

Les Problèmes avec un grand P (chroniques)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:06:21

Pour cette soirée sur les problèmes avec un grand P, nous explorons une dimension différente de celle consacrée au stress. Ici, nous nous intéressons plutôt aux problèmes majeurs que nous pouvons rencontrer. Je vous laisserai un peu de temps pour réfléchir au vôtre.

Nous n'aurons pas à les partager, donc vous pouvez vraiment choisir les problèmes avec un très grand P majuscule. Essayons d'en trouver un. Pour les personnes qui n'auraient aucun problème, je m'excuse d'avance si cette soirée s'avère improductive pour vous.

Nous allons entraîner une compétence dont je pense que nous avons beaucoup besoin : la désidentification. Il s'agit de l'observation de notre expérience comme une expérience, plutôt que comme qui nous sommes. Une bonne partie du sujet de ce soir tourne autour de cette question : comment observer ce qui nous arrive sans être confondu avec ce qui nous arrive ?

Puisque nous allons parler des problèmes avec un P majuscule, j'aimerais vous proposer de fermer les yeux et simplement de vous poser la question. Je reviendrai à l'attention ouverte régulièrement par la suite. Il serait utile que vous ayez un problème à l'esprit et que vous le gardiez présent au fil de la soirée.

Un problème avec un P majuscule, c'est quelque chose comme un nuage noir au-dessus de nos têtes ou de notre vie. Nous en avons souvent un ou deux ou trois ou dix, mais généralement il y en a un qui se détache. C'est plutôt quelque chose qui nous pèse depuis un certain temps et qui risque de continuer à le faire régulièrement pendant encore un certain temps.

Nous parlons des problèmes de santé physique durables, des problèmes de santé psychologique durables, de la santé des autres, de la situation des autres autour de nous si c'est surtout cela qui crée un problème pour nous. Parfois les situations économiques ou professionnelles, si c'est quelque chose qui prend énormément de place. Tous les processus de deuil au sens le plus large du terme, tout ce qui est lié à un changement indésirable dans notre vie qu'il nous faut du temps pour accepter.

Une autre façon de vous poser la question serait : si vous aviez une baguette magique et que vous pouviez supprimer un problème, ce serait lequel ?

Je vous laisse réfléchir à cela. Vous pouvez le nommer intérieurement. Pas besoin de vous plonger dedans. Juste le nommer pour le reconnaître, pour lui coller une étiquette.

Vous pouvez prendre une position un peu plus méditative. Ce sera très court. Dans un exercice un peu philosophique mais pertinent pour le thème de ce soir, je vous propose de chercher ce problème dans

notre expérience. Ce problème qui prend de la place dans votre vie, qui a une importance réelle, un poids réel pour vous, cherchons-le dans notre expérience.

Vous pouvez prendre conscience du flot des sensations, des sensations changeantes dans le corps, avec cette curiosité pour la façon dont les sensations corporelles évoluent, se transforment au rythme de la respiration, au rythme du temps qui passe.

Pendant que vous observez ces sensations qui changent, est-ce que le problème se trouve dans ces sensations changeantes ? Est-ce qu'il est là ? Est-ce que c'est là que vous le trouvez ? Puisque c'est quelque chose de solide qui existe, est-ce qu'il est dans les sensations changeantes, que ce soit un problème physique ou psychologique ?

Souvent la réponse est non, nous avons de la peine à le trouver en tout cas.

Alors tentons notre chance dans le flux, le flot des pensées. Tournez votre attention vers la présence ou l'absence d'images mentales, de paroles intérieures, d'impulsions, en observant la présence ou l'absence de pensée et là aussi l'évolution dans le temps, instant après instant, de ce paysage des pensées.

Est-ce que ce problème qui est réel, qui existe, qui prend de la place, est-ce que vous le trouvez en ce moment dans l'observation du flux des pensées ? Est-ce qu'il est présent là-dedans ? Est-ce que c'est là qu'il est caché ?

Alors, cherchons-le dans la tonalité émotionnelle. Vous pouvez prendre contact, prendre conscience de la tonalité émotionnelle. Est-ce qu'il y a une nuance émotionnelle, quelque chose de plutôt agréable, plutôt désagréable ou de neutre ? Prenez conscience physiquement, si vous pouvez l'observer sous forme de sensation, de cette tonalité.

Dans cette tonalité émotionnelle changeante, est-ce que c'est là que se cache le problème ? Est-ce que c'est là qu'il est présent ? Est-ce que c'est là que vous pouvez le trouver en ce moment ?

