

L'attention ouverte

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 48:06

L'attention ouverte est probablement la pratique méditative la plus compliquée à aborder. Pas forcément compliquée à expliquer, mais compliquée à pratiquer et à se sentir à l'aise en le faisant. Autant la concentration sur la respiration est quelque chose d'assez évident, autant avec l'attention ouverte, on peut assez facilement s'y perdre.

Dans les compétences méditatives de base, il y en a trois pour moi. Il y a d'abord calmer et stabiliser l'esprit, ce qu'on va justement surtout faire avec des méditations où on se focalise sur quelque chose. Cela permet, en revenant toujours au même objet, de fabriquer du calme, de fabriquer de la stabilité, de transformer un esprit qui est agité et dispersé en un esprit qui est plus concentré, ramassé, stable.

La deuxième compétence, c'est observer ce qu'on vit en pleine conscience, sans se focaliser sur quelque chose de particulier mais en vivant ce qui est présent dans notre attention en pleine conscience. C'est l'attention ouverte.

Et la troisième compétence, c'est cultiver les états d'esprit qui nous font du bien, donc encourager certains états d'esprit, comme la bienveillance, la compassion, la gratitude, le contentement, qui, si on leur donne plus de place, vont nous rendre plus heureux, avec un peu de chance, surtout sur le long terme.

Un des aspects intéressants de l'attention ouverte, c'est qu'on peut finalement faire n'importe quoi en état d'attention ouverte. On ne peut pas se concentrer sur autre chose que la respiration en se concentrant sur la respiration. Donc une pratique méditative où on se focalise sur quelque chose n'a pas d'application possible dans la vie quotidienne, à part sous forme de pause. C'est comme ça qu'on l'utilise.

Mais si on est en train de couper des légumes, on peut éventuellement se focaliser sur un aspect de l'expérience, le contact du couteau éplucheur avec la carotte, et on peut se limiter à cela. Ou on peut être en état de conscience de ce qui se passe en nous pendant qu'on pèle les légumes, et dans ce cas-là c'est de l'attention ouverte. C'est donc l'état d'esprit qui peut nous accompagner quoi qu'on soit en train de vivre. Il est très utile pour emporter la méditation dans la vie quotidienne.

Concrètement, si on veut définir l'attention ouverte, ce serait observer les sensations en tant que sensations, en tant que phénomènes présents dans l'attention, qui ne sont pas qui nous sommes, qui vont changer et passer. Observer les sons en tant que sons, en tant que phénomènes présents dans l'attention, qui ne sont pas qui nous sommes, qui changent et qui vont passer. Pareil pour les images que voient nos yeux, pour les goûts, les odeurs, les pensées et les émotions.

C'est cette capacité à observer ce qui nous passe dans l'attention en tant que simple son, sensation, image,

pensée, et d'une façon particulière qui nous permet aussi de remarquer que ce n'est pas nous, que c'est quelque chose qui est dans le champ de notre attention – ce qu'on appelle se désidentifier – et que ce quelque chose va passer, va être remplacé par autre chose. Il y a une espèce de renouvellement permanent de ce qui occupe le champ de l'attention.

J'ai une vieille définition que j'aime bien pour exposer ce que cela peut apporter. Issue de la philosophie bouddhiste – je rappelle mon avertissement d'usage, je ne suis pas bouddhiste du tout, mais la philosophie bouddhiste pour un enseignant de méditation laïque, c'est un peu comme un très vieux livre de cuisine, où il y a d'excellentes recettes. Il faut connaître ses classiques.

Cette histoire-là est une de mes préférées parmi celles que je connais dans les suttas bouddhistes. C'est un ermite qui s'appelait Bahia, qui avait atteint un grand niveau de développement méditatif, qui avait passé des années dans son ermitage à méditer, et qui avait l'impression de patiner, de ne pas progresser. Il visait le fameux éveil, mais il s'en sentait très loin.

