

Q&A : La douleur pendant la méditation

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 15:19

La question qui m'était posée concernait la gestion de la douleur en pleine conscience : faut-il se focaliser dessus ou porter son attention ailleurs ?

La première chose à comprendre, c'est la question qu'on se pose méditativement quand on est face à une douleur. Compte tenu de ce que j'éprouve cette douleur, compte tenu de ce que je n'ai pas le pouvoir de la faire disparaître ou de la soulager, quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention pendant qu'elle est là ?

Cette question est très différente de se demander "qu'est-ce que je peux faire pour soulager cette douleur ?" Je le rappelle parce qu'il y a plein de choses qu'on peut faire avec son attention quand une douleur est présente, mais si on se dit que c'est dans le but de la soulager, on se retrouve très vite dans une impasse. Il arrive régulièrement que quelqu'un vienne vers moi en disant : "Écoute, j'ai ressenti cette douleur, et j'ai fait ce qu'on est censé faire en pleine conscience, mais elle est toujours là."

S'il y a quelque chose qu'on peut faire pour soulager la douleur, on n'a pas besoin de l'aborder de façon méditative, parce qu'on va le faire et on va la soulager. Si on commence à se poser la question de ce qu'on peut faire méditativement, c'est bien qu'on n'a pas le pouvoir de la soulager. Si on retombe dans ce piège, le désir de soulager va influencer notre rapport à la douleur, de la même manière que si vous méditez en vous disant "je le fais pour m'endormir", le désir de s'endormir va jouer un rôle dans l'impact qu'aura votre méditation sur le sommeil.

Donc la question c'est vraiment : il y a une douleur et je suis parfaitement impuissant à la faire disparaître. Alors quelle est la meilleure chose, la moins mauvaise chose que je puisse faire de mon attention ? Ce qui veut aussi dire qu'il faut absolument faire tout ce qu'on peut faire pour la soulager. Si par exemple vous avez une douleur liée à la posture dans laquelle vous êtes assis, la prochaine méditation, ou même en cours de méditation, vous pouvez changer de position, vous mettre sur une chaise. Je sais qu'on peut être très attaché à une certaine posture au sol, avoir l'impression qu'on ne médite vraiment que quand on est assis en tailleur ou sur son banc. Mais si on a mal, essayons de changer de position.

Maintenant, quand on a fait tout ce qu'on pouvait faire concrètement et que la douleur est là, la première étape c'est toujours de connaître dans le détail l'expérience de la douleur. Si on parle de douleur, c'est qu'il y a déjà une émotion. La douleur peut se définir comme une sensation plus une émotion, qui fait qu'on appelle cette sensation "douleur". Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de bonne raison dans la qualité de la sensation - son intensité fait qu'on va la considérer comme une douleur. Mais à partir du moment où on se

dit que c'est une douleur, c'est qu'il y a déjà quelque chose d'émotionnel qui se passe en nous.

Il s'agit donc de se tourner avec curiosité vers cette douleur et de se dire : qu'est-ce qui se passe exactement ? Qu'est-ce qui me rend ça désagréable ? Au cœur de ce qui se passe, il y a une sensation qui a certaines caractéristiques et autour, il y a différentes émotions et pensées qui vont lui donner plus ou moins d'intensité.

Il y a souvent des choses qu'on ne voit pas. Je me rappelle être sorti de chez le dentiste avec cette fameuse sensation d'anesthésie que je trouvais très énervante. Je me suis demandé ce qui se passait en moi. Pourquoi est-ce que je détestais cette sensation ? Je ne l'avais pas compris immédiatement, mais j'avais un entretien téléphonique de confirmation d'inscription au cours MBSR à faire deux heures après mon rendez-vous de dentiste. Cela m'énervait de me dire que je devrais me concentrer pour que mon élocution soit compréhensible. Finalement, ce n'était pas la sensation elle-même, c'était cette anticipation d'une difficulté qu'elle allait me poser plus tard qui me la rendait désagréable. Il y avait quelque chose qui s'était ajouté à cette sensation d'anesthésie et qui était le côté désagréable de cette sensation.

Je me suis aussi laissé tomber une table en acier sur l'orteil, et je trouvais que cette sensation était très désagréable. Mais en m'intéressant à tout ce qui se passait, j'ai remarqué qu'il y avait des pulsations, un rythme qui faisait "toum toum toum", des lancers, des espèces de piques piquantes régulières, une certaine chaleur aussi, et un certain nombre d'émotions autour, dont de la colère contre moi-même. Pourquoi l'avoir portée avec une seule main plutôt que deux ? À partir du moment où j'ai remarqué à quel point j'étais fâché contre moi parce que je n'avais pas fait les gestes qu'il fallait pour m'éviter cette chute de table, la douleur était déjà beaucoup moins une douleur et beaucoup plus une sensation qui avait certaines caractéristiques.

Quand il y a de la douleur, il y a toujours des choses qu'on gagne à observer qui ne sont pas la sensation et qui créent le désagrément de la sensation. Si vous ne vous êtes pas lâché une table sur l'orteil, que vous ne sortez pas du dentiste, mais que vous êtes simplement en train de méditer, ce sont souvent des choses très simples. Il y a par exemple le rejet de cette sensation, le fait qu'elle vous agace, que vous ne l'aimez pas. Cela gagne à être vu en tant que rejet, en tant qu'agacement. Il y a aussi, et on le perçoit souvent moins bien, le désir de ne plus avoir cette douleur, une envie. Ce serait tellement bien si... Cela aussi, si on le remarque, peut clarifier le paysage de ce qu'on est vraiment en train d'expérimenter. Il y a évidemment l'anxiété, la colère.