Je vais vous épargner la recherche du problème dans les goûts, dans les odeurs, dans les sons, dans ce que voient vos yeux fermés. Je pense que nous aurions encore moins de succès.

Mes excuses si c'était trop philosophique pour vous. Ce qui est intéressant avec les problèmes avec un P majuscule, c'est que même si nous prenons un problème qui se manifeste sous forme de douleur, si c'est un problème tout à fait corporel, quand nous prenons conscience du flot des sensations, nous ne l'attrapons pas, nous ne nous saisissons pas de ce problème. Même s'il s'agit d'un problème de douleur chronique, parce que ce que nous observons est changeant. Peut-être que la douleur ne sera pas présente en ce moment, peut-être que si elle est présente immédiatement...

il y aura un flux de sensations, il n'y aura pas les émotions qui font aussi partie du problème quand celui-ci se manifeste pour nous.

Et finalement, le problème avec un P majuscule se manifeste généralement quand on est en train de penser à la personne qu'on est et à la situation dans laquelle on est en tant que personne qu'on est. Quand on est dans ces ruminations de "mais qu'est-ce qui est en train de m'arriver ?" et "pourquoi moi ?" Et ce qu'on appelle en anglais le selfing - cette expression qui marche bien - quand on fabrique du moi-je, quand on est préoccupé par les considérations autour de la personne qu'on est, de la situation dans laquelle on se trouve, des problèmes qu'on a, quelque chose qui est attaché à notre identité ou à notre personnalité.

Quand vous êtes en pleine conscience, vous n'êtes pas en train de faire du moi-je, par définition. Et même si vous avez un problème auquel vous pensez presque tout le temps, il y a ce moment où vous êtes en train de cuisiner, ou de promener votre chien, ou de faire de la méditation, et où tout à coup, pendant ce moment-là, le problème n'est plus présent dans votre expérience parce que vous n'êtes plus en train de penser à la personne que vous êtes, dans la situation dans laquelle vous êtes - ce qu'on fait beaucoup durant la journée, mais pas quand on est absorbé par une activité de façon méditative.

Alors, on va essayer de comprendre comment cette chose insaisissable - même si elle a une existence très concrète, mais insaisissable quand on veut s'en saisir avec nos outils méditatifs - comment elle a cet impact sur nous ? Et comment peut-on moduler, limiter cet impact ?

J'aimerais d'abord parler de la situation défavorable. Quand on a un problème et qu'on en souffre, on en souffre plus quand ce problème devient justement une partie de qui nous sommes, ou pire, qu'on s'identifie complètement au problème.

Je sais qu'un exemple que je donne souvent pour un des premiers problèmes chroniques que j'ai rencontrés, qui étaient les insomnies, que j'ai eu aussi loin que je m'en rappelle, que j'ai toujours eu en fait jusqu'à ce que je découvre la méditation, donc de cinq à vingt-quatre ans. J'étais insomniaque même quand je dormais bien. C'est-à-dire que les nuits où je dormais suffisamment et où je m'endormais facilement, c'était l'exception dans mon statut d'insomniaque. Mais je me percevais comme une personne qui avait un problème et l'exception à ce problème était juste une exception, mais moi je restais insomniaque et sujet à ça.

Donc quand un problème, on a le sentiment qu'il est toujours présent et qu'il s'attache à notre personnalité, à notre identité, quand on a justement l'impression qu'il est toujours là et toujours pesant, qu'on n'a pas le sentiment qu'il y a quelque chose de changeant, de fluctuant, qu'il est en permanence accroché à notre dos comme un petit singe qui s'accroche dans notre dos et qui ne nous quitte jamais.

Quand on a le sentiment qu'on est séparé, aliéné des autres humains, que nous, d'avoir le problème qu'on a, ça fait de nous une personne différente, une personne à part, exclue, isolée, séparée. Et ça va généralement avec un sentiment de révolte, un sentiment d'injustice, de rejet. Il y a tous ces gens qui n'ont pas le même problème que nous et on se sent profondément différent d'eux.

Et évidemment, notre état émotionnel devient attaché à la sévérité du problème. Ça devient le levier qui va nous rendre heureux ou malheureux d'un jour à l'autre. S'il est plus fort, on se sent moins bien. S'il est moins présent, on se sent mieux. On devient une espèce de punching ball et notre bien-être est défini par quelque chose d'extérieur à nous, par ce problème.