On lui a dit que ce monsieur Siddhartha Gautama, plus connu sous le nom de Bouddha, était dans la région. Il a absolument voulu le rencontrer, en espérant que peut-être il pourrait booster sa pratique méditative. On lui a dit qu'il était en train de faire l'aumône avec son bol. Ce n'était pas le bon moment pour aller le déranger, mais Bahia insistait, disant que s'il mourait le lendemain, ce serait catastrophique de n'avoir pas eu l'occasion d'apprendre cette sagesse.

À force d'insister, on imagine un monsieur Gotama qui pousse un grand soupir et dit : « Bon, ok ». Il lui donne un enseignement en partant du principe que c'est quelqu'un d'expérimenté – concentrer son esprit, il sait faire – et qu'il n'a pas beaucoup de temps.

Voici ce qu'il lui dit : « Alors Bahia, tu dois t'entraîner de cette manière. En ce qui concerne le vu, il n'y a que le vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y a que l'entendu. En ce qui concerne le ressenti – et là c'est autant le toucher, le goût, l'odorat – en ce qui concerne le ressenti, il n'y a que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y a que le pensé. C'est comme ça que tu devrais t'entraîner.

Et quand pour toi, il n'y a plus que le vu en relation avec le vu, plus que l'entendu en relation avec l'entendu, plus que le ressenti en relation avec le ressenti, plus que le pensé en relation avec le pensé, alors il n'y a plus de toi en relation avec ça. Et quand il n'y a plus de toi en relation avec ça, il n'y a plus de toi ici. Et quand il n'y a plus de toi ici, tu n'es alors ni ici, ni de l'autre côté, ni entre les deux.

Et ça, simplement ça, c'est la fin du stress, de la souffrance. » La traduction qu'on choisit pour le mot dukkha, qui veut dire beaucoup de choses, mais essentiellement l'insatisfaction constante liée à la nature humaine.

Tel que je le comprends, ce sont les vertus de l'attention ouverte comme manière de se désidentifier de son expérience. Si on considère qu'une émotion n'est pas qui nous sommes mais simplement une émotion, on n'est plus pris ni dans l'émotion, ni dans la personne qui l'observe. On est dans quelque chose d'autre

qui est notre faculté d'observation de l'émotion.

C'est cela qui aurait, selon ce vieux livre de cuisine, un effet libérateur. De n'être ni soi, ni l'émotion, mais d'être dans la pure observation d'une émotion qui apparaît, nous met dans un lieu qui nous protège de la souffrance psychologique qui survient si on est englué dans soi-même ou dans l'émotion elle-même.

C'est plus clair ? C'est comme cela que j'ai compris ce passage.

En version laïque, un des apports de l'attention ouverte, c'est un apport à la réduction du stress, parce que justement, cela permet d'alléger le poids de l'identification qu'on fait automatiquement avec ce qu'on vit.

Pour vous donner une idée de la gradation, du niveau zéro au niveau le plus méditatif : au niveau complètement non méditatif, si on ressent de la tristesse - et c'est valable pour n'importe quelle autre émotion - on va penser "le monde est vraiment très triste". Je suis triste, mais la réaction c'est "le monde est vraiment très triste". Si on est anxieux, le monde est vraiment très anxiogène et plein de dangers. Ça c'est le niveau un.

Le niveau deux : on est capable de dire "moi, je suis triste". Il y a déjà une conscience que c'est là la tristesse. Ce n'est pas nécessairement dans le monde autour de nous. D'autres personnes le vivent peut-être comme étant moins triste.

Au niveau trois, il y a du chagrin en moi. C'est déjà plus "nous en tant que personne qui sommes tristes", c'est une conscience que quelque chose est en nous et qu'on peut appeler cela du chagrin.

Le niveau quatre, qui est le niveau méditatif de l'attention ouverte : "Il y a du chagrin en ce moment dans mon expérience. Il n'est pas qui je suis, seulement un phénomène, il est apparu et il va passer."

Dans cette perspective-là, on est complètement avec l'observation de ce qui se passe en nous. On observe quelque chose - indiscutablement, il y a du chagrin - mais ce n'est pas le mien. C'est quelque chose qui est présent dans mon expérience. D'une part, il n'est pas moi, mais d'autre part, il va forcément passer, puisque toutes les émotions passent. Et je peux me contenter de le vivre pleinement, de le laisser monter, de le laisser redescendre.

