

Stress et problèmes chroniques

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:12:59

Vous avez besoin d'un peu de matériel et je vous propose de fermer les yeux parce que nous allons nous pencher sur deux cas de figure différents.

Pour le premier cas de figure, nous n'avons pas besoin de prendre une position méditative mais simplement en fermant les yeux cela facilite un peu le travail. Pensez à un moment désagréable, un moment de stress aigu, un moment désagréable si possible récent que vous soyez d'accord de revisiter tout à l'heure puisque nous le ferons. Un moment où vous avez ressenti de la colère ou de la frustration ou de la tristesse ou de l'anxiété ou de la culpabilité ou de la honte. Quelque chose. Voilà pour le stress aigu.

Maintenant, nous allons aussi aborder les problèmes chroniques. Par problèmes chroniques, nous entendons ceux que nous rencontrons régulièrement. Nous en avons toujours un, plus ou moins, qui est plus ou moins important.

Le premier des problèmes chroniques que j'ai rencontrés dans ma vie était un problème avec le sommeil. Je crois que j'avais à peine cinq ou six ans. J'ai déjà raconté cela pendant une retraite. Alors que tous les enfants sains et équilibrés dormaient, j'étais en train de me demander quelle était la différence entre le sommeil et la mort. Cela ne m'aidait pas à m'endormir. Mes problèmes de sommeil sont devenus chroniques pour plein de raisons.

Une des manières dont je l'ai remarqué quand j'étais adolescent, c'est que les bonnes nuits, les nuits où je dormais bien, étaient des nuits sans insomnie. Ce n'étaient pas des bonnes nuits pour moi. Ce problème, même quand il n'était pas présent, était présent. Les bonnes nuits étaient simplement un répit dans un flot continu d'insomnie.

Quand un problème que nous rencontrons est présent même quand il est absent, c'est-à-dire quand il ne quitte jamais vraiment le champ de ce à quoi nous pensons, nous pouvons considérer qu'il a pris cette place de problème chronique. Que ce soit un problème de santé physique, un problème psychologique, un trouble de la personnalité, un problème relationnel que nous avons directement avec quelqu'un ou des problèmes relationnels entre des proches. Toute cette catégorie de problèmes finit par devenir des espèces de nuages au-dessus de nos têtes et nous avons l'impression qu'ils sont tout le temps là.

J'aimerais vous proposer de prendre le temps de fermer à nouveau les yeux si vous ne l'avez pas fait et de vous poser la question : quel est mon nuage du moment ? Si vous deviez en choisir un, peut-être celui qui occupe le plus d'espace. Cela peut être un problème de santé physique, un problème de santé psychologique, un problème relationnel.

Il y a un idéal face aux problèmes chroniques quand nous partons du principe que nous sommes impuissants à les changer. L'idéal, c'est de faire l'expérience de ce qu'on appelle l'acceptation, c'est-à-dire cette capacité à ce que justement ce gros nuage noir perde de son importance parce que nous acceptons sa présence.

Il y a cette citation de Michael J. Fox que j'aime bien. C'est toujours drôle de se dire que c'est Michael J. Fox. Si vous voyez sa tête, c'est cet acteur qui jouait les golden boys dans les films dans les années quatre-vingts et qui a été atteint de la maladie de Parkinson il y a, je pense, une vingtaine d'années. Il faut comprendre aussi cette citation dans le contexte du rapport qu'il a avec sa maladie.

Il y a une idée qui m'est apparue il y a quelques années et que j'aime beaucoup : "Mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. 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."

C'est évidemment juste. Il suffit de l'entendre pour savoir que c'est vrai. Mais l'acceptation, je trouve que c'est délicat de la prescrire, parce qu'en fait, l'acceptation n'est pas un truc qu'on peut générer. C'est un résultat. C'est une conséquence de ce qu'on peut faire en lien avec les problèmes qu'on rencontre. L'acceptation nous tombe dessus comme une heureuse surprise, mais nous ne pouvons pas nous dire "accepte", sois pleine d'acceptation.

C'est un peu la même chose que pour le pardon. Je peux me tromper, mais j'ai toujours trouvé que le pardon dans les relations humaines était une espèce d'idéal. Mais prescrire le pardon, dire qu'il faut pardonner... Nous savons bien qu'à partir du moment où nous sommes capables de pardonner à quelqu'un avec qui nous étions très en colère, contre qui nous étions très en colère, nous savons que nous nous sentirons mieux. Nous savons que pour nous, c'est la meilleure des issues possibles. Mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut décréter. C'est la même chose pour l'acceptation.

Ce que j'aimerais évoquer, ce sont les moyens de favoriser l'apparition de l'acceptation au travers de la méditation, d'une attitude méditative. Il y a un poème très court de Wendell Berry qui, pour moi, évoque exactement ce que nous pouvons faire pour aller dans cette direction-là. Je le lirai d'abord en anglais avec mon accent abominable parce que c'est beaucoup mieux en anglais que dans ma traduction. Je vous lirai ma traduction aussi.

Aller à l'obscurité avec de la lumière, c'est connaître la lumière. Pour connaître l'obscurité, reste dans le noir, va sans rien y voir. Tu verras que l'obscurité, elle aussi, fleurit et chante, et qu'elle est parcourue par de sombres pattes et de sombres ailes.

C'est une invitation à explorer cette chose obscure, les problèmes, avec une curiosité qui permet d'y voir des choses qu'on ne verrait pas si on s'arrête au fait que c'est simplement sombre.