Quand vous avez fait l'inventaire de tout ce qui n'était pas la sensation mais qui jouait un rôle dans le désagrément que vous étiez en train de vivre, vous pouvez aussi vous intéresser de plus près à la sensation elle-même. Je vous propose de fermer les yeux, pas besoin de prendre une position forcément méditative. Quel est l'endroit dans le corps le moins confortable en ce moment ? Je pense qu'il y en a un, même si vous n'avez pas de douleur présente.

Peut-être un endroit dans le corps où quelque chose n'est pas idéal pour vous.

Quand vous l'avez trouvé, vous pouvez en faire le centre de votre attention. Avec curiosité, bienveillance, cherchez à connaître de la façon la plus précise possible cette sensation. Où est-elle ? À quoi ressemble-t-elle ? Est-ce que ça tape ? Est-ce que ça chauffe ? Qu'est-ce qui se passe ?

En restant avec cette sensation, vous pouvez déjà respirer un peu avec elle. C'est-à-dire imaginer, si cela vous aide, si cela vous permet de rester en contact plus facilement avec elle, imaginez que vous inspirez et que vous expirez vers, à travers cette sensation. Comme si votre respiration pouvait l'accompagner.

Encore une fois, on ne se fixe pas comme objectif de la changer, mais comment être avec elle d'une façon aussi confortable que possible.

En respirant avec cette sensation, vous remarquez qu'elle n'est pas vous, elle est quelque chose que vous pouvez observer. Et vous pouvez maintenant remarquer qu'elle est changeante. Vous vous demandez : qu'est-ce qui change ? Est-ce que l'intensité change d'une respiration à l'autre ? Est-ce que la localisation change légèrement ? Est-ce que la nature des sensations change ? Quels sont les changements que vous remarquez au fil de chaque respiration et d'une respiration à l'autre dans cette sensation ?

En restant focalisé sur elle, vous lui donnez la possibilité d'être simplement une sensation. En laissant le vocabulaire « douleur » entre parenthèses, c'est une sensation que vous continuez à observer dans son évolution.

Vous pouvez ouvrir les yeux ou les garder fermés finalement, comme vous voulez.

À ce stade, dans une méditation, vous avez pris le temps de vous demander quelles étaient les émotions présentes. Vous avez pris le temps d'avoir ce moment de curiosité pour la sensation et vous avez une liberté complète quant à ce que vous allez faire avec votre attention.

Vous pourriez rester pendant tout le reste de l'assise focalisé sur elle. C'est un bon objet de méditation, puisqu'une sensation, si on la considérait douloureuse, c'est qu'elle est intense, et si elle est intense, c'est qu'elle est facile à placer au centre de l'attention, puisqu'elle attire l'attention. Vous pourriez rester toute la méditation focalisée sur cette sensation, en faire votre objet de méditation. C'est une possibilité.

Vous pourriez aussi revenir à la respiration ou à un autre objet de méditation.

Une chose à avoir à l'esprit, c'est qu'on n'est pas du tout obligé de rester avec ce qui est inconfortable. Ce n'est pas une fuite, ce n'est pas un déni que de vouloir revenir à la respiration. Une fois que vous avez pris le temps de vous demander « Okay, qu'est-ce que c'est que je ressens ? Quelles sont les émotions ? Quelle est cette sensation ? », vous n'êtes pas obligé de rester avec elle, même si elle est toujours présente. Vous pouvez choisir de ne pas lui accorder votre attention.

C'est très important de se le rappeler aussi parce que souvent, en tant que méditant chevronné, on se dit qu'on devrait encore une fois être capable de faire quelque chose avec cette sensation, d'en triompher, de l'adoucir, de la changer.

On peut aussi choisir de ne pas y penser, mais on peut choisir de ne pas y penser quand on a pris le temps de s'y intéresser d'abord. C'est beaucoup plus facile.

Donc, après ce moment de curiosité bienveillante pour la sensation, vous pouvez choisir de rester avec elle aussi longtemps que vous le souhaitez ou vous pouvez choisir de revenir à autre chose. Et quand, à nouveau, cette sensation vous appelle, vous pouvez choisir d'aller vers elle ou de lui dire « Non, c'est gentil, mais je t'ai déjà observée. Je préfère rester avec la respiration. Tu ne m'intéresses pas tellement. » Ces deux choix sont légitimes.

Et ce sont les deux seuls que vous ayez. C'est : est-ce que votre attention, vous la tournez vers cette sensation ? Est-ce que votre attention, vous ne la tournez pas délibérément vers cette sensation ?

Encore une fois, la question c'est quelle est la meilleure chose que vous puissiez faire, la chose la plus confortable pour vous avec votre attention, compte tenu que cette douleur est là et que vous n'avez pas le pouvoir volontairement, consciemment, à volonté de la faire disparaître.

Et un dernier élément, une touche de bienveillance. Quand vous êtes face à une sensation et qu'elle devient douloureuse pour vous, à haute voix intérieurement, vous pouvez vous souhaiter quelque chose de bienveillant. On est parfois surpris de l'impact que cela a, moralement. Par exemple : « Je me souhaite de vivre cette situation le mieux possible, je me souhaite d'être aussi serein que possible. »

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