La désidentification permet beaucoup plus facilement de le faire. Quand on s'identifie à une émotion, on la fige aussi parce qu'elle est une partie de nous, elle acquiert une espèce de stabilité, elle nous constitue en tant que personne, elle nous définit en tant que personne.

En fait, si on prend l'exemple de la tristesse ou de l'anxiété, ce n'est pas seulement l'anxiété en elle-même qui est difficile à vivre, parce qu'elle est clairement désagréable, c'est aussi le fait qu'elle marque notre identité au moment où elle devient "mon anxiété" ou "moi, personne anxieuse".

Alors qu'on peut imaginer que si on est face à de l'anxiété, une chose qui est apparue, qui n'est pas moi, qui va passer, on peut faire preuve de curiosité pour cette anxiété-là, on peut faire preuve de compassion,

de curiosité marquée de tendresse en fait, une forme de bienveillance pour cette émotion-là qu'on est en train d'observer. On sait que ce n'est pas nous et on sait que cela ne va pas toujours rester là.

Alors qu'avec "mon anxiété", c'est vraiment notre identité même qui est remise en question. On a l'impression d'être littéralement d'avoir quelque chose en nous qui nous fait du mal, qui nous ronge et qu'on devrait être capable d'expulser, de sortir de nous. On perd à ce moment-là de vue le fait que c'est quelque chose de transitoire et que c'est un phénomène universel qui en ce moment est simplement dans notre attention à nous, comme il est dans l'attention de beaucoup d'autres personnes.

Il y a aussi une facilité, quand on se détache de "mon anxiété", à percevoir que c'est une émotion universelle et qu'on est dans la même situation que toutes les personnes dans le monde qui en vivent aussi.

Sous l'angle de la réduction du stress, cette perspective peut alléger la façon dont on vit certains moments difficiles. Et évidemment, diminuer la réactivité et les fameuses flèches qu'on a évoquées dans le cours, parce que c'est en observant une émotion comme étant un phénomène qui nous arrive qu'on peut réaliser qu'elle ne va pas durer éternellement et donc qu'on n'a pas besoin d'y réagir en faisant quelque chose, en ruminant autour, en cherchant une solution, en fuyant dans une expérience agréable.

Plus profondément, au-delà de la réduction du stress - et je ne vous demande pas de me croire sur parole - cela renforce un sentiment d'intégrité quand on passe du temps avec cet état d'esprit-là. Une forme de sécurité.

En fait, l'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse, l'observation de la tristesse n'est pas triste. Donc on prend contact avec une partie de nous qui conserve toujours son intégrité même si on vit quelque chose de très difficile à vivre.

Plus on passe de temps dans cet état où on est capable d'observer les émotions et tout ce qui nous arrive, en fait, comme quelque chose qui se manifeste et qui va passer, plus on est sécurisé sur le fait qu'il y a quelque chose en nous qui n'est pas affecté par une émotion ou un état ou une douleur. L'observation de la douleur n'a pas mal non plus, même si ce n'est pas toujours évident de le concevoir quand on est en plein dedans et qu'elle est intense.

Il y a une anecdote sur un maître de méditation réputé qui faisait un pèlerinage pour la première fois ou une des premières fois de sa vie dans des lieux saints en Inde, qui s'en était beaucoup réjoui. Mais l'Inde étant l'Inde, il était avec une équipe de méditants qui l'accompagnaient. Il était très âgé. Il y a eu beaucoup de problèmes de retard, de bus surchauffés où l'air conditionné ne fonctionnait plus. Et ils étaient à un moment dans une station de bus. Il faisait horriblement chaud. Le bus avait des heures de retard.

Comme il avait l'âge qu'il avait, un des méditants lui a demandé "Ça va ?" Et sa réponse était de dire "Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. Il y a de l'impatience, mais je ne suis pas impatient."