Ça, c'est le constat démoralisant. Et par moments, on a vraiment un peu tout ça : on a l'impression que ce problème nous définit en tant que personne, qu'il est toujours là, on se sent isolé, et notre bien-être ou mal-être émotionnel dépend complètement de ce problème qu'on ne contrôle pas.

Maintenant, les enfants du documentaire que j'ai tellement aimé et qui m'a beaucoup marqué. Il s'appelle *Mistral gagnant*. J'ai déjà fait la promotion plusieurs fois de ce documentaire qui n'est pas facile à regarder, mais qui est extrêmement riche. C'est un documentaire d'une femme qui a perdu très, très jeune une de ses filles à cause d'une maladie dégénérative, qui a écrit un livre sur son expérience et qui, je pense, a voulu continuer à mettre du sens sur ce qu'elle avait vécu elle-même et a fait ce documentaire sur comment les enfants très jeunes vivent avec des maladies très graves.

C'est extrêmement riche parce qu'ils sont entre quatre et huit ou neuf ans, je dirais en général. Il y a cinq enfants qui sont suivis et à cet âge-là, c'est possible qu'ils aient des ressources qu'on ne trouve plus difficilement plus tard, mais leur relation à leur maladie est une relation que beaucoup d'adultes auraient de la peine à trouver. Et je pense qu'ils sont la démonstration de l'inverse de ce que je viens de décrire, c'est-à-dire qu'ils font la démonstration qu'ils peuvent, dans leur rapport à leur problème avec un P majuscule, ne pas se sentir définis par ce problème, que leur identité ne se résume pas à ce problème.

Et c'est très bien illustré dans le documentaire, au moment où la réalisatrice demande à - je crois qu'elle s'appelle peut-être Ambre - une fille qui a une grave maladie du cœur. Et la documentariste lui demande : "Tu vas bien ?" Et elle répond : "Bien sûr je vais bien, c'est mon cœur qui ne va pas."

Et c'est exactement ça, cette capacité de séparer la personne qu'on est et l'intégrité de la personne qu'on est de la maladie et d'une manière générale du problème qui est présent pour nous.

Ça implique de prendre conscience de l'impermanence des changements dans l'intensité, de la fluidité de ce problème qu'on rencontre, du fait qu'il n'est pas toujours exactement le même, qu'il change ou que notre relation à ce problème change.

Un autre enfant qui s'appelle Tugdual, dans le documentaire, et qui passe une bonne partie de sa vie dans les hôpitaux, dit par exemple du processus de deuil - il a je pense sept ans - : "Quand quelqu'un meurt, on est triste pendant longtemps, mais après ça n'empêche pas d'être de nouveau heureux."

Cette notion de l'impermanence, du fait que quoi qu'il nous arrive, les choses vont changer, leur intensité va changer, ce qu'on a l'impression aujourd'hui de ne jamais pouvoir surmonter, on pourra le surmonter plus tard, ou en tout cas, notre relation à ce qu'on est en train de vivre peut changer. Cette conscience-là de l'impermanence.

On prend conscience que le problème n'est pas une punition, une injustice qui nous concerne, mais le reflet de notre humanité, que tous les humains sont susceptibles de souffrir d'une manière ou d'une autre et que ce qu'on vit ne nous met pas à l'écart des autres humains capables de souffrance. Un degré d'acceptation.

Comme le disait Michael J. Fox en relation avec sa maladie de Parkinson : "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." Cette capacité à cultiver une forme d'acceptation.

Et le bonheur n'est pas dépendant du problème. Le bonheur est indépendant du problème.

C'est toujours Tuck Dual qui dit, un peu plus loin dans le documentaire : « Être malade, ça n'empêche pas d'être heureux. » Je pense que rien n'empêche d'être heureux.

Alors, quand on voit un documentaire comme celui-ci et qu'on observe ses enfants, ce qu'ils accomplissent est très impressionnant, mais c'est extrêmement compliqué de le faire. Et peut-être davantage compliqué de le faire pour les adultes que pour des enfants.

Méditativement parlant, j'ai fait une petite liste de ce qui correspondait à cette direction qu'on peut prendre pour changer la relation qu'on a avec un problème qui prend beaucoup de place.

Le premier élément de cette liste, c'est un prérequis général parce que cela implique de travailler avec notre attention. Et nous avons besoin d'une attention musclée pour travailler face à un problème qui prend beaucoup de place. Donc, nous avons besoin de méditer, d'entraîner cette capacité à nous concentrer. Et il y a un bénéfice de toute façon à la pratique méditative de base : ces îlots, ces oasis de calme qu'elle peut nous apporter.