Alors, concrètement, le genre de questions qu'on se pose — première chose importante à mes yeux — ça

ne va jamais être « qu'est-ce que la méditation peut faire pour que ça aille mieux ? » ni « comment puis-je contrôler mes émotions, contrôler ma douleur, contrôler ma maladie, contrôler mon trouble de la personnalité ? » ni « que faire pour changer ce que je ressens et comment je le ressens ? » Avec toute cette catégorie de questions-là, au moment où on les pose, on fait deux choses.

On oriente notre esprit vers le futur, parce qu'on pense à un résultat qu'on aimerait obtenir, donc on n'est déjà plus dans l'instant présent. On est dans un futur meilleur. Et on désire autre chose que ce qu'on a, donc on rejette aussi ce qu'on a, la situation présente. Ce sont des questions qui nous mettent en position de penser au futur et de rejeter ce qu'on est en train de vivre.

Ce ne sont pas des questions très méditatives, même si elles sont humainement inévitables et complètement légitimes, mais ce n'est pas ce genre de questions-là qu'on va se poser. On peut simplement observer quand ce sont ces questions-là qu'on se pose.

La question, dans une perspective méditative face à un problème qu'on vit, c'est : puisque je vis ce que je vis, alors, pendant que je le vis, quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention ? Quelle est la meilleure façon dont je peux employer mon attention durant ce moment-là ?

Ça, c'est une question méditative. C'est la question qui nous permet de faire usage de notre attention d'une façon qui soit appropriée, aussi appropriée que possible dans une situation qui est difficile pour nous. Et ça nous renvoie à l'instant présent et au choix qu'on fait par rapport au rapport qu'on a à cet instant-là. Partant du principe, évidemment, que ce qui nous arrive, si on pouvait le changer, on l'aurait déjà fait. Que ce n'est pas à ce niveau-là que se trouve une réponse appropriée pour nous.

Ça, c'est la question. Maintenant, à cette question « quelle est la meilleure chose que je puisse faire de mon attention ? », il y a deux catégories de réponses.

Ou bien on se focalise sur autre chose que le problème — la distraction. Puisqu'il y a beaucoup d'autres choses dans notre expérience que le problème et la façon dont il se manifeste pour nous, on peut délibérément penser à autre chose, faire usage de notre capacité à concentrer notre attention sur quelque chose volontairement, qui est ce qu'on cultive avec la méditation, et penser à autre chose volontairement.

La deuxième chose qu'on puisse faire, c'est observer le problème, observer ce qui nous arrive, en pleine conscience, d'une manière méditative, donc d'une manière différente que d'habitude, qui soit plus adéquate et plus fructueuse pour nous.

Les réponses qu'on peut apporter à cette fameuse question, dans ces deux cas de figure : le stress aigu, le moment de stress qu'on vit, et on peut parler de stress chronique, ou en tout cas de problème chronique.

Alors le stress aigu... Si vous avez suivi un cours MBSR il y a longtemps, je vais vous faire un récapitulatif de la perspective qu'on a dans le cours. Un stress aigu : il y a un stresser, une situation qui nous met dans un état de stress. Quand on est face à ce stresser, on a une réaction physiologique. Notre corps se met en

mode combat ou fuite, c'est-à-dire que le cœur va battre plus vite, que le corps va s'activer dans cette réaction de stress.

En même temps que cette réaction physiologique, en tout cas on le vit de façon simultanée, il y aura une émotion : de la peur, de la colère, toutes sortes d'émotions désagréables liées à des moments de stress. Et — c'est le moment important pour nous — après cette émotion, il y a presque toujours une réaction à l'émotion. On peut surenchérir sur l'émotion, on peut avoir peur des conséquences de ce qu'on est en train de vivre, on peut fuir dans une plaque de chocolat ou un verre de whisky.

C'est ces réactions qu'on avait appelées les flèches dans le cours MBSR et qui peuvent transformer un moment de stress qui aurait pu durer quatre-vingt-dix secondes en cinq heures de rumination, de boulimie, d'alcoolisme et de séries télé avalées en boucle sans obtenir pour autant le soulagement ni la satisfaction.

Mais le stress est une bonne chose en lui-même. Il nous permet de faire face aux problèmes qu'on rencontre. Les émotions qui accompagnent le stress sont d'excellentes choses. La colère nous permet de mobiliser notre énergie, de passer à l'action. L'anxiété, la peur nous permettent d'éviter des situations problématiques. La tristesse nous permet de chercher du réconfort quand on en a besoin, de se reposer parfois. La culpabilité et la honte évitent qu'on soit des psychopathes. Elles nous permettent de vivre de façon harmonieuse avec nos proches.

Les émotions sont utiles et appropriées en elles-mêmes. Et même la réaction... j'avais donné cet exemple dans le cours si vous l'avez suivi il y a deux ans ou moins : mon rapport à ce distributeur automatique Selecta où je me trouvais régulièrement devant ce distributeur et je fuyais quelque chose de désagréable en mettant une pièce dans le distributeur et en prenant un chocito que je mangeais sans en profiter et pour lequel je me sentais mal après coup.

Quand je m'en étais rendu compte, j'avais arrêté de prendre le chocito. J'étais très fier de moi. Je m'observais simplement être dans un état désagréable face au distributeur quand j'étais stressé, mais je ne le prenais pas. Et quelques semaines plus tard, j'ai délibérément choisi le chocito. J'ai mis une pièce en pleine conscience. J'ai pris le chocito. Je l'ai mangé en savourant chaque morse. J'étais très content de moi.

Donc, la fuite dans le chocolat n'est pas nécessairement une mauvaise chose. L'ingrédient magique pour vivre un moment de stress d'une façon satisfaisante, c'est la pleine conscience.

