

Les relations humaines

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:20:33

Ce soir, nous nous penchons sur les relations humaines. Comme c'est devenu une tradition pour moi, j'ai beaucoup trop de matériel préparé pour l'heure et demie dont nous disposons. Je vais donc faire des choix d'inclusion ou d'exclusion au fur et à mesure, de façon créative et dynamique.

Les relations humaines, c'est compliqué et nous ne pouvons pas changer les gens. En toute logique, nous allons donc explorer ce que nous pouvons faire nous-mêmes durant cette soirée.

Généralement, la question qui revient, notamment dans le cours MBSR lorsque nous abordons la communication en pleine conscience, c'est : quand je suis dans un échange difficile avec quelqu'un de compliqué, comment puis-je prendre du recul et m'exprimer comme j'aimerais m'exprimer ? Comment ne pas dire ce que je ne voulais pas dire, et dire ce que je voulais dire ? Ce sont les regrets traditionnels où nous en avons trop dit ou pas assez.

Est-ce une question importante ? En préparant cette soirée, j'ai réalisé qu'en fait, c'est un tout petit bout de la communication et des relations en pleine conscience. Et c'est probablement pas le plus déterminant. Il y a un aspect de prévention qui est plus important que l'intervention en situation de crise et qui a un impact probablement beaucoup plus significatif.

Le premier aspect de cette prévention – ou prophylaxie – consiste à créer les conditions idéales pour le développement de relations harmonieuses. C'est une question d'éthique.

Comme pour toutes nos soirées, je le précise maintenant : vous pouvez ouvrir les yeux, fermer les yeux, rester assis dans une position méditative, prendre une position plus confortable. Sentez-vous libre.

Ce premier point est donc éthique, parce qu'un certain comportement éthique peut avoir un impact sur la qualité et la satisfaction que nous obtenons de nos relations.

Fermons les yeux pour explorer un peu cette éthique. Laissons le corps se détendre avec chaque expiration là où il a besoin de le faire, et évoquons le souvenir d'un moment où vous avez soit menti à quelqu'un, soit dit du mal de quelqu'un en son absence.

Parfois, parce que nous avons tendance à ne pas nous en rappeler, ou parfois parce que nous sommes une personne très morale, nous ne trouvons pas d'exemple tout de suite. N'hésitez donc pas à remonter le temps pour trouver une circonstance dans laquelle vous avez menti ou critiqué quelqu'un en son absence, que ce soit justifié ou non.

Quand vous avez un moment à l'esprit, en évoquant ce moment, en vous rappelant où vous étiez, ce que vous avez dit, les personnes autour de vous, en évoquant l'instant précis où vous avez menti ou critiqué, observez comment vous vous sentez en évoquant ce souvenir. Quel est le ressenti physique et émotionnel ?

Maintenant, évoquons un moment durant lequel vous avez fait preuve de générosité, de générosité au sens large. Vous avez donné de votre temps, rendu service, apporté une parole ou un message encourageant. Un moment de générosité qui peut être très simple, y compris les petits gestes du quotidien que nous faisons pour faciliter la vie des autres. Évoquons le premier moment qui vous viendra à l'esprit.

En appréciant, quand vous évoquez ce moment, quel est le ressenti corporel, le ressenti émotionnel ? Comment cela se manifeste-t-il pour vous ? Est-ce plaisant, déplaisant, neutre ? Qu'est-ce que vous ressentez ?

La conclusion à laquelle je pense que nous allons arriver est extrêmement banale, mais j'aime bien l'expérimenter pour en apprécier la réalité.

Pour qui n'a pas trouvé de souvenir où vous avez menti ou dit du mal de quelqu'un ? Pas d'auréole qui flotte au-dessus d'une tête ? Pour qui le ressenti, en évoquant ce souvenir, était-il plutôt désagréable, très désagréable ? Pour qui c'était neutre, agréable ? Il y a des cas exceptionnels où il y a des mensonges qui peuvent susciter cela.

Pour qui, en évoquant le moment de générosité, y a-t-il eu un ressenti plutôt agréable, très agréable, légèrement agréable ? Pour qui c'était neutre ? Désagréable ?

Nous venons de démontrer quelque chose d'important. C'est complètement évident et en même temps, bonne chance dans la littérature psychothérapeutique pour trouver beaucoup de références à cela. C'est une évidence qui n'est pas tellement prise en considération : le comportement moral fait du bien. Quand nous nous comportons de façon éthique par rapport à notre propre éthique, nous nous sentons bien. Quand nous faisons quelque chose qui est en décalage avec notre éthique, nous ne nous sentons pas bien, moins bien.

Il y a donc un effet bienfaisant d'un comportement éthique sur notre équilibre psychologique.