C'est exactement - peut-être qu'il frimait un peu - mais c'est quand même exactement ce qu'on cherche à obtenir. Cette distinction qui nous permet finalement de ressentir qu'en effet, il y a de l'impatience, de la frustration, de la rage meurtrière, mais ce n'est pas ce que nous ressentons et encore moins qui nous sommes.

Cette partie de nous qui peut tout observer, qui n'est jamais affectée par ce qu'elle observe, constitue une sorte de refuge intérieur. J'ai une anecdote que je trouve magnifique, bien qu'on puisse la trouver terrible, et j'espère que vous la trouverez aussi magnifique.

Dans le livre de Tara Brach, elle évoque un enseignant de méditation qui était aussi psychologue et se trouvait dans les premiers stades de la maladie d'Alzheimer. Un soir, il devait donner une causerie dans une retraite méditative. Il s'est présenté, s'est installé, a vu toutes ces personnes qui attendaient qu'il prenne la parole, et a eu une absence complète. Un de ces moments, caractéristiques des premières étapes de la maladie, où l'on a un blanc total. Il ne savait plus vraiment ce qu'il faisait là.

Dès qu'il en a eu la capacité, il s'est mis à nommer à haute voix ce qu'il ressentait : confusion, peur, sentiment de solitude. Il a continué ainsi pendant plusieurs minutes, avant que finalement la vague de confusion ne passe et qu'il puisse donner son discours comme prévu. Les méditants présents ont dit que c'était la partie la plus profondément utile de ce qu'ils avaient entendu ce soir-là.

Voici un homme confronté à ce qui constitue probablement une des pires atteintes possibles à notre intégrité, cette maladie qui détruit progressivement tout ce que nous considérons comme notre identité. Et pourtant, cette partie de lui qui pouvait observer et nommer demeurait intègre, toujours capable de nommer la confusion, de nommer la peur, de nommer le blanc lui-même, l'absence de conscience. Il pouvait encore en être conscient.

Cette anecdote me semble profondément rassurante. Non seulement parce qu'elle démontre qu'une telle attitude reste techniquement possible dans ces circonstances extrêmes, mais aussi parce qu'elle révèle que nous pouvons continuer de nous appuyer sur cette compétence qui nous permet d'observer ce qui se passe en nous, même quand notre intégrité est fondamentalement menacée et remise en question.

Cela ouvre la perspective d'une partie de nous qui, quoi que nous soyons en train de vivre, peut l'observer d'une façon qui n'est pas atteinte par ce qui est observé. Cette qualité d'observation offre aussi une forme de stabilité, ce qui peut sembler paradoxal puisque tout ce qu'on observe en attention ouverte, c'est précisément le changement. Nous observons comment une sensation est remplacée par une pensée, elle-même remplacée par un son, et comment les sons évoluent, les pensées se transforment.

Mais justement, l'observateur qui observe tout ce qui change acquiert par là même une forme de stabilité. C'est ce point d'observation à partir duquel vous pouvez observer toutes ces choses changeantes. Ce point d'observation, par définition, n'est pas lui-même changeant. Il possède une stabilité qui constitue, dans notre expérience, la seule chose véritablement stable.

Si vous pratiquez l'attention ouverte et avez la chance de la maintenir pendant une période suffisamment longue sans que votre attention soit distraite, vous expérimentez vraiment cette conscience d'une continuité, de quelque chose de stable en vous qui peut vivre quelque chose de totalement instable. Il est très rare de rester longtemps sur le même mode sensoriel. Nous voyageons d'une sensation pendant quelques secondes à un son juste après, à une pensée très régulièrement. Mais cette partie observatrice demeure stable, et cela aussi possède quelque chose de profondément rassurant. Cela renforce une forme de confiance dans notre capacité à vivre quoi qu'il nous arrive avec une certaine stabilité intérieure.

On peut en déduire qu'être dans cet état d'attention ouverte n'est pas neutre. Tout comme l'état de concentration, il est subtilement agréable. Si vous demeurez durablement en attention ouverte, il y a un moment où vous pourrez avoir un petit sourire en vous disant que c'est assez agréable d'être dans cet état.