Si nous sommes en pilotage automatique et que nous nous jetons sur le chocolat sans conscience de ce que nous faisons, nous allons forcément souffrir les conséquences de nos actes. Si nous savourons chaque bouchée du chocolat, cela peut devenir une réponse adéquate à une émotion que nous n'avons pas d'autre moyen de vivre de façon satisfaisante, un moyen de trouver un état plus agréable.

Voici donc la théorie pour le stress aigu quand il nous tombe dessus.

Nous avons un magnifique cortex préfrontal qui nous permet, entre autres, de réguler nos émotions et d'inhiber les comportements inappropriés. En situation de stress, l'amygdale – le siège des émotions – au moment où l'émotion liée à la situation de stress apparaît dans le cerveau, va activer des réseaux qui vont court-circuiter, bloquer le fonctionnement du cortex préfrontal. Cette capacité à moduler nos émotions, à filtrer les réponses inappropriées, nous la perdons.

En situation de stress, nous sommes plus vulnérables aux mauvaises solutions, aux mauvais circuits habituels que sont le recours au chocolat, la rumination en boucle, et toutes ces stratégies. Cette part de sagesse en nous, de modulation de l'émotion, de dire « ce n'est pas grave, nous allons faire ceci », n'est plus là.

C'est pourquoi tant de personnes – pour prendre l'exemple de la nourriture, car cela fonctionne remarquablement bien – n'ont pas envie de manger un paquet de chips entier et trouvent cela grotesque. Si on leur demande : « Cela vous paraît-il une stratégie appropriée quand vous êtes stressé de manger un paquet de chips en entier ? », elles répondront non. Elles le savent donc, leur cortex préfrontal est complètement au courant. Elles savent aussi que c'est insatisfaisant quand elles l'ont fait. Mais en situation de stress, il y a cette inhibition du cortex préfrontal, nous devenons un peu stupides et mangeons le paquet de chips.

La méditation, cela a été étudié, densifie le cortex préfrontal et diminue la taille de l'amygdale. Elle diminue aussi les connexions fonctionnelles entre le cortex préfrontal et l'amygdale, donc diminue la capacité de l'une de court-circuiter l'autre. Quand nous méditons, nous activons le cortex préfrontal, qui a justement cette capacité à moduler les émotions, à faire preuve de métacognition, d'observation de ce qui se passe en nous. Plus nous méditons souvent et depuis longtemps, plus ce cortex préfrontal sera renforcé, autant qu'on puisse en juger par les quelques études publiées jusqu'à présent. Nous diminuons ainsi de plus en plus ces circuits de comportement habituels amygdaliens.

La méditation permet de rétablir un fonctionnement normal, approprié de ce fameux cortex préfrontal. Quand nous pratiquons ces pauses méditatives en situation de stress, si cela peut vous aider de vous imaginer ce qui se passe dans votre cerveau, c'est exactement cela. Nous arrêtons, appuyons sur « pause », et en méditant, nous réactivons cette capacité à filtrer les comportements inadéquats et à prendre des décisions appropriées qui répondent vraiment aux problèmes que nous pose la situation de stress.

Encore une fois, peu importe quand nous le faisons. Pour ces mini-méditations, nous pouvons les faire avec un peu de chance quand nous vivons pour la première fois la situation de stress. Nous pouvons les faire dans un deuxième temps, quand nous subissons encore l'impact de ce que nous avons vécu, ou beaucoup plus tard, en rentrant chez nous, quand nous avons ruminé et reruminons pour la énième fois la même situation, et que c'est le flashback qui devient le stresser et non plus une situation réelle que nous sommes en train de vivre. Cela n'a pas d'importance.

Nous pouvons réactiver ce cortex préfrontal à n'importe quel moment, cela nous permettra toujours de

vivre l'instant d'après différemment. C'est ce que, dans le cours, j'appelle la 348e flèche. Si nous en sommes à la 348e flèche, c'est-à-dire si nous avons eu des heures de rumination, de fuite, d'anticipation anxieuse et de jugement de nous-mêmes, nous pouvons quand même vivre l'instant suivant différemment. C'est toujours cela de pris.

Nous allons vivre une mini-méditation pour vous rafraîchir la mémoire, avec peut-être juste un rappel. Ces mini-méditations sur les moments de stress utilisent un mélange de cette capacité à nous distraire – c'est-à-dire à penser volontairement à autre chose qu'au problème – et aussi cette capacité d'observer en pleine conscience les émotions que nous sommes en train de vivre.

Nous y avons recours au corps, parce que le corps est le meilleur moyen de se saisir d'une expérience désagréable. Le corps est toujours dans l'instant présent. À partir du moment où nous nous intéressons au corps, nous ne ruminons plus, ou moins, tout en étant en contact intime avec ce que nous sommes en train de vivre. C'est donc un bon moyen.

J'aime bien le mot « se saisir » d'une expérience désagréable. Si nous voulons nous saisir de quelque chose de désagréable au travers de nos pensées, elles sont tellement difficiles à appréhender. Elles ont une telle tendance à s'auto-alimenter et à prendre de plus en plus d'ampleur que c'est très difficile de le faire. Par contre, commencer par s'intéresser à ce qui se passe dans le corps nous donne une forme de stabilité dans le rapport que nous avons à un moment de stress.

Je rappelle la phrase de Kabir dans son poème que j'aime bien : « Sois fort alors et entre dans ton propre corps. C'est seulement là que tu trouveras un sol ferme pour tes pieds. »

Je vous propose de le faire ensemble. Avez-vous un souvenir d'un problème que vous avez vécu ? Un moment de stress que vous avez vécu ? Tout le monde a quelque chose ? Cela semble être le cas.