Dans le domaine relationnel, il y a aussi un impact. Évidemment, une des raisons pour lesquelles c'est désagréable, par exemple, de mentir ou de dire du mal de quelqu'un, c'est que nous avons peur que cela se sache, peur d'être découvert, peur d'être jugé parce que nous avons dit du mal de quelqu'un. Cela suscite un stress intérieur et peut effectivement avoir des conséquences sur la façon dont les autres personnes se comportent envers nous et sur la façon dont elles nous considèrent.

Il y a donc un effet sur la qualité de nos relations, de notre comportement éthique. Dans les textes bouddhistes, ils parlent – et je trouve que cette expression est très jolie – de l'extase de l'irréprochabilité.

C'est-à-dire à quel point c'est profondément agréable d'être irréprochable. Je pense que c'est vrai. Je ne suis pas sûr d'avoir si souvent que cela accès à cette extase de l'irréprochabilité, mais j'y crois.

Si nous évitons les brèches à notre éthique dans ce que nous disons, en disant la vérité, en évitant la diffamation – petite ou grande – ou la violence verbale, nous créons des conditions favorables pour des relations plus harmonieuses.

J'ai une connaissance, quelqu'un que j'aime bien, mais qui est très critique des gens en général. Quand nous étions plus jeunes et que nous quittions une soirée, au moment où la porte se fermait, après vingt secondes, cette personne commençait à parler des gens de cette soirée, de ce qu'elle pensait de telle ou telle personne. Il m'a fallu un certain temps pour réaliser que c'était assez désagréable parce que cela m'entraînait, évidemment par solidarité conversationnelle...

à critiquer aussi ou à approuver sa critique. Finalement, la question n'est évidemment jamais de savoir si c'est vrai ou pas. C'est souvent tout à fait vrai - on peut critiquer plein de gens de façon tout à fait correcte. Mais c'est désagréable. C'est désagréable à vivre, en fait. On ne se sent pas bien quand on le fait. En tout cas, je me suis toujours senti mal, même en le cautionnant.

C'était il y a longtemps, mais tout à coup, j'ai réalisé que je pouvais soigneusement éviter de valider ou d'encourager ou de soutenir ce genre de conversation avec cette personne, et que ça allait s'éteindre assez rapidement. Quand j'ai réalisé ça, j'ai trouvé ça très agréable. Et comme j'avais une personne assez caricaturale sur ce plan-là, ça m'a servi d'entraînement pour éviter de le faire avec des personnes qui étaient peut-être moins sujettes à cette tendance.

Je pense que tout le monde connaît des champions et championnes de la médisance, et c'est très agréable de réaliser qu'on peut ne pas entrer en matière, et qu'on se sent bien. Évidemment, parfois, soi-même, on a cette tendance, et d'apprécier que ça ne nous fait pas du bien, même au-delà de l'aspect éthique, des conséquences sur les autres, mais que pour nous-mêmes, c'est désagréable.

Pour la question de dire la vérité, on peut y ajouter toutes les recommandations de la communication non-violente : parler en "je", exprimer ses besoins, ses demandes et ses émotions. Mais pour moi la vérité c'est aussi la vérité émotionnelle, c'est-à-dire quand on ressent une émotion même désagréable ou honteuse à avouer, de la mentionner, de ne pas en tout cas prétendre qu'on en ressent une autre à la place.

Ma fille de bientôt huit ans a compris cela. Elle est venue une fois vers moi en me disant qu'elle n'avait pas aimé parce qu'une copine à elle lui avait dit, en réponse à un jeu qu'elle voulait faire : "Oui, d'accord, je vais le faire, mais tu m'énerves." Elle m'a dit : "En même temps elle a dit qu'elle voulait le faire, mais en même temps elle a dit que je l'énervais, et puis je ne savais pas si je devais être contente ou triste." Je lui ai alors expliqué ce que c'était que la communication passive-agressive - c'est-à-dire quand on dit quelque chose tout en sous-entendant son contraire, en tout cas quelque chose qui s'y oppose.

Je me suis fait prendre à mon propre piège, parce qu'une fois qu'elle insistait beaucoup pour que je fasse un jeu avec elle alors que j'étais occupé, après la huitième fois, je lui ai dit : "D'accord, je vais le faire." Elle m'a dit : "Papa, tu es passif-agressif !" J'ai dit : "Oui, tu as raison." Alors, je choisis : ou bien je ne le fais pas, ou bien je le fais, mais en étant complètement investi dedans. J'ai choisi de le faire, mais du coup, en laissant ma mauvaise humeur de côté.