Au-delà de ces notions de sécurité, d'intégrité et de stabilité, j'ai toujours le sentiment qu'il y a une forme de curiosité et d'émerveillement enfantin dans l'attention ouverte. Une capacité à observer ce qui nous arrive avec un regard neuf, comme si nous n'avions jamais observé une sensation et ne savions pas vraiment ce qu'était une sensation, comme si les sons n'étaient pas le bruit d'une voiture, mais un son qui peut être beaucoup plus musical et intéressant que si nous l'attribuions trop rapidement à la voiture.

C'est comme si nous recommencions à être en position d'observer tout comme si c'était la première fois. Même ce qu'est le temps qui passe, ce qu'est une sensation qui tout à coup prend moins de place et est remplacée par un son. Comment notre rythme mental nous fait passer d'une chose à une autre – tout cela peut être extrêmement frais. Vous pouvez vous mettre dans la perspective d'un enfant qui découvre pour la première fois quelque chose de très intéressant et excitant. Cette dimension habite l'attention ouverte.

Sur le plan pratique, on considère généralement qu'il y a un prérequis, et c'est aussi pour cette raison qu'on l'introduit à la fin du cours : il faut avoir stabilisé son esprit avant de s'intéresser à tout et d'ouvrir son attention. Pourquoi ? Parce qu'il est très difficile de faire la différence entre être soi-même comme d'habitude et être en attention ouverte si l'on n'a pas déjà appris ce que signifie être en pleine conscience sur un objet de méditation et ne plus l'être.

Une aide importante pour l'attention ouverte, justement à cause de la difficulté qu'elle pose et de ce manque de repères – nous avons toujours un repère avec la respiration, nous savons que quand nous ne pensons plus à la respiration, nous ne sommes plus en pleine conscience – c'est la note mentale. Nommer « son » pour un son, « sensation » pour une sensation, « pensée » pour une pensée vous permet de structurer quelque peu cette expérience qui peut être confuse et de prendre conscience des moments où vous êtes dans cet état et des moments où vous en êtes sorti.

Passons maintenant à un peu de pratique. Vous pouvez prendre une position un peu méditative.

Nous allons nous intéresser au corps, ou plutôt au paysage des sensations. Prenons conscience des pieds et observons ce qui se passe quand vous prenez conscience des pieds. Il y a une part de sensation et il y a

peut-être quelque chose qui vous indique que c'est les pieds. Une image, une représentation du corps. Est-ce que vous pouvez distinguer la conscience des sensations dans les pieds et ce qui vous permet de savoir que ce sont les pieds dont vous avez conscience ? Comme s'il y avait deux couches.

Prenons conscience des jambes, pieds, mollets, tibias, genoux, cuisses. Et là aussi, comment savez-vous que ce sont les jambes que vous êtes en train d'observer ? Qu'est-ce qui se passe en vous qui vous permet de le savoir ? Est-ce que c'est une image ? Est-ce que c'est quelque chose d'intérieur ? Essayez de vous y intéresser.

Ajoutons le bassin aux pieds et aux jambes, les mains, les bras, le dos, le torse, le ventre, la poitrine, de la taille jusqu'à la nuque. Ajoutons maintenant la tête, en prenant conscience du corps entier.

Et maintenant, en prenant conscience du corps entier, laissons l'idée de corps entier de côté. Prenons conscience de toutes les sensations qui sont présentes dans le champ de votre attention, sans accorder de l'importance à quelle partie du corps correspond à telle ou telle sensation, sans accorder de l'importance à l'étendue ou limite du corps. Portez votre attention sur les sensations en tant que pure sensation que vous percevez.

Et quand vous réalisez que vous y ajoutez un élément d'anatomie, une conscience de telle ou telle partie du corps, prenez conscience de cet ajout et centrez-vous à nouveau sur les sensations en tant que simple sensation, que petites perceptions qui apparaissent, qui disparaissent, qui changent. Certaines plus intenses, d'autres plus légères.