Vous pouvez vous installer dans une position confortable. La méditation ne sera pas longue. Mais pour penser à quelque chose d'inconfortable, j'aime beaucoup être installé confortablement. Position assise, relâchée.

Puisqu'il y a tant de ces moments désagréables que nous vivons à cause de flashbacks, nous allons simplement nous imposer un petit flashback en prenant le temps de vous rappeler ce moment désagréable avec autant de précision que possible.

Quand est-ce que cela a eu lieu ? Où étiez-vous ? Qu'étiez-vous en train de faire ? Pouvez-vous vous rappeler le moment le plus désagréable dans ce moment désagréable, l'instant qui a été pour vous le plus pénible ?

En tournant maintenant votre attention vers le corps, quelles sont les sensations dans le corps en réaction à ce souvenir ? Où sont-elles ? Quelles sont ces sensations ? Explorez-les avec beaucoup de curiosité, en restant avec elles, instant après instant, en demeurant avec le corps.

Quand vous avez pris conscience des sensations dans le corps, prenez le temps de nommer les émotions que vous avez ressenties pendant ce moment. Il est important de les nommer vraiment intérieurement, d'utiliser votre voix intérieure et de prononcer le nom de chaque émotion que vous pouvez reconnaître - les émotions pendant, après, si elles sont différentes, celles que vous avez vécues après.

En laissant ce souvenir être présent, consacrez maintenant pleinement votre attention à la respiration. Si cela vous aide, vous pouvez compter les respirations. Sentir l'inspiration, sentir l'expiration, compter un, sentir l'inspiration, l'expiration, deux, jusqu'à cinq. Quand vous arrivez à cinq, redescendez : quatre, trois, en revenant jusqu'à un. Le comptage intervient seulement entre deux respirations. Le centre de l'attention reste la sensation du soulèvement et de l'abaissement, respiration après respiration.

Continuons à avoir conscience de chaque respiration, avec ou sans comptage. En laissant la respiration, demandez-vous à nouveau comment sont les sensations dans le corps maintenant. Sont-ce les mêmes ? Ont-elles changé ? Comment est l'état d'esprit maintenant ?

En gardant cette situation à l'esprit, prenons le temps de répondre à une première question : Dans cette situation que vous avez vécue, qu'est-ce que vous pourriez faire pour prendre soin de vous, pour faire quelque chose qui vous ferait du bien, qui vous permettrait de vous sentir mieux pendant ou après cette situation ?

Prenons le temps de répondre à une deuxième question : Dans cette situation, qu'est-ce que vous pourriez faire pour agir, pour répondre de façon adéquate à ce qui se passe ?

En prenant le temps de répondre à une dernière question, qui n'est pas moins importante que les deux précédentes : Dans cette situation, qu'est-ce que vous pourriez souhaiter de bienveillant à la personne qui l'a vécu, à vous-même, quand vous l'avez vécu ? Qu'est-ce que vous pourriez vous souhaiter à vous-même, de bienveillant ? Pas un but à atteindre, vraiment un souhait bienveillant. Je me souhaite... Qu'est-ce que vous vous souhaitez ?

Quand on a passé un moment avec la respiration, ce cortex, ce fameux cortex est réactivé et du coup, on est en mesure de répondre à des questions intéressantes, des questions intelligentes à se poser. Il y a une espèce de gradation, car évidemment, quand on peut faire quelque chose, c'est bien. C'est donc une bonne question à se poser : est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire ?

Quand on ne peut pas faire quelque chose, il y a une autre question qu'on peut se poser : qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi ? Parce qu'on ne peut peut-être pas faire quelque chose pour changer la personne imbécile et abrutie qui vient de nous parler, mais on peut se couler un bain chaud. On peut prendre soin de soi, ou manger du chocolat, mais en pleine conscience - c'est aussi prendre soin de soi. Si on ne peut rien faire, on peut au moins prendre soin de soi d'une manière ou d'une autre. On peut prendre le téléphone et appeler quelqu'un, lui en parler... Toutes ces choses, le self-care, comme disent les Américains - ça sonne toujours mieux quand c'est en anglais.

Et puis, si on ne peut pas, ou si on peut, mais imaginons même qu'on ne puisse rien faire pour prendre soin de soi - ce qui peut arriver si on se pose cette question dans un contexte où il n'y a pas de répit possible - on peut au moins se souhaiter quelque chose de gentil à soi-même. Ça fait déjà du bien.

Quand on est passé par la case respiration, on peut se poser ces questions-là. Et évidemment, on a aussi pris cette perspective méditative, qui est une perspective où on se décentre un petit peu pour pouvoir, s'appuyant sur le corps, observer ce qui nous arrive avec cette curiosité et cette capacité à dire : « Ah, il y a de l'anxiété, il y a de la culpabilité, il y a de la colère, comme c'est intéressant, c'est ça que je suis en train de vivre. »

Vous êtes désidentifié de ces émotions : vous n'êtes plus la colère, vous n'êtes plus la culpabilité, vous êtes cette partie de vous qui est capable de l'observer. Ce qui est là aussi par excellence une compétence du préfrontal. On se remet vraiment dans cette position de métacognition, d'observation de ce qui se passe en nous, qui nous permet de nous poser des questions intelligentes et d'y apporter des réponses adéquates.

Le problème, c'est qu'au moment où ce fameux cortex est inhibé, on n'a justement pas le discernement pour déjà penser à respirer. Il y a ce moment qui nous dépasse. Quand on le refait, quand on n'est pas dedans complètement et qu'on n'a pas l'émotion à dix sur dix, c'est possible. Mais quand on est en plein dedans, non.

Quand on est en plein dedans, cette capacité-là nous échappe complètement. Comment penser à faire ça quand on est un peu anesthésié ? C'est précisément là où je bute, moi.

