

Q&A: Les émotions pendant la méditation

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 3:05

Quand une émotion intervient dans une assise, nous avons ce moment de lucidité qui nous permet de la nommer, de dire « Ah, bonjour colère », « Ah, de l'anxiété ».

Une fois que nous avons fait cela, ce que nous ne pouvons pas faire, c'est nous intéresser au contenu mental, aux idées, aux paroles qui nous viennent. Nous allons nous y perdre et nous retrouver à justifier l'émotion, chercher à la comprendre, l'expliquer, lutter contre elle. Nous pouvons débattre autour d'une émotion. Le niveau cognitif ne nous permet donc pas de nous saisir d'une émotion dans la méditation. Nous allons nous y perdre.

Ce que nous faisons, c'est que nous nous intéressons au corps. Nous nous demandons : qu'est-ce que je ressens dans le corps en lien avec cette émotion ? Comment est-ce que cette émotion se manifeste dans le corps physiquement ? Et nous restons avec les sensations.

Nous pouvons complètement laisser de côté toutes les histoires qui se racontent autour du ressenti émotionnel et rester seulement avec le corps. Nous sommes en même temps intimement en contact avec l'émotion quand nous faisons cela. Nous ne sommes pas en train de la fuir. Nous sommes en train d'être avec elle, mais d'une façon qui nous permette d'être avec elle méditativement, en reconnaissant que ce ressenti n'est pas nous, que c'est un ressenti physique qui est présent dans notre corps et en reconnaissant qu'il va passer.

C'est comme pour les douleurs. Nous pourrions passer beaucoup de temps à suivre l'évolution d'une émotion dans le corps, à sentir qu'elle a des vagues. Tout à coup, si c'est de l'anxiété, cela nous prend à la gorge, puis cela se desserre, puis cela se resserre, puis il y a quelque chose au niveau du ventre, puis cela change. Nous pouvons faire cela. Et à chaque fois que nous sommes de nouveau dans le dialogue intérieur, dans les histoires, nous redescendons dans le corps.

Ou nous pouvons nous dire : « OK, émotion, je t'ai nommée, je t'ai sentie, j'ai eu le temps d'apprécier exactement ce qui se passait dans mon corps en lien avec ta présence. Maintenant je retourne à ma respiration, je retourne à ma bienveillance, je retourne à ce que je faisais. »

C'est aussi simple que cela. Le seul aspect méditatif, c'est de passer par le corps et de ne pas passer par autre chose que le corps.

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