Cette vérité des émotions est, je pense, un gros problème au quotidien dans les échanges entre les gens. Cette réticence qu'on a à exprimer qu'on ressent une émotion qui est peut-être un peu honteuse ou qu'on préférerait ne pas exprimer si on était vraiment la personne parfaite qu'on aimerait être. Dire la vérité implique aussi d'exprimer réellement ce qu'on ressent.

Dans la tradition bouddhiste, il y avait aussi la notion d'action juste : essentiellement ne pas tuer, ne pas voler, ne pas prendre d'intoxicants, et ne pas avoir de relations sexuelles avec quelqu'un qui n'est pas disponible. Là aussi, sur un plan tout à fait pragmatique, pour s'éviter les ennuis du mari qui nous pourchasse avec un fusil - c'est sur le plan très concret éviter les ennuis avec des personnes qui seraient heurtées par notre comportement, et la culpabilité, la honte et autres conséquences de ces comportements. Il y a l'idée de gagner sa vie d'une façon qui ne nuise pas à autrui.

Quelle que soit l'éthique qu'on choisit - je pars de l'éthique bouddhiste parce que c'est celle qui est liée à la pratique méditative, mais peu importe l'éthique qu'on choisit d'avoir - un certain comportement éthique va avoir un impact sur la qualité de nos relations.

Maintenant, ça, c'est vraiment la base. Ensuite, les relations qu'on entretient avec les autres personnes, c'est comme un iceberg. La partie qui dépasse, c'est les moments où on interagit vraiment dans la vraie vie. Et puis, il y a un énorme iceberg en dessous de l'eau qui est la relation qu'on construit intérieurement dans notre vie intérieure avec chacune des personnes qu'on connaît.

En fait, je pense que la partie cachée de l'iceberg est probablement plus importante, parce qu'elle est déterminante aussi pour ce qui se passe dans les interactions qu'on a au quotidien. Et cette partie-là, on peut la travailler avec des outils méditatifs.

Pour prendre un exemple tiré de ma vie : j'ai utilisé la méditation de bienveillance un peu inconsciemment pour soigner une relation difficile que j'avais dans la vraie vie. La vie méditative est vraie aussi, mais dans la réalité non méditative. Une personne difficile que j'ai trouvé tellement difficile que je refusais de l'inviter dans mes méditations de bienveillance - parce que quand même ! - et même dans la case consacrée à la personne difficile. Que j'ai choisi d'inviter un jour où j'étais courageux dans une méditation de bienveillance, en tant que personne difficile, dans cette catégorie-là.

J'ai fait ma méditation de bienveillance et j'étais surpris de voir que c'était moins difficile que ce que j'avais pensé. Quelques mois plus tard, j'ai repensé à la même personne. J'ai voulu la mettre dans la catégorie difficile et je me suis dit : mais finalement, je vais la mettre dans la catégorie neutre, qui n'est

pas prévue pour ça. Je n'étais pas prêt, dans la structure traditionnelle, à la mettre dans la catégorie de la personne proche. Donc, j'ai trouvé un compromis.

De nouveau, c'était relativement facile et je sentais moins de réactions que la première fois que je l'avais fait. Quelques mois plus tard, je l'ai intégrée comme personne proche, personne à laquelle il est facile de souhaiter du bien, et ça correspondait vraiment à ce que j'étais devenu capable de lui témoigner en méditation.

Il y a eu un cheminement complètement intérieur - c'est-à-dire que je n'étais pas en thérapie avec cette personne, je ne lui ai pas parlé particulièrement pendant cette période-là. Mais quand je l'ai revue en chair et en os, ça a eu un très grand impact sur la qualité de ma relation avec elle.

Je pense que ce travail intérieur peut avoir un effet profond sur ce qui se déploie ensuite dans notre existence, particulièrement dans nos relations avec les personnes qui nous posent des défis. En réalité, nous passons énormément de temps à ruminer sur nos relations, et ce temps peut être transformé par la pratique méditative, générant un impact tangible sur nos interactions.

Permettez-moi de vous proposer un petit exercice de gratitude pour commencer.

Quelques expirations pour laisser le corps se relâcher... Et avec votre imagination, convoquant tous vos proches - à vous de choisir combien votre imagination peut en contenir - vous pouvez les visualiser autour de vous, peut-être en demi-cercle.

Quels sont les visages, quelles sont les personnes que vous invitez dans cet espace ? Il peut s'agir de proches avec lesquels la relation coule naturellement, mais aussi de ceux avec lesquels elle s'avère plus délicate.

Lorsque vous avez évoqué ces noms et ces visages, placez une première personne au centre de votre attention, appréciant sa présence et la remerciant pour quelque chose qu'elle vous apporte ou vous a apporté. Pourquoi pourriez-vous la remercier ? "Je te remercie pour..."