C'est vrai. Ce n'est pas possible de le faire souvent dans le feu de l'action, quand on est en plein dans le moment de stress où on aurait pourtant le plus besoin d'être capable de le faire. Mais ce n'est pas tragique, parce qu'il y a tout le temps de flashback qui est très désagréable aussi, et là, souvent, on peut le faire. Donc, si on n'avait plus que des moments désastreux de stress aigu, mais que le temps de rumination était divisé par quatre, ce serait déjà formidable.

Et une fois qu'on a fait ça, c'est une compétence qu'on continue de développer dans notre cerveau. Plus on le fait régulièrement, plus il devient possible de le faire en amont de la situation.

En tout cas, c'est ainsi que je le vis : j'ai l'impression qu'il y a d'abord des situations que je reconnais comme étant problématiques, mais que je suis incapable de vivre différemment. Mais je suis capable, parce que je les ai déjà reconnues comme problématiques, de vivre l'après différemment - ce temps de rumination. Et petit à petit, il y a un moment où il y a un état de conscience suffisant quand ça se passe pour qu'on puisse aussi avoir ce moment de détachement.

Et souvent, c'est intéressant de remarquer - en tout cas pour moi, ça s'est très souvent passé comme ça - il y a d'abord une phase d'inconscience. Je vis le moment de stress et je ne suis complètement pas là. Je me réveille quand c'est fini. Il est trop tard, mais pas trop tard pour vivre différemment la rumination post-moment de stress.

Et puis, il y a un moment intéressant où je vis le moment de stress, où je fais les mêmes erreurs, mais où je suis conscient. Comme ces rêves abominables où on a une lucidité du cauchemar qu'on est en train de vivre, mais on est incapable de faire quoi que ce soit. Ces moments-là se produisent aussi. On a un de ces moments répétitifs, ces interactions insatisfaisantes, et on réagit de la même manière que d'habitude, mais on est là pour se dire : « Mais pourquoi je fais ça ? C'est complètement idiot. »

Ou vous êtes en train de manger le paquet de chips, et vous vous dites - non, vous n'êtes pas en train de le manger en ayant cette espèce de naïveté de vous dire « Oui, ce n'est pas grave, cette fois-ci je le mérite, j'en ai besoin, et puis demain je ne mangerai rien. » Vous êtes en train de vous dire : « Je mange un paquet de chips, c'est nul, c'est complètement nul, je vais me sentir nul après, pourquoi je fais ça ? C'est grotesque. » Et vous avez ce degré de conscience supérieur. Vous n'êtes pas loin du moment où vous pourrez vous arrêter à la moitié du paquet. C'est vraiment graduel.

C'est intéressant de le remarquer, mais effectivement, on est complètement impuissant. Il est effectivement déconnecté, notre préfrontal. Il faut que quelque chose se passe pour qu'on puisse même se poser la question : « Et si je faisais de la pleine conscience ? » Il faut déjà qu'on ait récupéré quelque chose.

C'est dans les situations qu'on peut anticiper. Si vous avez, par exemple, une rencontre avec un membre de votre famille avec lequel ça ne se passe souvent pas bien, pour ne prendre qu'un exemple, là vous pouvez vraiment planifier et vous dire : « OK, j'aimerais booster un petit peu mon préfrontal, donc cinq minutes avant je médite pendant cinq minutes. » Comme ça, vous serez encore dans le prolongement de cette capacité à observer ce qui se passe en vous quand vous commencez à vous entretenir avec cette personne. On peut aussi avoir une espèce de petite préparation mentale avant un moment difficile.

Oui, donc là, on a bien parlé de l'après et de l'avant pour le stress aigu. Bon, le problème avec un P majuscule. Quand on parle de stress chronique, il peut s'agir d'une situation personnelle, de conflits interpersonnels, de tout processus de deuil et du chagrin, de la dépression, d'une maladie ou d'une douleur chronique, d'un accident avec une longue réhabilitation, d'un trouble de la personnalité - toutes ces choses qui nous accompagnent sur des périodes plus longues que le moment difficile que vous avez évoqué tout à l'heure.

Je vais parler de l'aspect pleine conscience pure, mais face à ces problèmes-là, la distraction reste une bonne stratégie. Être capable de se concentrer sur quelque chose pour ne pas être trop absorbé par le problème avec un grand P est une compétence de méditant qu'on cultive à chaque fois qu'on observe la respiration, et qui est extrêmement importante. Parce que même quand on a un problème avec un grand P, on a une vie à vivre. Il y a des moments qu'on aimerait vivre sans être absorbé par ce problème-là. On doit être capable aussi de se fabriquer des oasis de stabilité, des moments méditatifs où on ne pense qu'à la méditation autant que possible et où, du coup, on se soulage un petit peu de cette absorption par le problème.

Alors, sur le plan méditatif, parfois - surtout dans les journées difficiles - tous les petits trucs qu'on a utilisé

dans le cours, le comptage par exemple, ou la note mentale « lever, baisser, corps » ou « inspire, expire, sensation », peuvent vraiment être aidants. Parce que parfois, si c'est une journée difficile en relation avec ce problème, vous aurez besoin de vous remplir la tête pour pouvoir méditer.

Et se remplir la tête, quand on a un problème avec un grand P, c'est souvent faire échec à la nature discursive de l'esprit. Parce que beaucoup de nos préoccupations seront verbalisées intérieurement. On se dira... Et si, en méditant sur la respiration, on se dit « lever, baisser, inspire, expire », à moins que notre voix intérieure soit ventriloque, on n'arrivera pas à dire deux choses en même temps. On n'arrivera pas à dire « Mais c'est terrible, ça continue » et en même temps « lever, baisser ». Donc, on se remplit la tête.

