

Raisons de méditer, compétences méditatives

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 32:46

Pourquoi méditer ? À quoi bon méditer ? Dans le paysage de nos MBSR, MBCT, MBRP, MBIT, MBCL, chaque programme a un objectif différent : réduction du stress pour MBSR, prévention de la rechute dépressive pour MBCT. Mais finalement, la méditation elle-même, au-delà de ses petits objectifs cliniques individuels, à quoi sert-elle ? Je pense que vous avez toutes et tous une idée, votre idée.

C'est d'abord profiter le plus possible de ce qui est bon dans l'instant présent. Ne pas passer à côté des choses agréables dont on peut profiter pour peu qu'on les remarque et qu'on apprécie pleinement leur présence. La pleine conscience de ce qui est agréable. Avec cette fameuse phrase que j'aime à répéter : "J'ai vécu une vie formidable, je regrette seulement de ne pas avoir été là pour en profiter", parce que c'est exactement ça. Ne pas passer à côté, chaque jour et à chaque instant, de ce qu'il y a d'agréable dans cet instant-là, dans cette journée-là. Les compétences de la pleine conscience nous aident à faire ça.

Habiter l'instant présent, cela veut aussi dire être de plus en plus, de mieux en mieux capable de nous distancier de notre tendance à bondir dans le passé ou dans le futur. Il y a une phrase que j'aime beaucoup pour les ruminations sur le passé : "Abandonner tout espoir d'un passé meilleur." Je la trouve très jolie parce qu'en effet, on en est souvent à se souhaiter non pas un futur meilleur, mais un passé meilleur, ce qui est parfaitement débile, il faut bien l'avouer. Et puis il y a l'anticipation de futur qui n'est pas là. Une autre phrase que j'aime beaucoup : "J'ai vécu beaucoup de catastrophes tragiques dans ma vie et quelques-unes ont même vraiment eu lieu."

Être dans le présent, profiter de ce que le présent nous offre, et ne souffrir de ce qui est désagréable que dans la mesure nécessaire, inévitable. On a une part de souffrance qu'on ne peut pas éviter, celle qui nous tombe dessus, mais on peut s'épargner celle qui dépend de nous, de notre réactivité, c'est cette fameuse deuxième flèche qui est souvent suivie d'une troisième, d'une quatrième et d'une 197ème, si vous vous souvenez de l'image des flèches.

Pour moi, la promesse vraiment intéressante de la méditation, ce qui me motive à méditer quotidiennement, c'est de prendre la direction d'un bien-être, d'un contentement qui soit indépendant des circonstances, ou en tout cas aussi indépendant des circonstances que possible. C'est ne pas être fasciné par les choses dont on a besoin qu'on n'a pas, qui sont une source de mécontentement, parce qu'à partir du moment où l'iPhone 5 apparaît et où vous le désirez, votre iPhone 4, qui jusqu'à présent vous comblait de bonheur, ne vous convient plus. Le désir crée une insatisfaction. Et ne pas non plus avoir besoin de se débarrasser de ce qu'on a, de ce qui est là, des émotions qui sont là, des circonstances qui sont là.

Cette direction qu'on prend avec la pratique méditative, c'est de créer une capacité à éprouver du

contentement, du bonheur, du bien-être, quelles que soient les circonstances.

Comment fait-on ? J'aime présenter les compétences méditatives sous forme d'une pyramide, un peu comme la pyramide de Maslow. Ce classique des manuels de psychologie postulait qu'on avait des besoins fondamentaux, comme le besoin de sécurité. Ce n'est que quand ce besoin-là était satisfait qu'on pouvait avoir un besoin secondaire, comme le besoin d'appartenir à un groupe social, d'appartenir à une famille. Tout en haut, il y a le besoin de réalisation de soi, qui est vraiment accessible avant tout quand on en a satisfait un certain nombre d'autres. Ce n'est pas une question qu'on se pose quand la sécurité n'est pas assurée.

Dans les compétences méditatives, j'ai l'impression que c'est aussi pyramidal, qu'il y a quelque chose de fondamental par lequel on commence, puis qu'on peut construire le troisième sur le deuxième, et finalement un dernier.

La première compétence, c'est d'être avec le corps. C'est typiquement l'exercice qui nous met tout de suite face à cette compétence-là. Le début d'un cours MBSR, c'est le body scan. Être capable de tourner son attention vers le corps. L'avantage du corps, c'est qu'il est toujours dans l'instant présent. À partir du moment où votre attention est tournée vers le corps, vous n'êtes plus dans le passé et dans le futur. Vous êtes dans l'instant présent. Cet instant présent peut être profondément désagréable ou agréable, mais en attendant, vous y êtes.