Et une autre personne, prenant le temps de la remercier pour une ou plusieurs raisons... Et une autre encore ? De quoi pourriez-vous la remercier ? Adressons vos remerciements... et à une autre personne. Et une autre ? Peut-être une dernière personne un peu moins facile à remercier.

En adressant un merci intérieur à toutes ces personnes, laissez ce merci résonner. Appréciez ce que représente pour vous cette qualité de gratitude, comment elle se manifeste.

Y a-t-il des observations ?

"J'ai eu beaucoup de peine aussi. Mais pas parce que c'était une personne abominable, mais parce qu'en termes de gratitude, je ne savais pas de quoi la remercier. Alors pour finir, je l'ai remerciée pour son ouverture d'esprit dans nos conversations."

Voilà... La gratitude, qui demeure aussi égoïstement agréable à pratiquer, constitue un remède préventif contre l'ingratitude et contre cette tendance à se focaliser sur ce que nous reprochons aux autres. Elle permet d'équilibrer nos relations intérieures et de révéler davantage cet aspect - ce pourquoi nous pourrions remercier autrui - en lui accordant plus d'espace. Cela ne nous empêchera jamais de prendre conscience des torts causés par les autres - nous sommes très doués et génétiquement programmés pour nous en rendre compte - mais cela nous permet d'apprécier les nuances et de ne pas oublier ce que nous leur devons et ce qu'ils nous apportent.

Je suis convaincu que cela génère un impact dans nos relations concrètes lorsque nous nous levons du coussin après avoir pratiqué la gratitude. En l'occurrence, c'est aussi une pratique - et c'est cette direction que je souhaitais souligner ce soir - que nous pouvons cultiver informellement. Lorsque nous nous trouvons face à quelqu'un, surtout s'il s'agit d'une personne proche et que nous sentons poindre un moment de tension, nous pouvons nous rappeler les raisons pour lesquelles nous aurions envie de la remercier et ramener cela à notre esprit.

Non pas comme une façon de nous interdire d'être irrités par la personne en face de nous, mais simplement pour rétablir la personne complète plutôt que seulement cette partie irritante que nous percevons à cet instant. Et même sans situation tendue, quand vous êtes entourés de vos proches, de temps en temps, remerciez-les intérieurement. Et s'ils vous disent "tu me regardes bizarrement", regardez quelqu'un d'autre !

Avec la bienveillance, nous pouvons effectuer le même travail. Mais pour la bienveillance, j'aimerais évoquer un autre environnement.

Vous pouvez fermer les yeux, trouver une position confortable, et peut-être déployer un peu plus de créativité dans l'imagination en choisissant un endroit où vous vous trouvez souvent avec d'autres personnes qui ne sont pas des proches.

Le choix typique serait le lieu de travail. Vous pouvez évoquer votre lieu de travail. Mais vous pouvez aussi évoquer un endroit que vous connaissez bien, où se trouvent des gens que vous connaissez un peu, ou en tout cas que vous fréquentez suffisamment pour pouvoir les imaginer, pour pouvoir vous faire une idée de chaque personne. Si vous fréquentez quotidiennement une salle de sport, peut-être cette salle. Si vous avez un café où vous avez vos habitudes, un sport ou une autre activité que vous pratiquez en groupe...

Lorsque vous avez choisi le lieu, avec votre imagination, évoquant cet espace et les personnes que vous y rencontrez, que vous y trouvez, faites défiler les visages. Vous pouvez imaginer là aussi que ces personnes sont autour de vous.

Et en formulant une phrase de bienveillance que vous pourriez adresser à chacune de ces personnes. Choisissez une seule phrase que vous pourriez adresser à chaque personne. "Je te souhaite..." Je te

souhaite quoi ? Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, placez une première personne, un premier visage, un premier nom peut-être, au centre, en adressant cette phrase à cette personne-là, en la répétant intérieurement...

Une autre personne, la même phrase... Une autre personne... Une autre...

Et s'il y a une personne la plus difficile du bureau, une personne à laquelle il est moins évident pour vous d'adresser ces mots, en la choisissant maintenant...

Il y avait une personne pour qui c'était plus difficile ? Je pense surtout aux personnes qui ont choisi leur lieu de travail. Et comment c'était pour cette personne-là ? Vous avez senti la petite réticence ? Pour qui ça n'a pas changé grand-chose, finalement ?