Nous nous projetons dans un avenir redoutable où nous nous demandons comment nous allons nous en sortir. Nous perdons cette reconnaissance de notre vulnérabilité partagée et nous nous enfermons dans une forme de solitude existentielle, persuadés que notre situation est unique, exceptionnelle, que personne ne peut comprendre ce que nous traversons.

Nous nous identifions complètement à ce qui nous arrive. Nous ne disons plus "j'observe de la tristesse" mais "je suis triste". Nous ne reconnaissons plus "il y a de l'anxiété" mais nous devenons cette anxiété. Et naturellement, quand nous sommes submergés, nous perdons de vue l'impermanence. Nous sommes convaincus que cette souffrance durera éternellement, qu'elle définit désormais notre existence.

Donc l'observation méditative consiste précisément à retrouver ces quatre qualités d'attention même au cœur de la difficulté. Revenir dans l'instant présent en remarquant simplement : "En ce moment même, voici ce qui est présent dans mon expérience." Reconnaître que cette souffrance s'inscrit dans la condition humaine universelle - nous ne sommes pas les premiers ni les derniers à vivre cela. Observer ce qui se passe en nous avec la compréhension que ces états, si intenses soient-ils, sont par nature transitoires. Et cultiver cette capacité de témoin intérieur qui peut observer sans être englouti.

Cette approche méditative face aux problèmes majeurs demande un certain courage. Il s'agit d'aller à la rencontre de ce qui fait mal plutôt que de le fuir systématiquement. Mais c'est souvent dans cette rencontre consciente et bienveillante avec notre souffrance que quelque chose se transforme. Non pas que la situation extérieure change nécessairement, mais notre relation à cette situation peut s'assouplir, s'ouvrir, devenir plus spacieuse.

Il arrive parfois que cette observation attentive révèle des aspects de notre expérience que nous n'avions pas remarqués. Par exemple, derrière une colère persistante, nous pourrions découvrir une tristesse profonde. Ou sous une anxiété envahissante, nous pourrions reconnaître un amour blessé pour quelqu'un que nous risquons de perdre. Cette reconnaissance plus fine de ce qui se joue en nous peut déjà, en soi, apporter une forme d'apaisement.

Bien sûr, il y a des moments où nous ne sommes tout simplement pas en mesure d'observer directement notre souffrance. Elle est trop vive, trop écrasante. Dans ces moments-là, la distraction habile dont nous

parlions plus tôt devient vraiment précieuse. Il s'agit de reconnaître nos limites avec bienveillance et de choisir consciemment de diriger notre attention ailleurs, vers quelque chose de nourrissant ou de stabilisant.

L'art consiste à naviguer avec sagesse entre ces deux approches - l'observation directe et la distraction habile - selon ce que demande le moment présent et selon nos ressources disponibles. Parfois nous avons la force d'aller à la rencontre de notre difficulté, parfois nous avons besoin de nous en éloigner temporairement pour reprendre des forces. Les deux sont parfaitement légitimes dans le chemin de la guérison et de la transformation.

Demain, ce sera pire ou demain, ce sera mieux. Et on désinvestit le présent parce que ce problème nous renvoie à l'époque où il n'était pas présent et à l'époque où il pourrait être plus grave ou disparu. On quitte l'instant présent.

Plutôt que d'avoir ce sentiment de vulnérabilité émotionnelle partagée, c'est-à-dire d'appartenir à la grande communauté humaine des gens qui sont aptes à la souffrance et qui sont vulnérables intrinsèquement, on a souvent une tendance à se sentir aliéné et séparé des autres. Un sentiment de solitude et de déconnexion. On se sent seul, victime d'une espèce d'injustice. Ce qui nous arrive n'est pas normal. Et personne ne peut le comprendre à part nous.

Quand on est face à un problème chronique, typiquement ça se passe souvent avec les problèmes de santé, on passe souvent par ce moment où on se sent complètement séparé des autres, des autres personnes qui n'ont pas le même problème que nous.

On passe de l'impermanence à une impression que le problème est là en permanence. C'est ce que j'évoquais tout à l'heure avec l'insomnie. Même quand on n'est pas objectivement en situation de souffrir de ce problème-là, il est là. On le vit comme étant constamment présent. Stable, immuable, oppressant.

Le problème a un impact sur notre identité. On peut avoir l'impression qu'on n'est plus la même personne et on est très loin de la désidentification. On se sent changer soi-même. On est une personne différente qu'avant. La personne saine, si c'est une maladie, est remplacée par une nouvelle identité de personne malade, une nouvelle identité de personne dépressive ou d'une personne en deuil, d'une personne psychologiquement cassée, abîmée, en fonction du problème qu'on rencontre. Donc quand on est face à un problème chronique, on se sent parfois marqué dans notre identité et justement pas du tout désidentifié de ce qu'on vit.

Sur le plan méditatif, évidemment que le travail qu'on peut faire, c'est d'essayer de rétablir ce rapport plus méditatif à ce qu'on est en train de vivre. En réponse à cette solitude et à cette séparation, il y a la notion de compassion qu'on va travailler pratiquement tout à l'heure, qui peut nous aider à nous reconnecter, à faire échec à ce sentiment d'isolation. En réponse à cette impression que le problème est permanent, solide, on peut observer ce qui change, ce qui évolue et ce qui compose ce problème, parce qu'on le vit

comme un bloc alors que, comme d'habitude, la réalité est plus complexe que ça, sur le plan de ce qu'on expérimente. Et en réponse à cette identité de personne fêlée qui remplace l'ancienne, on peut pratiquer une désidentification en cherchant à coller au plus près de cette partie observatrice en nous.