Instant après instant, laissez-vous surprendre par l'évolution de ce paysage de sensations. Dans les sensations présentes en ce moment, focalisez-vous sur les sensations elles-mêmes et remarquez s'il s'y ajoute une conscience de telle ou telle partie du corps, de telle ou telle région anatomique, en faisant la différence entre les sensations et la conscience de la géographie du corps.

Comment se manifestent les sensations ? Comment se manifeste la conscience de quelle partie du corps elles appartiennent ?

Et vous pouvez ouvrir les yeux.

Est-ce que vous arriveriez, pour peu que ça n'ait pas été complètement abstrait pour vous, à nommer, à décrire à quoi ressemblaient les deux aspects ? Les sensations elles-mêmes, et puis surtout comment se manifestait la conscience de "ça c'est le bras, ça c'est la cuisse". Est-ce que c'était deux choses différentes pour vous ou pas ?

C'est très intéressant, non ? Il faut remarquer qu'il y a ces deux niveaux.

Parce que si on est face à une douleur, par exemple, en fait, mon impression, qui n'est pas validée scientifiquement, c'est qu'il y a des degrés d'identification avec une douleur. Et que pour qu'il y ait "c'est ma douleur insupportable", il faut qu'on passe à un moment par cette identification avec son propre corps

et la géographie du corps et cet endroit-là.

Si on arrive à revenir et à rester aussi longtemps et aussi souvent que possible avec une sensation en tant que pure sensation, sans cette idée qu'elle appartient à cette partie-là du corps, c'est plus facile de se désidentifier de quelque chose d'inconfortable et de l'observer avec plus de relâchement, finalement aussi, psychologiquement.

Dans une perspective d'attention ouverte, on essaye de se désidentifier, et à un niveau vraiment de base, microscopique, c'est déjà là qu'on peut le faire. C'est en distinguant la sensation pure de sa localisation, qui est en effet souvent une couche d'image très subtile, qui apparaît très vite, et quasi en même temps que la sensation.

Mais on n'a pas besoin de ne plus avoir cette identification avec une partie ou une autre du corps. Par contre, on a besoin d'être capable de faire la différence, c'est tout. Donc il n'y a pas besoin de lutter contre l'image qui nous vient ou le mot qui nous vient, mais d'avoir conscience du fait que c'est des choses différentes.

De la même façon que quand on ressent une douleur - et ça, c'est un niveau supérieur - il y a une émotion qui s'attache à la douleur. On ne cherche pas à faire disparaître l'émotion, mais à bien distinguer la douleur en tant que douleur de l'émotion en tant que chose qui s'y ajoute. C'est le même travail qu'on fait, mais à un niveau un tout petit peu plus basique avec cette différence-là.

Les sons

On peut reprendre une position méditative. Et puisque j'ai brisé le suspense en tournant votre attention vers les sons, nous allons faire exactement le même travail.

Mettez-vous à l'écoute des sons qui apparaissent, qui se transforment, qui disparaissent, qui sont remplacés par d'autres. Distinguez la conscience des sons en tant que son de tout ce qui s'y ajoute.

Est-ce qu'ils sont proches ? Est-ce qu'ils sont lointains ? Est-ce qu'ils sont agréables ? Est-ce qu'ils sont désagréables ? Est-ce que c'est quelque chose qui les produit ?

Est-ce que je connais ce quelque chose ? Sans préoccupation pour leur origine, leur caractère agréable ou désagréable, leur distance, en écoutant les sons en tant que pur son et en réalisant à chaque fois que quelque chose s'y ajoute, instant après instant.

Parfois, écouter les sons comme une musique peut faciliter cette qualité d'attention. Et là aussi, en prenant soin de remarquer comment cette couche supplémentaire de signification se manifeste-t-elle en vous. Quelle est la différence entre la perception du son en tant que son et ce qui s'y ajoute — l'origine, la signification, la valeur ?

Comment était cette différence pour vous ? Était-elle perceptible ? La différence entre le son-son et puis le

« c'est une voiture » ou le « je n'aime pas tellement », comment cela se manifestait-il ?