Le corps est aussi toujours un reflet fidèle de la réalité de notre expérience. Il n'y a pas le déni d'une émotion qu'on peut avoir à un niveau mental, cognitif. À partir du moment où on se demande comment on se sent physiquement, ce déni n'est plus possible parce que l'émotion, on la ressent dans le corps.

Le corps a un autre avantage : l'expérience du corps est relativement stable. Le corps peut avoir chaud, froid, peut être par endroits confortable, inconfortable, mais cela ne bouge pas, ou peu. Cela évolue, mais beaucoup moins vite que les pensées et les émotions, que le monde mental en général. Simplement en se tournant vers le corps, on apprend à être dans l'instant présent, à être vraiment avec ce qu'on ressent et à se stabiliser, plutôt que de laisser une pensée conduire à une autre et nous emmener de plus en plus loin dans la rumination.

La base de tout ce qu'on fait, c'est toujours le recours et le retour au corps. Comme le dit Kabir : "Sois fort alors et entre dans ton propre corps."

Et Michael White se rendait compte qu'à partir du moment où l'enfant pouvait parler de Pipi Sournois comme de quelque chose d'extérieur à lui-même, il retrouvait un sentiment d'efficacité personnelle. Il pouvait dire : « Hier, j'ai réussi à empêcher Pipi Sournois de venir », ou « Cette fois-ci, Pipi Sournois a été plus fort que moi, mais je sais maintenant comment faire pour qu'il ne revienne pas. »

Cette approche transformait complètement la relation de l'enfant à son problème. Au lieu d'être « un enfant qui fait pipi au lit », il devenait « un enfant aux prises avec Pipi Sournois ». La nuance peut sembler

mince, mais elle change tout en termes de possibilité d'action et d'estime de soi.

C'est exactement le même principe que nous utilisons en pleine conscience avec cette première caractéristique : reconnaître que ce qui se passe en nous n'est pas nous. L'anxiété n'est pas qui nous sommes, c'est un visiteur temporaire. La colère n'est pas notre identité, c'est un état qui traverse notre conscience.

La deuxième caractéristique que nous attribuons à tous ces phénomènes intérieurs, c'est leur impermanence. Tout ce qui apparaît dans notre conscience a cette qualité fondamentale : cela surgit, demeure un certain temps, puis se dissipe. Rien ne reste fixe, rien n'est permanent.

Cette reconnaissance de l'impermanence est profondément libératrice. Quand nous sommes dans un état difficile – tristesse, anxiété, douleur physique – nous avons tendance à croire que cet état va durer éternellement. Nous nous contractons autour de lui, nous résistons, nous luttons, ce qui ne fait qu'amplifier notre souffrance.

Mais si nous pouvons nous rappeler que cet état, comme tous les autres, est par nature impermanent, nous pouvons nous détendre dans cette vérité. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'état change – il va changer de lui-même, c'est sa nature même.

Cette qualité d'observation, qui reconnaît à la fois la non-identification et l'impermanence, nous permet de développer ce que nous appelons une « attention équanime ». Nous pouvons observer ce qui se passe en nous avec une curiosité bienveillante, sans être emportés par le contenu de l'expérience.

Avec ces trois compétences – l'ancrage dans le corps, la stabilisation de l'attention, et l'observation en pleine conscience – nous disposons d'un ensemble d'outils qui peuvent transformer notre relation à l'expérience. Nous n'évitons plus ce qui est difficile, nous n'essayons plus de contrôler ce qui échappe à notre contrôle. Nous apprenons simplement à être présents à ce qui est, avec une attention stable et bienveillante.

L'impact était immédiat : le visage se détendait, et il redevenait possible d'aborder ce qui se passait d'une façon constructive pour tout le monde, pour l'enfant comme pour la famille.

C'est exactement ce que nous cherchons à faire en observant méditativement ce qui se passe en nous : ne pas nous confondre avec notre anxiété, avec notre colère, mais en faire quelque chose qui se déploie en ce moment dans le champ de notre attention, quelque chose que nous pouvons observer comme un phénomène qui n'est pas nous.

Très souvent, dans une méditation, quand quelque chose cloche, quand il y a une insatisfaction, c'est qu'il y a quelque chose qui n'a pas été transformé en objet de méditation - quelque chose qui continue à faire partie de qui nous sommes plutôt que de ce que nous observons.