Vous êtes prêts pour un premier exercice ? Tout le monde a un problème avec un P majuscule à l'esprit ? Le problème du moment ? Que ce soit problème relationnel, problème de santé, quel qu'il soit ?

On peut s'installer dans une position confortable. Je vous propose de commencer, et en faisant usage de votre imagination, commencez par vous représenter des personnes, ici ou ailleurs, qui sont dans une situation proche de la vôtre, qui rencontrent le même problème ou le même genre de problème en ce moment. Peut-être que vous connaissez des personnes, vous-même, qui sont dans la même situation, une situation proche. Vous pouvez imaginer leur visage, leur vie de tous les jours, vraiment un travail d'imagination. À quoi les personnes dans le monde qui vivent le même problème que vous peuvent-elles ressembler dans votre imaginaire ? Vous pouvez leur donner des visages si vous sentez que les visages apparaissent.

Et à toutes les personnes qui sont dans la même situation que vous, qu'est-ce que vous aimeriez leur souhaiter ? Dans une attitude bienveillante. Je vous souhaite, qu'est-ce que vous leur souhaiteriez ? Quelque chose d'approprié pour vous. Et en répétant la phrase que vous avez choisie en la leur adressant.

Et en vous adressant maintenant cette même phrase à vous-même, je me souhaite, ou la formulation que vous avez choisie.

À chaque fois que je fais cet exercice, je réalise qu'il m'est beaucoup plus facile de souhaiter quelque chose d'adéquat à d'autres personnes qui vivent la même chose que moi qu'à moi-même. Pour moi, c'est un bon truc de prendre ce détour. Et je pense aussi que c'est une manière de se rappeler que non, nous ne sommes pas la seule personne au monde dans cette situation. Il n'y a vraisemblablement pas, même si on est unique. Et ça permet de rétablir un petit peu cette notion de conscience de la communauté humaine qui souffre par moments de la même manière que nous et d'entrer en relation avec ce qu'on vit d'une façon plus adéquate. Maintenant, parfois on peut aussi utiliser la formulation « je nous souhaite à un moment ou à un autre », c'est-à-dire s'intégrer avec ces personnes et le souhaiter à nous et à eux.

Sur le plan de l'impermanence et de la fluidité de ce qu'on vit, il y a toujours des parties de notre vie qui échappent au problème. Dans le problème lui-même, on vit des hauts et on vit des bas. Il y a des bons jours et des mauvais jours. Et évidemment que ce n'est pas un problème solide, ce n'est pas un bloc, mais c'est une succession de moments, d'émotions, de sensations, de pensées qui se répondent, qui s'alimentent, qui s'amplifient et qui constituent cette espèce de nuage noir qui nous accompagne parfois. Chaque moment vécu va renforcer ou atténuer l'intensité de ce qu'on ressent. Donc il n'y a pas de problème avec un P majuscule. C'est la définition qu'on en donne nous-mêmes parfois, mais c'est évidemment une succession de petits moments.

Et on sait que les émotions durent 90 secondes si on ne les alimente pas, donc elles montent et redescendent. Et la pensée « ce problème est permanent » est aussi juste une pensée qui va durer encore moins que 90 secondes.

Vous pouvez brièvement fermer les yeux et vous poser juste deux ou trois questions. En lien avec ce problème, quelles sont les émotions qui apparaissent puis disparaissent en vous, en essayant de toutes les identifier ?

Parce qu'il y en a différentes qui apparaissent à différents moments en relation avec ce problème. Est-ce que vous pouvez en nommer et en reconnaître autant que possible ?

Et peut-être, en essayant d'évoquer des moments où ce problème est très présent pour vous, quelles sont les sensations dans le corps qui apparaissent puis disparaissent en lien avec ce problème ? Est-ce que vous pouvez laisser votre corps s'en souvenir ?

Quels sont les moments où ce problème prend le moins de place pour vous ? Les moments où il a le plus souvent tendance à se faire discret ou moins important ? À quel moment est-ce que ça se produit pour vous ? Les moments où il s'oublie un peu, où vous y pensez le moins ou pas du tout ?

Et une dernière question, une question classique peut-être pour vous. En laissant ce problème de côté, quels sont les aspects de votre vie qui vous conviennent, qui sont source de satisfaction et de bonheur, que vous n'aimeriez pas voir changer ? Un tout petit moment de réflexion sur le contentement. Autant les activités qui vous font du bien, les moments que vous chérissez, les relations qui vous font plaisir, toutes les choses qui comptent pour vous, que vous n'aimeriez pas voir changer, qui vous satisfont très bien comme elles sont.

C'est exactement ces questions-là qu'on peut se poser pour saisir les moments, saisir les nuances en fait, dans ce qu'on expérimente souvent comme étant quelque chose de permanent et de constamment présent. Il y a des moments où c'est peut-être pas là, ou dans notre perception, il y a des moments où c'est moins là. Il y a des aspects de notre expérience qui nous apportent du plaisir même quand ce problème est présent.

Ce sont toutes ces choses qui nous permettent de nuancer ce problème, de le voir comme une succession de moments, de reconnaître chacun de ces moments, chacune des émotions et des sensations impliquées, et de repérer aussi les moments où il ne se manifeste pas, pour que cette espèce de bloc inamovible et permanent devienne changeant, composé de plein de petits éléments différents et avec des moments de repos, de pause ou d'absence.