Si vous vivez quelque chose d'extrêmement pénible et que même vous y intéresser méditativement ne vous paraît pas possible ou pas sage, la respiration ou un autre objet de méditation peut servir à vous distraire, vous occuper l'esprit, vous tranquilliser l'esprit. C'était d'ailleurs la première découverte que j'avais faite dans mon rapport à la méditation avant de comprendre ce qu'elle pouvait m'apporter d'autre. C'était que, au moins, quand je médite, je ne pense à rien d'autre par moments. C'est agréable quand il y a beaucoup de choses auxquelles on aimerait ne pas penser. Et comme fuite, mais au sens le plus noble de la fuite, la méditation où l'on se concentre sur un objet a de la valeur, mais aussi comme entraînement pour ce qu'on peut en faire ensuite.

Ensuite, il y a le travail de désidentification. Et là, je reviens à la citation de la petite fille et de sa maladie du cœur. Comment faire pour que ce qu'on vit de difficile ne soit pas qui nous sommes, que ce soit quelque chose qu'on puisse observer avec une perspective qui ne se confond pas avec ce qu'on est en train de vivre ?

C'est extrêmement important parce que dans cette perspective-là, on trouve une intégrité : l'observation

de la douleur n'a pas mal, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Dans cette observation-là, cette faculté d'observation n'est pas affectée par ce qu'elle observe.

Je vous propose de travailler un peu la désidentification, pas que de façon méditative. Vous verrez qu'il y a une part d'imagination aussi, juste pour mettre un peu d'espace entre le problème et vous, de différentes manières. Parce que finalement, si on veut éviter d'être défini par un problème, de se confondre avec lui, il faut en faire un objet qu'on peut observer.

Il y a plusieurs façons différentes de le faire. Il y en a qui passent aussi par l'imagination.

Vous avez votre problème à l'esprit. Vous pouvez le renommer intérieurement et, en lui donnant un nom, un nom un peu irrévérencieux, un peu irrespectueux, un nom qui vous permet de tourner ce problème respectueusement en dérision. Comment pourriez-vous l'appeler ? En quelque sorte, un petit nom. Quel est le petit nom que vous pourriez donner à votre problème, quelle que soit sa gravité ? À vous de choisir quelque chose d'acceptable pour vous.

Quand vous avez un nom, en lui attribuant un personnage, un animal ou un personnage de fiction, vous pouvez commencer par un animal. Si votre problème était un animal, quel animal serait-il ? Sinon, quel est le personnage de film, de dessin animé, de série, de roman qui lui correspondrait le mieux ?

Quand vous avez un personnage, un travail peut-être un peu plus sérieux maintenant. Donnons un peu d'espace à ce problème en vous laissant y penser. En vous laissant penser délicatement, prudemment, au moment où il est présent pour vous.

Et quand ce problème est présent, quand il occupe votre esprit, quelles sont les émotions qui se manifestent ? Quelles sont toutes les émotions qui accompagnent ce problème quand il prend de la place ? Prenons le temps de faire une liste aussi complète que possible, nommant chacune des émotions intérieurement.

Pour interroger le corps, évoquons peut-être un moment particulièrement désagréable en lien avec ce problème, juste le temps nécessaire pour que votre corps y réagisse. Évoquons un moment désagréable, un moment intense. Et en prenant conscience, quand vous évoquez ce moment intense, des sensations qui se manifestent dans le corps. À quel endroit ? Quelles sensations ? Avec autant de précision que possible, qu'est-ce qui se passe ?

Peut-être un peu plus difficile : en explorant les pensées, quelles sont les pensées typiques quand vous êtes pris par ce problème ? Quand, selon l'expression, vous vous prenez la tête avec ? Quand il prend toute la place dans votre esprit ? Est-ce que vous pourriez reproduire le dialogue intérieur ? Qu'est-ce que vous vous dites ? Qu'est-ce que vous imaginez ou qu'est-ce que vous vous dites dans ces moments-là ? À quoi est-ce que ça ressemble ?

Et finalement, on a toujours une préférence, presque toujours une préférence. Il y a deux façons de réagir

à la présence d'un problème, deux façons qui ne vont pas contribuer généralement à ce qu'on le vive mieux.

La première réaction consiste à fuir en imaginant à quel point ce serait merveilleux si ce problème n'existait pas, à quel point la vie était belle avant qu'il survienne, à quel point elle sera radieuse une fois qu'il aura disparu. Ces pensées nous emportent vers des situations idéales et agréables. On peut parler d'une forme d'envie, de désir - désir d'autre chose, désir d'un passé meilleur, d'un futur meilleur.

