

Oser la bienveillance

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 12:22

Une citation de la philosophe française Simone Weil, dont l'œuvre est compliquée et la vie aussi, mais j'aime beaucoup cette citation : « Il faut seulement savoir que l'amour est une orientation et non pas un état d'âme. »

On parle volontiers d'attitude, ce qui correspond à cette idée d'orientation. Une attitude n'est pas une émotion. On peut avoir une attitude bienveillante durant la méditation de bienveillance et ne ressentir aucune émotion particulière. On peut avoir une attitude bienveillante et ressentir une émotion bienveillante, et on peut avoir une attitude bienveillante tout en ressentant une émotion malveillante. C'est possible aussi et ce n'est pas un problème.

Une attitude ne va pas fabriquer une émotion, mais elle peut la rendre possible. C'est comme si elle pouvait lui faire de la place, creuser un terrier ou un nid en attendant que ce terrier ou ce nid se remplisse ou ne se remplisse pas d'une émotion. Et s'il ne se remplissait pas, ce ne serait pas grave non plus parce que, finalement, l'attitude bienveillante évite aussi de laisser de l'espace à son contraire. Le temps qu'on occupe avec une attitude bienveillante, c'est le temps qu'on n'occupe pas avec autre chose.

Je dis de temps en temps lors des séances consacrées à la bienveillance qu'une bienveillance artificielle, même si l'émotion qu'on ressent ne correspond pas à la bienveillance, vaut toujours mieux qu'une malveillance bien sincère et spontanée. Il y a cet intérêt de nous donner cette direction, de remplir et occuper l'espace de notre esprit avec une attitude qui nous fait du bien plutôt qu'une autre.

J'ai eu une expérience dans ma pratique de bienveillance où cette attitude a ouvert la voie, ouvert la porte à ce que l'émotion se développe. Il y avait une personne qui m'avait fait du mal, que je refusais prudemment d'intégrer à mes méditations de bienveillance pendant très longtemps. Et tout à coup, je ne crois même pas que c'était pendant une retraite, je crois que j'étais chez moi, je l'ai choisie comme personne difficile pour la méditation de bienveillance.

Je lui ai adressé ma phrase sans qu'il y ait la moindre émotion associée à cela. Pas forcément de l'agressivité non plus, mais rien. Il est difficile d'exprimer quelque chose autrement que par les mots, mais au moins j'avais exprimé par les mots cette intention bienveillante pour cette personne.

Quelque temps plus tard, sans que j'y réfléchisse du tout, j'ai eu l'envie de l'inviter dans la catégorie des personnes neutres, qu'on réserve normalement à ces personnes qu'on ne connaît pas bien. Dans la méditation, c'était de nouveau émotionnellement très calme. Il y avait cette attitude bienveillante, mais il n'y avait pas de ressenti.

Quelque temps plus tard encore, et cela m'est venu absolument naturellement, après l'avoir plusieurs fois invitée comme personne neutre, je l'ai invitée dans la catégorie personne proche. Et non seulement je lui ai adressé la phrase, mais j'ai aussi, en même temps, réellement ressenti une forme de chaleur, de bienveillance pour cette personne qui était pour moi extrêmement difficile.

Cela a fini par affecter la relation dans la vraie vie, c'est-à-dire la vie non méditative, pour peu qu'on puisse l'appeler comme ça, que j'avais avec cette personne. Cela a changé ma capacité en sa présence à être détendu, à être bienveillant, à être amical. Cet espace créé par une méditation de bienveillance où je répétais une phrase à laquelle finalement je ne croyais pas, a fini par prendre suffisamment d'élan, suffisamment de force pour que j'y arrive de plus en plus facilement et que finalement même mon cœur soit aligné sur cette intention bienveillante. Que ce ne soit pas seulement des mots, mais qu'il y ait vraiment une émotion qui suive.

C'est ma petite expérience de méditant à ma toute petite échelle. Mais j'ai lu un article qui m'a beaucoup touché et dont je ne savais au début pas quoi penser. Cette façon d'envisager la bienveillance m'a permis peut-être de le comprendre.