Le dernier point concerne la désidentification. Il y avait un enseignant de méditation qui était très âgé, mais qui tenait à voyager en Inde, faire un pèlerinage en Inde. Il faisait extrêmement chaud, ils avaient très peu mangé, ils étaient très fatigués. Munindra, il s'appelait l'enseignant. Un des plus jeunes accompagnants lui a dit : « Mais est-ce que ça va ? » Parce qu'il était dans cette station de bus, avec le bus

qui n'arrivait pas, il faisait quarante degrés, on n'avait pas mangé depuis huit heures. Sa réponse ? C'était de dire : « Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la faim, mais je n'ai pas faim. Il y a de l'irritation, mais je ne suis pas irrité. »

C'est un peu cette capacité-là qu'on cherche à travailler. Il y a une illustration, je trouve, pour moi extrêmement impressionnante de cette capacité à se désidentifier et de ce que ça implique sur le maintien de notre intégrité. Parce que quand on est face à un problème avec un P majuscule, parfois c'est notre intégrité en tant que personne qui est menacée. Comment on se définit, notre identité.

Et il y a une partie de nous – vous pouvez à la fois prudemment me croire et le vérifier par vous-même – il y a une partie de nous, une compétence en nous, une faculté en nous qui est toujours intacte, quoi qu'il nous arrive.

Un enseignant de méditation qui, lui aussi, avait un âge avancé, mais avait une santé plus précaire, parce qu'il avait un début d'Alzheimer, donnait une de ses causeries de fin de journée. Et tout à coup, il a eu un blanc. Il était dans les premiers stades de la maladie, mais il a eu un moment d'absence complète. Et quand il en a émergé, il s'est mis à nommer ce qu'il vivait. Il a dit : « Confusion, peur, confusion. Peur, honte, peur. » Et il nommait chaque moment de son expérience les uns après les autres et à chaque fois qu'il le faisait, il réaffirmait le fait que cette partie de lui qui peut observer et reconnaître ce qui se passe était intacte au moment où il prononçait les mots.

Je pense que c'est à la fois une histoire terrible, mais en même temps en un sens rassurante, parce qu'il y a quelque chose en nous qui, même face à une maladie qui, par définition, altère notre capacité à reconnaître ce qui se passe, cette capacité reste intacte très longtemps. Quand on vit quelque chose de difficile, il y a toujours cette capacité en nous de l'observer qui n'est pas directement affectée. On a l'impression qu'elle l'est, mais elle ne l'est pas.

L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Cette partie de nous qui observe n'est pas affectée par ce qu'elle observe. Elle est indépendante de ce qu'elle observe. Et plus on l'utilise, plus elle se renforce.

Et la partie préservée de notre intégrité en tant que personne, pour moi, elle est très intimement liée à cette capacité-là. Tant qu'on exerce cette capacité, et plus on l'exerce, plus on affirme qu'il y a en nous quelque chose qui reste entier et préservé, quelle que soit l'expérience difficile qu'on soit en train de vivre.

Je vais vous proposer d'entraîner cette capacité, parce que je pense que c'est pas mal de finir comme ça. Vous pouvez fermer les yeux. Et je vous propose d'utiliser de façon très rigoureuse cette notion de note mentale. C'est-à-dire d'ouvrir votre attention complètement à toute votre expérience, mais intérieurement de dire « son » quand c'est un son qui prend la place centrale, « sensation » pour une sensation, « image » pour ce que voient vos yeux fermés, si c'est ce qui attire votre attention, « odeur » et « goût », c'est plus rare, et évidemment « pensée », quand c'est une pensée que votre esprit produit, qui est au centre de

l'attention.

Vous laissez votre expérience se dérouler, mais vous prenez soin de nommer, même a posteriori. Si vous avez une pensée qui vous a entraîné au loin, quand vous émergez, prenez le temps de dire "pensée", pour affirmer que vous l'avez notée, que vous l'avez reconnue aussi.

Il n'y a que six possibilités : son, sensation, image, odeur, goût, pensée. Chacun de vos cinq sens et les pensées. Vous pouvez le faire intérieurement d'une façon aussi continue que possible.

Parfois vous faites un choix en disant "sensation". Si vous sentez à la fois une sensation et entendez un son, vous choisissez d'observer plutôt la sensation. C'est tout à fait possible de le faire.

Quand vous utilisez la note mentale face à un problème chronique, le choix des mots peut avoir de l'importance, et je vous recommande d'en rester à des choses très simples. Par exemple, parfois, dire "anxiété" pour quelqu'un qui a un problème d'anxiété chronique, c'est presque déjà trop intense. Il vaut mieux dire "sensation", parce qu'il y a une sensation liée à l'anxiété qui est présente, et "pensée", ou "émotion" - un terme tout à fait générique.

Pour quelqu'un qui a un problème de douleur chronique, dire "douleur", ça peut être très chargé. C'est plus approprié de dire "sensation" et d'observer la douleur en tant que sensation, et d'observer les émotions en tant qu'émotion. De choisir un vocabulaire qui en lui-même ne va pas renforcer la perception que vous avez d'un problème qui est là. Un vocabulaire qui est aussi neutre et descriptif que possible.

Le problème, une fois qu'on l'aborde de cette manière-là, il redevient plus facile de l'observer en pleine conscience parce qu'on le décompose un petit peu en des petits éléments qu'on peut reconnaître.

Ce sont les trois axes qui pour moi ont du sens pour un problème chronique : la compassion avec les autres personnes qui sont dans la même situation que nous ; cette prise de conscience du caractère impermanent, changeant, composé de plein d'éléments du problème ; et cette culture de l'observateur intérieur qui peut observer tout ce qui se passe en nous, quelles que soient les circonstances.

Est-ce qu'il y a des questions pour les personnes qui ne doivent pas s'enfuir maintenant ?

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