L'autre réaction est le rejet pur et simple de ce qui se présente, le rejet du problème tel qu'il pèse maintenant dans notre existence, accompagné d'émotions bien différentes : fuite dans un scénario d'un côté, colère et anxiété de l'autre.

Est-ce que l'une de ces deux façons de réagir prend davantage de place pour vous ? Et laquelle ?

Qui a réussi à donner un nom à son problème ? Qui en a trouvé un personnage ? Selon le problème, cela peut être extrêmement complexe de trouver quelque chose de concret.

Dans certains cours de réduction de l'impact de la douleur chronique ou des maladies chroniques, il existe maintenant des programmes basés sur la pleine conscience destinés aux personnes souffrant de cancer. Ils proposent des ateliers de dessin où l'on crée des créatures, des trolls, des gnomes, des êtres détestables qui incarnent le problème.

Je ne crois pas particulièrement aux ateliers de dessin pour résoudre les difficultés émotionnelles, mais l'un de leurs intérêts réside dans ce processus de désidentification qu'ils favorisent. Plus nous transformons cette chose en quelque chose qui n'est pas nous, plus nous pouvons créer de l'espace entre nous et le problème. Ce travail imaginaire constitue l'un des moyens de créer cet espace - il fonctionne miraculeusement bien avec les enfants, tandis que pour les adultes, c'est parfois plus délicat car nous n'en avons pas l'habitude.

Était-il possible pour tous de nommer les émotions ? Les émotions typiques qui accompagnent ce problème ? Et les sensations - qui n'a pas observé de sensations identifiables ? Pour ce qui est des pensées, je me disais que c'était peut-être plus difficile : le genre de dialogue intérieur ou d'images qui surgissent.

Concernant cette question sur la préférence - plutôt cette envie, ce "comme ce serait merveilleux", ou "comme ce sera formidable", ou "comme c'était bien avant", versus "mon Dieu, comme cela m'énerve, comme je déteste cette chose qui m'arrive" - qui penchait plutôt du côté de l'envie d'autre chose, du fantasme d'ailleurs, et qui du côté du rejet de ce qui est là, de la colère contre ce qui est présent ?

Le terrible, c'est que les deux approches ne nous aident aucunement. Mais il y en a une qui est évidemment beaucoup plus séduisante que l'autre.

La limite est parfois ténue entre l'espoir légitime que les choses puissent évoluer, cette ouverture au changement possible qui peut jouer un rôle dans l'imagination d'une situation améliorée - ce qui est

important -, et la fuite temporaire dans une sorte de fantasme qui nous retombera dessus dès que nous cesserons d'y penser, nous retrouvant face au même problème dans la même situation. Cette différence n'est pas toujours évidente.

Ce que vous avez observé dans cette méditation-réflexion guidée, c'est la manière dont le problème existe pour vous. Nous évoquions tout à l'heure, dans cet exercice de recherche du problème dans l'expérience, cette impossibilité de s'en saisir concrètement. Son existence se manifeste sous forme de sensations, de pensées, d'émotions.

L'une des façons de transformer ce problème qui occupe tant d'espace en quelque chose que nous pouvons appréhender méditativement, c'est d'observer comment il se manifeste concrètement dans notre expérience quotidienne, instant après instant, seconde après seconde.

En effet, nous ne pouvons pas saisir un problème, mais nous pouvons saisir une sensation, une émotion ou une pensée. Et pour une émotion, une sensation ou une pensée, nous pouvons apprécier qu'elle est impermanente, qu'elle ne durera pas éternellement, qu'elle va changer et qu'elle n'est pas qui nous sommes. Elle fait partie de notre expérience, mais elle ne nous définit pas en tant que personne.

C'est beaucoup plus accessible quand nous ne prenons conscience que de ce qui est présent à cet instant précis. Ce problème n'est pas quelque chose de solide - il se manifeste sous forme de sensations, d'émotions, de pensées. Et c'est avec cela que nous devons vivre quotidiennement. C'est donc sur cet aspect que nous pouvons porter notre attention.

J'aimerais vous rappeler cette anecdote - je suis bientôt au bout de ma réserve d'anecdotes - concernant ce psychologue enseignant de méditation, atteint de la maladie d'Alzheimer, qui donnait une causerie du soir. Il a eu ce blanc, ce vide total où il ne savait plus du tout quoi dire. Quand il a émergé de ce moment, il s'est contenté de nommer : "confusion, peur, sensation, bruit des gens qui parlent, confusion" - nommant simplement le contenu de son expérience au fur et à mesure. Je trouvais cela extraordinaire.