Ce qui est intéressant avec la bienveillance informelle, c'est qu'elle a un effet cumulatif. Si on passe un certain nombre de fois à souhaiter du bien à quelqu'un - et c'est ce qui s'est passé pour moi dans la méditation de bienveillance aussi, avec cette personne difficile - cela a forcément un impact sur notre relation intérieure avec cette personne-là. Même si c'est quelque chose de très nuancé, même si elle reste une personne parfaitement odieuse et désagréable, l'effet que cela a sur nous sera peut-être différent.

La bienveillance informelle, au bureau c'est formidable : vous pouvez juste regarder autour de vous et envoyer vos phrases intérieurement à toutes les personnes derrière leur ordinateur. Mais c'est aussi remarquable quand vous sortez et que vous allez à la Coop ou à la Migros de pratiquer la méditation de bienveillance informelle dans un supermarché, qui est à peu près la seule chose sensée qu'on puisse faire dans un supermarché, à part si on doit se concentrer à cent pour cent sur la liste des courses.

Et là aussi, si vous pratiquez par exemple la bienveillance informelle - pour prendre un exemple extrêmement concret - en sortant d'un parking en voiture pour tous les conducteurs autour de vous, si quelques mètres plus loin une voiture vous coupe la route, il est possible que cela ait un impact sur votre réaction intérieure face à cet automobiliste énervant.

Ces petits moments où on se focalise sur une bienveillance informelle, qui peuvent paraître un peu relevés de la méthode Coué, un peu naïfs et bisounours, peuvent vraiment avoir un effet sur la violence et l'intensité de notre réaction négative face à des personnes qui nous énervent. C'est un bon investissement de prévention. C'est vraiment compliqué si vous avez passé dix minutes à souhaiter de la bienveillance à toutes les personnes autour de vous, de passer d'un seul coup à un énorme agacement. Ce sera atténué et cela n'a pas de prix, comme c'est très désagréable.

Pour la joie empathique informelle, on ne va pas la pratiquer ensemble, mais c'est cette capacité à se réjouir du bonheur des autres, en tout cas à leur souhaiter d'en profiter, à leur souhaiter qu'ils continuent. Sur le plan relationnel, c'est un remède à l'envie.

Vous pouvez juste, en fermant les yeux, voir s'il y a des gens que parfois vous envie pour ce qu'ils ont,

pour ce qu'ils sont.

Quelle phrase pourriez-vous utiliser pour vous réjouir du bonheur de ces personnes-là ou de cette personne-là ? Peut-être "je te souhaite de profiter de tes bonheurs", "je me réjouis de te savoir heureux", "j'espère que tes succès vont continuer", "je te souhaite de profiter de ce qui va bien dans ta vie". Cela peut être une formulation toute simple, "profite", ou plus longue.

Comment pourriez-vous exprimer cette intention de joie empathique ?

Vous pouvez ouvrir les yeux. Si une personne et une phrase vous sont venues, vous avez un petit travail de méditation informelle que vous pouvez faire la prochaine fois que vous pensez à cette personne. Et si vous êtes en face d'elle, encore plus.

La compassion informelle - pour moi, c'est un état d'esprit qui, quand j'ai réalisé qu'on pouvait le cultiver, a eu un très grand impact, parce que cela m'a vraiment ouvert une façon d'être qui ne me fasse pas de mal face à quelqu'un qui souffre. C'est extrêmement utile comme état d'esprit informel.

Si vous êtes face à quelqu'un qui ne va pas bien, on peut ressentir de l'indifférence, parfois pour se protéger. Il y a aussi une espèce de soulagement stupide qui peut se produire parfois. C'est peut-être excessif de dire soulagement, mais cela n'arrive peut-être qu'à moi. Je sais que parfois, il y a une espèce de soulagement que ce ne soit pas tombé sur moi. Quand j'apprends que quelqu'un a une tuile et que j'aurais pu avoir la même tuile, tout en sachant que c'est à la fois nul et irrationnel, un espèce de réflexe comme si la météorite était tombée à côté et que je souffle qu'elle ne soit pas tombée sur moi.

L'indifférence, cette espèce de soulagement, il y a la pitié bien sûr. Il y a la tristesse, le fait que ce soit accablant que quelque chose comme cela puisse arriver à quelqu'un. À l'inverse du soulagement, très souvent, il y a la culpabilité qu'à nous, cela n'arrive pas et qu'à cette personne, cela arrive.

La compassion donne la possibilité d'être complètement en contact avec la souffrance de quelqu'un, d'une façon qui ne nous fait pas de mal et qui nous met en condition d'aider autant qu'on puisse le faire cette personne.