Une participante avait résumé ce problème de façon très claire. Après un exercice où nous observions la

douleur dans le corps, je demandais aux participants de reconnaître et de nommer les émotions présentes en lien avec cette douleur. Elle avait dit : « Tu parlais d'émotions, d'émotions, d'émotions... moi je n'avais pas d'émotions, j'avais seulement ces sensations qui étaient tellement énervantes ! »

C'est exactement cela. Voilà précisément la situation dans laquelle nous nous trouvons quand il y a une émotion - la colère par exemple - que nous ne voyons pas en tant qu'émotion, mais en tant que quelque chose qui fait objectivement partie de la réalité de notre expérience, de qui nous sommes, de ce que nous vivons.

Si vous ruminez autour de moments colériques, observez le dialogue intérieur qui peut s'installer : « Oui, colère, oui, c'est de la colère, j'ai de la colère... mais en même temps, évidemment que j'ai de la colère ! C'est quand même pas du tout normal ce qu'il m'a fait, il n'aurait pas dû me parler comme ça. » À partir du moment où nous disons cela, il y a sous-jacent l'adverbe « objectivement » - mais en réalité, nous nous confondons avec quelque chose que nous pourrions transformer en objet de méditation.

Si vous êtes sensible à la fameuse mouche qui vous tourne autour pendant le week-end, vous pouvez noter : « son, son, son, agacement, agacement, son, son, agacement ». Et puis soudain : « Mais le problème, ce qu'il me faudrait vraiment, c'est une tapette à mouche ! » À cet instant, vous êtes sorti de l'observation et avez de nouveau intégré votre colère dans la réalité objective au lieu d'en faire une colère observable.

Cela se passe très rapidement. Nous pouvons observer la colère un moment, et soudain elle revient déterminer comment nous percevons le monde autour de nous plutôt que d'être elle-même quelque chose que nous observons.

Autre exemple classique dans les dialogues intérieurs : « Oui, d'accord, c'est de l'anxiété... mais si c'était grave ? » Nous pouvons être parfaitement conscients qu'il y a de l'anxiété présente, et l'instant d'après nous dire : « Oui, mais en même temps, la dernière fois, je m'étais bloqué le dos, ça avait commencé un peu comme ça. » Nous pouvons ainsi nous approcher puis nous éloigner de cette capacité à observer.

Parmi les choses que nous n'observons pas, il y a les émotions et les désirs qui portent sur la pratique méditative elle-même. Nous pouvons être parfaitement capables d'observer l'anxiété concernant quelque chose d'extérieur à la méditation, d'observer la colère, mais le « j'aimerais que ma méditation soit autrement », nous ne le notons pas comme étant le désir d'autre chose. Ou ce constat : « Ça ne marche pas, j'essaie d'observer cette douleur, cette émotion, mais ça ne marche pas » - nous n'en faisons pas un objet observable, nous considérons que « objectivement, ma méditation est un échec », plutôt que de voir que de l'échec est apparu dans le cadre de ma méditation comme une pensée.

Méfiez-vous donc de ce que vous pensez à propos de la méditation. Pour une raison ou une autre, nous avons un filtre qui parfois nous fait oublier de remarquer ces émotions-là comme étant simplement des émotions - nous les prenons plus au sérieux que les autres.

La deuxième caractéristique - après le fait que ce n'est pas qui nous sommes - c'est évidemment que c'est

changeant, que cela ne dure pas : l'impermanence. Cette réalité s'exprime avec élégance par cette phrase : « Ça aussi, ça va passer », qui permet de relativiser autant les moments agréables que les moments désagréables. Les moments agréables, nous devons en profiter tant qu'ils sont là parce qu'ils ne seront pas toujours là. Les moments désagréables, nous ne devons pas les considérer comme quelque chose qui sera toujours présent, car ils vont passer aussi.

Selon Jill Bolte Taylor, les émotions durent quatre-vingt-dix secondes - si nous ne les alimentons pas, si nous ne les réchauffons pas, si nous ne les nourrissons pas. Notre réalité psychologique, c'est que les choses ne durent pas, qu'elles changent et évoluent, et que nous avons tendance à les figer. C'est vrai pour la douleur, c'est vrai pour une émotion forte. Nous oublions que c'est très désagréable, oui, mais que c'est déjà en train de changer - et qu'en plus de changer, cela va finir par passer.