Je trouve toujours cela extrêmement touchant et paradoxalement rassurant, car cela signifie que cette compétence, cette présence d'un observateur intérieur, demeure intègre même quand nous sommes menacés dans notre intégrité psychologique ou physique au plus haut point. Il n'existe peut-être pas de menace plus directe que ces maladies dégénératives sur l'intégrité d'une personne.

Ce qu'il manifestait, c'était que la présence méditative et cette capacité à ne pas être son problème continuent d'être présentes même dans cette situation. En fait, quand nous sommes dans l'observation, nous avons la possibilité de vivre cette impermanence, de vivre cette désidentification. Nous trouvons une certaine sécurité, une certaine aisance par rapport à ce que nous sommes en train de vivre.

Les pires moments sont toujours ceux où nous sommes pris dans le moi-je, c'est-à-dire où ce problème nous occupe complètement, nous définit en tant que personne et où nous sommes complètement saisis par ce statut de personne qui a un problème.

Je suis une personne qui a un problème. La souffrance est la plus intense à ce moment-là parce que nous avons l'impression qu'en tant que personne, nous avons perdu notre intégrité. Alors que si nous observons une sensation désagréable, une émotion désagréable, une pensée désagréable, oui, c'est désagréable, mais cela reste quelque chose que nous pouvons observer qui n'est pas nous et qui va passer.

Et encore une fois, c'est quelque chose qui est au cœur de la démarche méditative aussi dans ses aspects spirituels : quand nous prenons conscience que tout ce que nous vivons change et n'est pas qui nous sommes, alors se pose la question : qu'est-ce qui existe en nous qui peut observer toutes ces choses qui changent et qui ne sont pas qui nous sommes ? Qu'est-ce qui existe en nous de particulier qui ne soit pas concerné par ce que nous sommes en train de vivre et qui peut l'observer de cette manière-là ?

Cette notion d'une présence intérieure observatrice qui est intègre et à l'abri de tout ce qui nous arrive. Plus nous en prenons conscience, plus nous gagnons en confort au milieu d'une tempête.

Et la désidentification est le point clé. L'impermanence et la désidentification vont un peu ensemble. Quand nous observons que cela change, nous prenons aussi plus facilement conscience que ce n'est pas nous. Et quand nous prenons conscience que ce n'est pas nous, c'est plus facile d'observer que cela change aussi.

Mais la capacité à se désidentifier, pour moi, dans la vie quotidienne, elle s'exprime particulièrement bien en utilisant la note mentale. Quand vous êtes saisi par ce problème, de pouvoir simplement dire : « Ok, d'accord, mais qu'est-ce qui se passe ? » et de pouvoir nommer : « sensation, parce que c'est une sensation qui occupe le centre de mon attention... et maintenant il y a une émotion et c'est la peur... et il y a une sensation de tension dans la gorge... et maintenant j'ai envie de regarder la télé parce que je n'ai plus envie d'y penser... » et de suivre la succession de ce qui se passe en vous et de pouvoir vous désidentifier de votre expérience en temps réel, y compris en dehors des moments où vous méditez.

L'impermanence répond à cette impression que nous pouvons avoir que cela ne change pas et que c'est solide. Et cela change, et ce n'est pas solide. Et quand cela ne change pas, c'est notre relation à ce que nous vivons qui va changer. C'est ce que décrit aussi Michael J. Fox : il ne parle pas d'une évolution favorable de sa maladie, il parle d'une évolution favorable de son rapport à la maladie. Donc quelque chose change, que ce soit ce qui nous arrive ou la relation que nous entretenons avec.

Les sensations changent, les émotions changent, les pensées changent. Le problème ne change peut-être pas, mais toutes les façons concrètes dont il se manifeste dans notre expérience changent.

Et je vous propose, plus concrètement par rapport à l'impermanence, de fermer les yeux et de consacrer un tout petit peu de notre attention aux grands oubliés des problèmes avec un grand P : les moments où le problème n'est plus présent, ou bien parce que cela va mieux, ou bien parce que nous n'y pensons pas et que nous pensons à autre chose.

Alors, en relation avec le problème que vous avez évoqué ce soir, quels sont les moments durant lesquels

pour vous ce problème n'est plus présent, ou bien parce qu'il n'est plus présent, ou bien parce que vous n'y pensez pas ou presque pas ? Quels sont les moments typiquement où vous avez le sentiment de vivre un répit, un mieux-être ? À quoi ressemblent ces moments-là ? C'est où ? C'est quand ? Dans quelles circonstances ?