C'est un état d'esprit relationnellement très simple : quand vous écoutez quelqu'un parler de ses problèmes et que vous sentez que cela peut être la tristesse, du découragement, de l'agacement, que cela peut être la volonté de lui donner des conseils, de formuler à sa place, dans un premier temps en tout cas, une phrase de compassion - c'est-à-dire un souhait que la souffrance de cette personne soit allégée, que cela s'arrange pour elle, qu'elle vive ce qu'elle vit en ce moment le mieux possible - et le lui adresser intérieurement, cela peut faire beaucoup de bien à la conversation et à votre état d'esprit aussi.

Je ne vais pas vous parler de l'équanimité, j'en ai parlé dans une autre soirée, parce que je vais essayer de consacrer un moment au pardon en méditation. Il y a une méditation du pardon que je ne vais pas vous faire faire parce qu'elle est longue et que je n'ai jamais mise en ligne, mais j'avais fait une soirée sur le

pardon. L'enregistrement existe. Et ce que je propose, c'est de vous l'envoyer pour les personnes qui aimeraient pratiquer cette méditation.

Mais j'aimerais juste parler du pardon toujours dans cette optique de travail intérieur, pas du pardon effectif où on va voir la personne et on lui dit "je te pardonne". Le pardon n'est pas un état ou un résultat qu'on obtient dans la logique méditative, c'est un processus. On peut prendre la direction du pardon comme on prend la direction de la bienveillance, comme on prend la direction de la compassion. Cela ne garantit rien par rapport au résultat. C'est un engagement dans une direction.

Nous nous pardonnons à nous-mêmes pour les torts que nous avons causés. Cette étape est souvent la plus difficile, car nous portons fréquemment envers nous-mêmes une sévérité que nous n'aurions jamais envers autrui. Pourtant, comment pourrait-on authentiquement pardonner aux autres si l'on demeure implacable envers soi-même ?

Enfin, nous pardonnons aux personnes qui nous ont causé du tort. Cette dernière phase représente souvent le défi le plus grand, mais elle devient plus accessible après avoir traversé les deux premières étapes.

Cette structure n'est pas rigide. Parfois, on commence naturellement par se pardonner à soi-même, ou par pardonner à autrui. Le processus suit son propre rythme organique. L'essentiel réside dans l'intention de s'engager dans cette direction du pardon, même lorsque les résistances intérieures se manifestent avec force.

Il arrive fréquemment que, pendant cette méditation, des émotions intenses surgissent : colère, tristesse, sentiment d'injustice. Ces réactions ne signalent pas un échec de la pratique, mais plutôt qu'elle touche des zones sensibles qui demandent attention et bienveillance. On peut alors simplement reconnaître ces émotions sans les juger, et revenir doucement aux phrases de pardon.

Parfois aussi, une résistance farouche se manifeste. Le cœur se ferme, les mots sonnent creux, tout l'être semble se rebeller contre cette idée de pardon. Là encore, pas de problème. On peut noter cette résistance avec curiosité plutôt qu'avec jugement, et continuer à répéter les phrases, même si elles paraissent dénuées de sens sur le moment.

Le pardon authentique ne peut être forcé. Il émergera quand les conditions intérieures seront réunies. Notre rôle consiste simplement à créer un espace favorable à cette émergence, sans exiger de résultat immédiat.

Cette pratique du pardon s'inscrit dans une compréhension plus vaste de la condition humaine. Nous sommes tous pris dans des schémas conditionnés, influencés par notre histoire, nos peurs, nos limitations. Reconnaître cette universalité de la souffrance et de l'imperfection ne justifie pas les actes nuisibles, mais permet de développer une perspective plus compatissante sur la complexité des motivations humaines.

Le pardon devient alors moins un acte de faiblesse ou de résignation qu'un acte de sagesse et de libération. Non pas parce que l'autre le mérite, mais parce que nous méritons d'être libérés du fardeau de la rancune. Cette distinction change profondément la nature du processus et le rend accessible même dans les situations les plus douloureuses.

Ensuite, on se pardonne soi-même du tort qu'on s'est causé, de ces moments où on n'a pas su prendre suffisamment soin de soi, toujours en répétant une phrase qui exprime ce pardon. Et finalement, parce que c'est à ce moment-là qu'on est peut-être le plus prêt à le faire, on pardonne verbalement à une personne qui nous a causé du tort.

Cette méditation, je vous l'enverrai par mail si vous êtes intéressé. Je voulais faire une place pour ce pardon méditatif, parce que cela m'a aussi ouvert les yeux sur le fait qu'on peut pardonner dans notre espace intérieur de façon sûre, c'est-à-dire sans changer quoi que ce soit à nos relations extérieures. On peut faire ce travail intérieur et voir où il nous mène, jusqu'où ensuite il peut avoir un impact dans les relations concrètes. Il est probablement beaucoup plus facile d'envisager le pardon comme un processus continu qu'on peut vivre intérieurement, plutôt que comme une grande déclaration qu'on est censé faire parce qu'on a finalement atteint ce pardon et qu'on est prêt à l'exprimer à la personne concernée.