Dans le cadre de cette retraite, vous aurez des moments de confort qui vont passer, des moments d'inconfort qui vont passer, de concentration qui vont absolument passer, de déconcentration qui passeront aussi, des moments de confusion, de somnolence qui passeront, de lucidité qui passeront, d'agitation, de calme, de rejet, d'acceptation, de doute, de confiance, d'envie de chocolat qui passeront, d'envie de prendre le volant de votre voiture au milieu de la nuit pour rentrer chez vous qui passeront, d'envie de louer ici une chambre à l'année qui passeront.

Toutes les sensations, toutes les émotions, quand nous les observons suffisamment longtemps, avec suffisamment de curiosité et de bienveillance, finissent par révéler leur nature changeante. Et nous pouvons simplement les laisser changer et passer sous nos yeux, ou plutôt sous la perspective de notre attention.

Ce qui est remarquable, c'est que paradoxalement, le fait que tout soit changeant signifie aussi que nous qui observons ce changement, nous sommes dans un état de stabilité. L'observateur qui observe ce qui change est stable. Il est rendu stable par cette nature changeante même de tout ce qu'il observe.

Observer ce qui se passe en nous en pleine conscience, c'est simplement observer ce que nous proposent nos cinq sens plus un - nos six sens - comme n'étant pas nous et allant changer et passer. Sur le papier, c'est très simple. C'est vraiment cela que nous apprenons à faire.

Cette qualité d'attention a une qualité intérieure spacieuse - elle crée beaucoup d'espace. Nous pouvons accueillir beaucoup de choses dans cet espace à partir du moment où nous avons cette conscience que ce n'est pas nous et que cela va passer. Nous ne sommes pas pris par l'identification, par la honte, la culpabilité, l'orgueil - toutes ces réactions qui se produisent quand nous nous attribuons quelque chose qui ne fait que passer dans le champ de l'attention.

Cette notion d'espace m'a fait penser à un conte russe que vous connaissez peut-être, et dans lequel nous pouvons mettre beaucoup de choses, beaucoup de choses dans notre attention...

Cette qualité d'attention spacieuse nous permet d'accueillir énormément d'expériences, comme dans ce

conte russe de la moufle. Une petite souris frigorifiée trouve refuge dans une moufle abandonnée dans la neige. Bientôt arrive un renard qui demande : "Petite souris, moi aussi j'ai froid, puis-je partager ta moufle ?" Bien que l'espace semble restreint, la souris accepte. Puis viennent successivement un sanglier, d'autres animaux de plus en plus volumineux, et miraculeusement, la moufle les accueille tous.

C'est exactement ce que nous permet cette qualité d'attention. Alors qu'il paraît très difficile d'accueillir certaines émotions ou sensations quand nous nous confondons avec elles et les percevons comme permanentes, cela devient possible en cultivant cette présence consciente.

Prenons l'exemple de la colère pour illustrer cette progression. Au degré zéro – celui de quelqu'un qui n'a jamais médité – on dit : "Il m'énervé, ce monsieur." Le problème réside entièrement dans le caractère énervant de cette personne. Cette perspective nous prive de toute autonomie, car c'est la caractéristique irritante d'autrui qui nous met dans cet état, sans que nous ayons le moindre contrôle.

Au degré suivant, on dit : "Je suis en colère." C'est ma colère, je suis une personne colérique, je devrais être meilleur que cela. Ici, nous pouvons distinguer ce que la personne a provoqué en nous de notre propre réaction, mais nous attribuons la colère à notre identité et nous nous la reprochons. Cette culpabilité face à nos émotions est extrêmement courante. De façon moins caricaturale, nous le faisons quotidiennement – éprouver de la honte ou de la culpabilité pour une émotion que nous pensons ne pas devoir ressentir. Cette résistance nous crispe sur l'émotion. Il y a cette phrase qui résonne mieux en anglais : "What we resist persists" – ce à quoi nous résistons persiste.

Quand nous sommes des méditants confirmés, le dialogue intérieur ressemble plutôt à ceci : "Tiens, de la colère. Ce n'est pas ma colère, c'est de la colère. À quoi ressemble cette colère dans le corps ? Quelle est l'expérience corporelle de la colère ? Comment ce ressenti émotionnel va-t-il évoluer ? Combien de temps va-t-il demeurer ?" Nous observons cette colère qui est apparue dans le champ de l'attention. Ce n'est pas nous, ce n'est pas notre colère. Nous observons qu'elle est changeante – elle l'est évidemment. Dès que nous l'observons, nous découvrons qu'elle évolue. Sachant qu'elle passera, le cadre devient beaucoup plus sécurisant. Nous ne sommes pas responsables, la personne qui nous a irrités non plus. Il se trouve simplement qu'il y a cela dans le champ de l'attention, et la chose la plus intéressante à en faire est de l'observer.