En ouvrant les yeux, pour qui est-ce que c'est en lien avec quelque chose que vous êtes en train de faire ? Pour qui est-ce que c'est en lien avec l'évolution du problème lui-même, indépendamment de ce que vous faites ? Pour qui c'est en lien avec autre chose que ces deux options ?

Alors, l'impermanence méditative, c'est de prendre conscience de ses sensations, de ses émotions, de ses pensées et de comment elles changent quand nous sommes face au problème. Et l'impermanence plus généraliste dans la vie quotidienne, c'est de ne pas oublier de noter les moments où c'est moins intense ou les moments où c'est absent et de prendre conscience de cette variation dans l'intensité ou dans la présence du problème. De remarquer les répit et de les apprécier.

Alors, j'ai parlé de la désidentification et de l'impermanence. Après, il y avait cette idée d'isolement, de sentiment d'être exclu par ce que nous sommes en train de vivre. D'être seul au monde. Et nous ne le sommes pas, mais nous pouvons oublier que nous ne le sommes pas. Et j'aimerais vous proposer une méditation de compassion qui est pour moi la façon la plus élégante de faire échec à cette impression d'isolement, d'aliénation, de solitude. Et tous les prétextes sont bons pour faire de la compassion.

En laissant le corps se détendre à l'expiration – toujours dans ces soirées où nous restons parfois trop longtemps dans une posture méditative, nous gagnons à laisser les épaules ou le visage ou le dos se relâcher consciemment.

En évoquant toutes les personnes qui rencontrent un problème similaire au vôtre : si vous en connaissez, vous pouvez imaginer ces personnes que vous connaissez, et si vous n'en connaissez pas, et de toute façon, je vous encourage aussi à faire travailler votre imagination pour évoquer toutes les personnes, où qu'elles se trouvent dans le monde, qui sont dans une situation comparable à la vôtre.

Une imagination empathique, c'est-à-dire imaginant aussi comment ces personnes vivent leurs relations avec ce problème, les bons et les mauvais jours, imaginant à quoi ressemble leur vie.

Quand vous avez ces personnes, leur situation à l'esprit, en formulant une phrase de bienveillance, plus précisément de compassion, que vous pourriez leur adresser. Je vous souhaite à toutes, à tous... qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de plus gentil, compte tenu de la situation dans laquelle ces personnes se trouvent ? De plus compassionnel ? Pas quelque chose d'irréaliste, quelque chose qui permettrait que leur vie soit plus douce. Qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter ?

Et en adressant la phrase que vous avez formulée intérieurement à toutes ces personnes où qu'elles soient dans le monde, en la répétant. Et cette bienveillance, cette compassion, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer sans les mots, une chaleur, une intention pour toutes ces personnes.

C'est comme si ces personnes vous renvoyaient cette intention parce que vous pouvez maintenant vous l'adresser à vous-même en continuant de sentir l'existence de ces personnes. « Je me souhaite... » ou la formulation que vous avez choisie, vous adressant la même phrase à vous-même en la répétant.

Et cela se transforme peut-être naturellement, simplement, en un « je nous souhaite... ».

Souhaitez ces mots à vous-même et aux autres personnes. Et cette bienveillance, cette compassion pour vous et les autres, laissant s'exprimer intérieurement, silencieusement.

C'est fondamentalement l'expression de cette envie que personne ne souffre qui peut résonner en vous. Cette envie que la souffrance soit soulagée là où elle est.

Pour moi, à chaque fois ça me fait du bien, les méditations de compassion. Je ne sais pas sur qui ça fonctionne et comment ça peut fonctionner, mais il y a vraiment cette idée de développer quelque chose d'universel parce qu'on sort de notre propre situation et on est juste en relation avec la souffrance des gens qui nous ressemblent. On n'est clairement pas dans le moi-je du tout et en même temps, on est en relation avec ce qu'on vit et avec la nature problématique de ce qu'on vit. C'est une façon appropriée pour moi et psychologiquement saine d'attraper ce problème et d'en faire quelque chose, la méditation de compassion. Et ça met en échec ce sentiment d'isolement, parce qu'on prend contact avec cette communauté humaine qui souffre aussi.

Évidemment, quand on est submergé par un problème, on perd souvent de vue ce qui, dans notre vie, n'est pas concerné par le problème. J'ai évidemment beaucoup parlé de la relation au problème lui-même, mais une bonne moitié du confort qu'on peut trouver face à quelque chose de problématique, c'est ne pas perdre de vue tout ce qui n'est pas concerné, tout ce qui est source de contentement ou de satisfaction pour nous.