Voilà donc le gros morceau de l'iceberg : tout ce travail qu'on peut faire en méditation formelle et informelle, sur les relations qu'on a avec les autres. Maintenant, il y a la communication en pleine conscience, ce qui nous dépasse.

Pour travailler sur la communication en pleine conscience, je vous propose de prendre une position de méditation bien confortable, en laissant le corps se détendre. Avec chaque expiration, prenons conscience de cette détente, là où elle peut s'installer. Votre attention est avec le corps, et avec chaque expiration, vous observez à quel endroit et de quelle manière le corps peut se détendre.

En prenant le temps - et je vais vous laisser du temps - évoquons le souvenir d'un échange désagréable avec une ou plusieurs personnes. Cela peut être un souvenir récent ou, si vous menez cette fameuse vie parfaite entourée de gens merveilleux, en remontant le temps. Le premier souvenir qui vous viendra à l'esprit. Vous aurez probablement l'occasion d'en parler à quelqu'un, donc choisissez peut-être quelque chose que vous soyez d'accord de partager, même si vous déciderez ce que vous en raconterez.

En évoquant ce souvenir, commencez par évoquer le lieu, en laissant les images, le film, les impressions vous revenir. Que s'est-il passé, qu'est-ce qui a été dit ? Repassez-vous la scène, revivez-la intérieurement. En évoquant le moment le plus intense, tournez votre attention vers les sensations, observez comment le corps réagit à ce souvenir. Quelles sont ces sensations ? Laissez le corps se détendre à l'expiration, laissez ces sensations se détendre si elles en ont besoin.

Prenons le temps de reconnaître et de nommer les émotions. Quelles émotions ? Puis, en prenant conscience de la respiration, laissez ce souvenir pour vous focaliser sur la respiration.

Évoquons à nouveau ce moment, mais en prenant une perspective extérieure, la caméra qui filmerait cette interaction. Imaginez que vous voyez tous les protagonistes, vous y compris, et que vous revivez cette scène comme si elle avait été filmée par une caméra extérieure. Observez les visages, écoutez ce qui est dit par les uns et les autres. À quoi cela ressemblerait-il ? Que penserait cet observateur extérieur ? Qu'est-ce qu'il remarquerait ?

Autre changement de perspective : revivez cet échange avec la perspective de l'autre personne, en imaginant ce qu'elle verrait avec ses yeux à elle, en vous regardant. Mettez-vous à la place de cette personne, vivez tout le déroulement de la scène avec son regard. Autant que votre imagination vous le permet, nommez les émotions que cette personne a pu ressentir. Comment était-ce d'adopter cette perspective ? Qu'est-ce que cette personne, dans votre imagination, dirait de ce qu'elle a vécu, de ce qu'elle a observé ?

Ramenez votre attention à la respiration, en prenant grand soin de centrer votre attention sur la respiration dans les dix prochaines respirations. Vous pouvez même les compter.

Imaginez maintenant que la fée de la méditation passe par là et vous donne la possibilité de revivre ce moment en étant dans un état de parfait équilibre méditatif, avec un esprit lucide, calme, bienveillant. Sortant d'une longue méditation, vous êtes parachuté à nouveau dans cette situation. Qu'est-ce qui change dans le déroulement de ce moment ? Qu'est-ce que vous ressentez différemment ? Qu'est-ce que vous faites ou dites différemment si vous êtes maintenant dans cet état parfaitement méditatif ?

Qu'est-ce que vous, la personne qui médite, le bienveillant, pourriez souhaiter à vous, la personne qui a vécu cette situation ? Quelle est la phrase que vous pourriez vous adresser ? "Je me souhaite..." quoi ?

Et qu'est-ce que vous pourriez souhaiter de bienveillant à la personne ou aux personnes avec lesquelles vous avez eu cet échange difficile ? Quelque chose de réaliste que vous seriez d'accord de leur souhaiter.

Et finalement, ce que vous pourriez souhaiter à toutes les personnes impliquées, ensemble : "Je nous souhaite..." quoi ?

Vous pouvez maintenant former les paires pour passer un petit moment d'échange sur ce que vous venez de faire méditativement. Avec cette grâce et cette maîtrise infinie du langage non-verbal qui vous caractérise...