Pour moi, c'était de nouveau une image. Il y avait des moments où je voyais une image de voiture qui flashait brièvement dans mon esprit et qui mettait un emballage autour du grondement que j'écoutais. Ce sont les deux sens pour lesquels je trouve que cela vaut la peine de se donner la peine de les découper en morceaux. Parce que ce sont les deux pour lesquels on peut vraiment remarquer une différence, même si elle existe pour tout.

Avant qu'on passe à la pratique, et puis que j'aère un petit peu, si cela vous convient, et peut-être que vous pouvez vous allonger quelques minutes avant qu'on revienne en méditation assise. Pour les pensées, je voulais aussi vous donner des indications avant de méditer.

Il y a un écueil qui revient très souvent dans l'attention ouverte avec les pensées. Et même avec le moment qu'on passe tourné vers les pensées dans une longue méditation, il y a trois situations face aux pensées.

Ou bien vous prenez conscience d'une pensée avant qu'elle se soit installée dans votre esprit. Je prends l'exemple, si vous avez des pensées obsédantes, quelque chose qui vous a énervé et qui revient très souvent dans votre méditation par exemple. Si cela revient souvent, et à un moment, vous serez centré sur votre respiration, par exemple, et vous sentirez un début de... « Quand même, il n'aurait pas dû me dire ça. » Et c'est un début. Ou bien c'est un début de parole, ou bien c'est un début d'image, cela ne vous a pas encore occupé l'esprit. Mais c'est en train de monter.

À qui est-ce que cela arrive d'observer cela ? Pour moi, c'est souvent une image. Je sais que pour d'autres personnes, c'est juste un début de dialogue intérieur, mais qui n'a pas encore vraiment pris forme. Mais dont on sait, parce que c'est une pensée qui est déjà venue quatorze fois avant, dont on sait ce qu'elle va être.

Donc, on peut, dans ces moments-là, la reconnaître et dire : « Ah, c'est gentil, mais non. Je t'ai déjà vue venir quatorze fois en cinq minutes. Là, je reste avec la respiration. » Et cela, c'est un cas de figure. On prend conscience d'une pensée avant qu'elle nous ait occupé l'attention. Et c'est probablement le plus intéressant parce qu'il est très satisfaisant quand on arrive à faire cela et à rester sur ce qu'on était en train de faire, cela donne une impression de maîtrise et de sécurité par rapport à des pensées qui reviennent beaucoup. Ce n'est pas le scénario le plus fréquent.

Il y a un deuxième cas, finalement assez rare, où on peut prendre conscience d'une pensée pendant qu'on la pense, mais assez rapidement, elle va nous éloigner de l'état de pleine conscience, si on la laisse vraiment se développer.

Et le troisième est très fréquent. C'est le cas où on a pensé, et en pensant, on n'était plus du tout en pleine conscience, et on en émerge, ou bien très peu de temps après, ou bien une éternité après que la pensée a commencé, et on se dit « Ah ouais ! » Et on ne sait pas s'il faut noter « pensée » ou « long voyage à travers le temps et l'espace ». Et là aussi, c'est une façon d'observer la pensée.

Et en fait, c'est cela que je voulais surtout souligner, parce qu'en attention ouverte, on peut, quand on émerge d'un de ces voyages, se dire « Ouh là là, j'étais ailleurs. Vite, maintenant, il faut que je me recentre sur mon expérience. » Alors qu'on peut simplement se dire « Ah, pensée ! Je t'ai vue a posteriori, certes, mais je t'ai vue. »

Et c'est important parce que cela veut dire que ces moments-là, on les intègre aussi dans notre méditation. On ne les considère pas comme des espèces de parenthèses où on a perdu notre esprit méditatif, où on n'était plus en train de méditer. On les considère comme une des trois façons d'observer les pensées : après coup.

Et on prend le temps de dire, si on utilise la note mentale, « pensée ». Et toi aussi je t'ai vue, comme celle qui n'était pas encore arrivée, comme celle que j'étais en train de penser, celle que je viens de penser, je l'ai aussi observée. Ce n'est pas qu'elle m'a mise en échec méditatif, c'est simplement une autre façon d'observer les pensées.