Voici donc la troisième compétence de notre pyramide : après le corps et la stabilisation de l'attention, observer ce qui se passe en nous de cette manière particulière.

Le dernier étage de la pyramide – que nous cultivons généralement en parallèle des trois autres – consiste à cultiver les états qui nous font du bien et leur donner de plus en plus d'espace. Par exemple : la bienveillance, la joie empathique (notre capacité à être heureux du bonheur d'autrui), la compassion, le contentement, la gratitude, la générosité, et l'équanimité – cette capacité à relativiser, à prendre conscience que tout est changeant lorsque nous traversons des difficultés.

Quand nous prenons l'habitude de créer de plus en plus de place dans notre vie intérieure pour ces états, même à petite dose, cela nous fait du bien, ne serait-ce que parce qu'en pratiquant ces exercices, nous vivons souvent des moments très plaisants et agréables.

À moyenne dose, cela peut nous attendrir, transformer notre rapport aux autres, le faciliter, apporter plus de tendresse et de gentillesse dans nos relations humaines, au-delà de notre propre personne.

Cela change également notre rapport à nous-mêmes. Surtout si nous pratiquons cette désidentification dont nous avons parlé, cela ouvre la porte à une capacité d'avoir de la compassion pour notre propre chagrin, notre propre douleur. C'est extraordinairement sain psychologiquement d'être capable d'être désolé pour nous-mêmes et de nous souhaiter d'aller mieux. Comme le disait un formateur spécialisé dans la question : "Ou bien vous faites preuve de compassion envers vous-même, ou bien vous harcelez vos proches pour qu'ils le fassent." Il est sans doute plus raisonnable de commencer par la première option.

Nous pouvons aussi nous réjouir de notre propre joie. C'est peut-être plus compliqué, mais il faut essayer. "Pierre, est-ce que je suis content pour toi que tu sois heureux aujourd'hui ?" Essayez cela à la maison.

Voyez ce que cela donne. À très haute dose, cet ensemble de compétences permet de trouver dans tout être humain qu'on rencontre une occasion de pratiquer la bienveillance, la compassion ou la joie empathique, parce que finalement il y a toujours l'une des trois qui est praticable : quelqu'un qui ne va pas bien ou qui n'est clairement pas en bonne forme appelle la compassion, quelqu'un qu'on voit en face de nous peut recevoir notre bienveillance, et quelqu'un qui est heureux nous invite à la joie empathique.

Avec une pratique avancée de la bienveillance, toute personne en face de vous peut être l'objet de cette bienveillance. Donc vous en bénéficiez aussi, puisque c'est très agréable d'être dans cette attitude-là.

Et peut-être pour parler d'un point culminant - parce que là nous avons l'ensemble des compétences méditatives de la pyramide - c'est bien d'évoquer des niveaux inatteignables. Un méditant expérimenté qui est devenu, je crois, le médecin privé du Dalaï Lama, un Tibétain, a été enfermé pendant vingt ans dans les prisons chinoises. En débriefant son expérience avec le Dalaï Lama, il lui disait : "Il y a des moments où j'ai vraiment eu très peur." Le Dalaï Lama lui demanda : "Peur à cause des tortures, des mauvais traitements ?" "Non, non, j'ai eu très peur de perdre ma compassion pour les Chinois."

Je dirais que c'est le niveau olympique. On n'a pas besoin de l'atteindre pour être heureux, mais cela donne peut-être une idée. Quand on a toutes ces capacités-là, quand on les a cultivées et développées, quand je parlais au tout début d'une espèce d'autonomie par rapport aux circonstances, d'une capacité à cultiver une forme de bien-être qui soit complètement indépendante des circonstances, c'est vraiment une illustration extrême de cette capacité-là.

Si on est à la fois capable d'observer ce qui se passe en nous avec cette perspective, de s'en désidentifier, de laisser passer, de calmer son esprit et de manifester intérieurement ses qualités de bienveillance et ses autres qualités positives, cela change vraiment l'impact que les circonstances extérieures ont sur nous.

Finalement, le bonheur, c'est cela : être capable de dépendre le moins possible d'éléments extérieurs pour être heureux.

Et j'ai tout dit.

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