Vous pouvez vous remercier pour cette qualité d'écoute que vous vous êtes accordée mutuellement. Avez-vous apprécié, parce que cela fait peut-être longtemps que vous ne l'aviez plus fait, ce que c'est d'être écouté par quelqu'un quand on parle de ce genre de situation ? D'être vraiment écouté avec cette qualité d'attention ? Car en soi, c'est vraiment quelque chose de se sentir écouté, d'avoir quelqu'un qui nous accorde cent pour cent de son attention en face. Je trouve toujours très intense, quand on parle de quelque chose de désagréable, d'avoir l'impression qu'il y a quelqu'un qui n'est pas en train de préparer le conseil ou le commentaire. C'est assez agréable, en tout cas pour moi.

Le temps me manque évidemment, donc je vais faire les choses en deux temps. D'abord pour les interactions, pour cette partie visible de l'iceberg sur laquelle on vient de travailler. Le secret, c'est évidemment d'essayer de se rapprocher de l'état idéal que vous avez imaginé. Donc de récupérer de la pleine conscience dans les circonstances où on la perd à toute vitesse.

C'est difficile, sur le moment même, de s'extraire de la situation. Ce qui peut nous aider à le faire, c'est justement l'écoute de la personne en face, donc d'utiliser la personne en face de nous, même temporairement, comme objet de méditation, de se focaliser sur elle. Cela permet, en plus d'être probablement agréable pour la personne, de prendre un peu de recul et de récupérer un peu de pleine conscience, de refaire fonctionner notre cortex préfrontal et de pouvoir trouver des réponses différentes pour la suite de la conversation.

Donc d'utiliser la personne en face comme objet de méditation. Et autant vous pouvez nommer vos propres émotions, autant je trouve extrêmement intéressant, quand on est en train d'écouter quelqu'un, de nommer les émotions qu'on observe sur le visage de cette personne. C'est-à-dire d'observer aussi les émotions visibles en face de nous, et de les reconnaître et de les nommer.

C'est terrible de dire ça, mais cela a l'effet d'humaniser la personne en face de nous. Parce qu'elle n'est pas juste en train de nous dire des choses désagréables, elle est en train de ressentir certaines choses et on peut les reconnaître. Ce n'est pas compliqué. Sur les visages, on voit très bien de quelles émotions il s'agit.

Donc l'écoute de la personne comme moyen de se mettre en mode méditatif, et la reconnaissance de ses émotions à elle aussi. Et une fois qu'on est en mode méditatif, tout est facile. Le secret c'est de sortir de la transe conversationnelle, et quand on arrive à le faire, ce n'est pas très compliqué, à défaut d'avoir une interaction parfaite, d'au moins dire ce qu'on veut vraiment dire, et de ne pas dire ce qu'on ne veut pas dire. Et c'est le mieux qu'on puisse faire dans une conversation.

Si on suit des principes de communication non-violente, c'est très bien aussi, mais essentiellement, c'est juste être en pleine possession de nos moyens quand on a tendance à les perdre.

Maintenant, observations s'il y en a sur le changement de perspective et puis sur le scénario idéal : en quoi est-ce que c'était différent et qu'est-ce que ça vous a montré ?

"J'ai surtout été frappé, c'était un échange avec une dame. Quand j'ai changé de perspective, par la dimension physique. Où pour l'observateur extérieur, c'était une petite dame, mais je suis quand même un grand monsieur. La dimension physique prenait beaucoup plus d'importance, et à quel point je pouvais paraître menaçant parce que j'étais en colère et plus grand et plus fort, ne m'apparaissait pas quand je suis à ma place. Je ne me perçois pas comme étant menaçant. Mais l'observateur extérieur, oui. Et évidemment aussi quand j'ai pris sa perspective à elle. Donc ça, c'était intéressant. Et j'ai dit vraiment des choses magnifiques dans cet état idéal méditatif dans lequel j'étais en rêve. Tellement adéquates et appropriées."

Qu'est-ce que vous avez observé ?

"Là, on est de nouveau - et moi j'ai eu finalement la même conclusion - c'était un désengagement, ce que j'ai fait dans la version idéale, vraiment un engagement minimal."

Et je pense aussi qu'on travaille sur l'iceberg. Pour que quelque chose puisse se passer différemment si on revit la même situation, je suis assez convaincu que ce genre d'expériences peuvent changer la façon dont on abordera une situation similaire qui se représentera. Donc je pense que cet exercice a de la valeur pour cette raison-là.

Parce qu'on voit quelque chose qu'on n'a pas vu sur le moment, et de revivre la situation nous permet de remarquer plusieurs choses qu'on n'aurait pas remarquées autrement. Donc, je ne peux que vous encourager à le faire de temps en temps, de revisiter des moments désagréables vécus. On n'a pas très envie de le faire, mais c'est vraiment enrichissant de le faire.

Je vous souhaite d'avoir des communications épanouies. Et si vous êtes là la semaine prochaine, à la semaine prochaine.

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