit terne, sans joie, désespérée, mais que vous manquez d'exercice. Et quand on fait cette réflexion de temps en temps, cela muscle notre capacité à faire l'inventaire de ce qui va bien. Et quand on n'a pas musclé ce muscle, parfois il n'y a rien qui nous vient, dans certaines catégories en tout cas, il ne faut pas vous en inquiéter.

À qui cette réflexion convient-elle bien ? À qui cela a-t-il bien fonctionné ? C'est plus de l'ordre de la réflexion guidée que de la méditation, parce qu'il y a beaucoup de réflexions et d'évocations là-dedans. Mais c'est quelque chose que je vous encourage aussi à faire comme simple activité anti-déprime. C'est une liste qui peut être très longue si on commence à y mettre les petites choses. Il y a tellement de petites choses qui contribuent. À un moment, j'ai pensé aux enfants des autres. C'est une grande chose, mais ce n'est pas la première qui vient à l'esprit parce qu'on a d'abord toutes les relations existantes proches qui

nous viennent à l'esprit. C'est donc un bon exercice pour notre imagination.

Je ne veux pas vous retenir davantage, il faut digérer le champagne. Et je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. Si vous avez pris l'abonnement saisonnier, on se reverra en janvier.

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