Il y a une dizaine d'années, un homme est entré dans une école pour enfants amish aux États-Unis et a tué plusieurs jeunes enfants avant de se suicider. Très peu de temps après la tragédie, je crois que c'était pratiquement le jour même ou le lendemain, la communauté des amish - cette communauté chrétienne très conservatrice qui vit encore comme au 19e siècle - a déclaré qu'elle pardonnait au tueur.

Si je lisais cela comme ça, cela me paraîtrait surtout absurde, que cela se fasse aussi tôt, et arbitraire finalement pour les personnes dans cette communauté qui n'auraient peut-être pas envie, qui ne seraient pas prêtes à pardonner.

Peu après cette déclaration, l'épouse du tueur a vu marcher vers sa maison plusieurs membres de la communauté amish. Son père, qui était peut-être inquiet pour elle ou pour ce qu'ils venaient faire exactement, est sorti de la maison pour aller à leur rencontre. Elle les a vus, depuis l'intérieur de la maison, prendre son père dans leurs bras.

Ils se sont rendus à l'enterrement de son mari. Certains des parents d'enfants qui avaient été victimes du tueur ont pris sa mère dans leurs bras, sa femme dans leurs bras, les ont protégées des paparazzi qui étaient sur place, ont exprimé leurs condoléances, et ont fait un don important à la veuve et à ses enfants.

Par la suite, les parents des victimes et l'épouse et la mère du meurtrier sont restés proches. L'épouse et la mère se rendent régulièrement au domicile d'un des enfants qui a été blessé le plus grièvement et s'en occupent, passent du temps avec lui. La gardent parfois pendant que la famille est occupée.

Évidemment, cette direction prise de façon quasi arbitraire vers le pardon, vers la bienveillance, n'a pas changé la vie émotionnelle des personnes qui ont été victimes de cet acte de folie. Il y a eu de la colère, de la rage, du chagrin et toutes les marques d'un traumatisme pour ces personnes. Mais le choix de cette

attitude qui n'était probablement qu'une direction, qui n'était pas alignée sur les émotions de ces personnes, a permis que s'installe cette compassion et cette amitié et cette tendresse entre plusieurs familles qui avaient toutes souffert en raison du même acte.

Il y a une phrase à laquelle j'ai tout de suite pensé en lisant cet article, sur la rancune, que je trouve absolument magnifique parce qu'elle décrit exactement la réalité de ce qui se passe : « La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. »

La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre.

C'est exactement ce dont ils ont pris conscience en prenant cette décision qui peut paraître presque scandaleuse si on la lit sans comprendre à quoi elle a mené par la suite : celle de pardonner. Ils ont ouvert cet espace dans lequel la rancune aurait eu de la peine à rentrer, permettant à d'autres émotions de contribuer à ce qu'ils vivent le mieux possible cette situation insupportable, et que la famille du tueur, qui n'avait aucune responsabilité là-dedans, vive elle aussi de la façon la plus humaine possible les suites de ce drame.

Ces attitudes, parfois complètement détachées dans un premier temps de ce qu'on ressent réellement vis-à-vis de personnes pour lesquelles on a des raisons d'être en colère, ouvrent des possibilités et rendent plus difficile l'installation de cette rancune qui est un poison.

C'est bien, j'ai retenu mes émotions jusque-là, à chaque fois que j'évoque cet article. C'est maintenant que je les sens monter.

C'est une invitation à aller au-delà, parfois, de notre zone de confort, dans une méditation comme la méditation de bienveillance. Juste se demander : cette personne-là, est-ce que je ne peux pas, sans me faire un devoir de réussir quoi que ce soit... On n'a pas besoin d'aimer tout le monde, ni de pardonner à qui que ce soit. Mais on peut ouvrir cette possibilité, inviter quelqu'un qu'on n'aurait pas envie d'inviter dans l'espace de cette méditation, et voir ce qui se passe.

On n'a pas grand-chose à y perdre, en fait.

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