Vous pouvez prendre une position super confortable, même couché si vous voulez, ou assise si vous êtes bien. On laisse le corps se détendre avec chaque expiration, deux ou trois expirations plus profondes, tout le confort qui est disponible en ce moment.

En interrogeant d'abord le corps, quel est l'endroit où la sensation dans laquelle votre attention aurait le plus de satisfaction à se réfugier ? Quel est l'endroit du corps où votre attention pourrait habiter avec plaisir ? Parfois parce que cette partie du corps est particulièrement confortable, ou parce qu'elle est intéressante, parce que vous vous y sentiriez bien si vous y portiez votre attention. Quand vous avez choisi, en y déposant votre attention.

Et pour quelles raisons pourriez-vous remercier votre corps ? Merci, merci pourquoi ? Toutes les raisons pour lesquelles vous pourriez le remercier ce soir, en les formulant intérieurement.

En prenant conscience de l'état de votre esprit en ce moment, lucide, confus, calme, agité, comment est-il ? Et en gardant ce contact avec votre esprit, de quoi pourriez-vous remercier votre esprit ? Pour ce qu'il

vous a apporté, ce qu'il vous apporte, autant des qualités de cœur, des qualités intellectuelles, morales, de quoi pourriez-vous remercier votre esprit ?

Et les relations, les personnes proches ou moins proches que vous auriez envie de remercier pour la place qu'elles occupent dans votre vie, pour le bien qu'elles vous ont fait, qu'elles vous font. Toutes ces relations qui vous font du bien, qui contribuent à votre bonheur, en prenant les personnes l'une après l'autre, chaque visage, chaque nom, et en adressant un ou deux remerciements. Merci pourquoi ? Allez, encore une personne à laquelle vous choisissiez de remercier. Et pourquoi est-ce que vous la remerciez ?

Et les activités ou les moments que vous appréciez le plus, qui vous font profondément du bien, les moments qui vous permettent de vous ressourcer, les petits et les grands plaisirs dans vos journées, dans vos semaines, en faisant la liste de tous ces moments ou activités qui contribuent à votre bien-être. Avec un petit merci intérieur.

Est-ce qu'il y a des lieux, des lieux dans lesquels vous vous sentez bien, que vous aimeriez évoquer ? Quels sont les lieux où vous vous sentez le mieux ? Dans votre passé, ces lieux-refuges, ces safe places, comme on dit en psychothérapie, ces endroits où on se sent bien ?

Et les raisons les plus importantes, les plus profondément importantes pour lesquelles vous pourriez dire merci. Appréciez ce que vous vivez au jour le jour. Quelles sont les grandes et les petites choses pour lesquelles vous pourriez dire merci ? En faisant une liste de tout ce qui vous vient. On parle parfois d'une arche de Noé personnelle qu'on remplit avec toutes les choses précieuses, qu'est-ce que vous pourriez encore y mettre ? Il y a encore la place pour une dernière petite chose. Qu'est-ce que vous y mettriez ?

Alors maintenant, théoriquement, je dis bien théoriquement, si on pratique beaucoup de moments de contentement, beaucoup de moments de compassion, et si on essaye de toujours remettre au centre le fait qu'on n'est pas ce qu'on vit, que ce qu'on vit est changeant, on gagne de la marge de manœuvre par rapport à ce qui nous tombe dessus. On n'y gagne pas le contrôle absolu que personne n'aura jamais, mais on gagne une forme de liberté ou une forme d'aisance.

Et peut-être que dans une présentation plus complète, j'aurais consacré plus de temps à l'appréciation de ce qu'on a et moins de temps à la déconstruction de ce qui nous pose problème. Mais en même temps, c'est le plus embêtant. Donc je voulais y consacrer plus de temps.

Mais dans ma perspective, en tout cas, le contentement, la gratitude, la bienveillance et tout ce qui en découle, c'est bien le 50% de la façon dont on peut mieux vivre en présence d'un problème qui prend beaucoup de place. L'autre 50%, c'est le rapport qu'on cultive à ce problème, à sa manifestation au jour le jour.

Je vous ai volé un peu de temps parce que je ne voulais pas ne pas faire le contentement. Je m'excuse. J'espère que vous ne m'en voudrez pas trop. Et la semaine prochaine sera la dernière séance pour les personnes qui seront présentes. Donc peut-être à la semaine prochaine. Et bonne soirée.