Et je pense que c'est important parce que si on considère ces moments comme des absences et comme des moments non méditatifs, qu'on ne les intègre pas dans ce qu'on observe, ils sapent, ils peuvent saper notre confiance dans ce qu'on est en train de faire et dans notre capacité à le faire.

Alors qu'il n'y a aucune raison pour cela. C'est une des manifestations des pensées de nous emmener au loin et de ne nous permettre de l'observer que quand nous en sortons. C'est donc tout à fait normal.

Ce que vous décrivez ressemble à ce qui se passe quand nous nous réveillons le matin après un rêve. C'était un rêve captivant dans lequel nous étions complètement immergés, et nous ouvrons les yeux en réalisant : "Je viens de rêver de..." Et c'est parfois un peu déroutant. Nous savons que c'était quelque chose d'intense qui nous a emmenés ailleurs, mais nous ne savons plus du tout de quoi il s'agissait.

Cela aussi fait partie de l'expérience méditative. L'avantage de l'attention ouverte, c'est que nous pouvons nous contenter de dire "pensée". Nous l'avons quand même capturée dans notre filet d'observation, car nous n'avons pas besoin de dire "pensée de..." Nous pouvons simplement dire "pensée". Au moins, je suis certain que c'en était une. Et cela suffit. Nous avons fait notre travail. Nous n'avons pas besoin de nous en rappeler davantage.

À chaque fois que vous serez emportés par une pensée et que vous en reviendrez, dans l'exercice que nous allons faire dans quelques minutes, prenez le temps de dire "pensée" avec cette confiance intérieure de la personne qui arrive aussi à observer ces pensées-là, plutôt qu'en vous sentant complètement débordés.

Une dernière chose concernant les émotions : nous pouvons utiliser un mot comme "émotion" quand nous sommes face à une émotion. Nous pouvons aussi - c'est ce que je fais le plus souvent - nommer "sensation" ou "pensée" en fonction de ce qui domine, sans nous dire que nous avons nécessairement besoin d'un mot spécifique pour une émotion.

Souvent, très vite, c'est l'aspect physique qui prend le dessus dans une émotion. À peine avons-nous reconnu que c'était de l'anxiété que nous sentons surtout quelque chose qui s'est noué. Nous pouvons alors simplement noter "sensation" et le considérer comme telle.

Vous pouvez maintenant vous poser cette question en fermant les yeux, car c'est quelque chose de très fondamental que nous pouvons observer en lien avec notre vie émotionnelle : en ce moment, y a-t-il une tonalité émotionnelle neutre ? Y a-t-il une tonalité émotionnelle plutôt agréable ? Ou y a-t-il une tonalité émotionnelle plutôt désagréable ?

Généralement, nous pouvons répondre à cette question - est-ce plutôt agréable, plutôt désagréable ou neutre ? - même de façon très subtile.

Et quand vous avez répondu, question numéro deux : si c'est autre chose que neutre, si c'est agréable ou désagréable, comment et où le sentez-vous dans le corps ? Qu'est-ce qui vous permet de le savoir sur le plan physique ?

Levez la main si vous aviez une tonalité tendancielllement agréable... Tendancielllement neutre... Tendancielllement désagréable.

Et comment l'avez-vous remarqué quand c'était agréable ? Cela peut être très subtil, cela peut être un léger sentiment de ne pas être complètement en accord avec les circonstances dans lesquelles je me trouve.

C'est quelque chose que vous pouvez aussi observer dans la méditation. Si vous sentez que cela va bien, si vous sentez qu'il y a quelque chose qui vous dérange, cette tonalité émotionnelle, vous pouvez noter "émotion" et vous intéresser à ce qui se passe dans le corps. Ou vous pouvez simplement noter "sensation", une fois que vous réalisez à quoi cela correspond dans le corps.

"Émotion" est une note optionnelle, en fait. À vous de voir si elle vous est utile ou non.

Prenons quelques minutes de pause. Nous sommes maintenant parfaitement prêts.

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