

Les bienfaits de l'attention ouverte

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 14:18

Un des apports de l'attention ouverte, c'est de contribuer à la réduction du stress, parce qu'elle 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 méditatif, au niveau zéro ou un, 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 ma 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 ça du chagrin.

Le niveau quatre, 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. Et ce chagrin, d'une part, il n'est pas moi, mais d'autre part, il va forcément passer, puisque toutes les émotions passent. 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 ça 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.

Donc, 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 - ça 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, et 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, et comme il avait l'âge qu'il avait, un des méditants lui a demandé : « Ça va ? »

Et sa réponse, c'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. »

Et 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 sommes et encore moins qui nous

sommes.

Cette partie de nous qui peut tout observer, qui n'est jamais affectée par ce qu'elle observe, elle constitue une sorte de refuge intérieur. On peut l'envisager comme ça.

Et j'ai une anecdote que moi je trouve magnifique, mais qu'on peut trouver terrible, donc j'espère que vous la trouverez aussi magnifique. Dans le livre de Tara Brach, elle parle d'un enseignant de méditation qui était aussi psychologue et qui était atteint de la maladie d'Alzheimer, donc dans les premiers stades de l'Alzheimer, et qui s'est retrouvé un soir à devoir faire une causerie du soir dans une retraite méditative. Il s'est présenté, s'est installé, a vu toutes ces personnes qui attendaient qu'il prenne la parole, et qui a eu une absence complète.

Un de ces moments, je pense, dans les premières étapes de la maladie, où surgit un blanc complet. Il ne savait plus vraiment ce qu'il faisait là, et il s'est mis, à partir du moment où il a pu le faire, à nommer à haute voix ce qu'il ressentait : « Confusion, peur, sentiment de solitude, peur... » Il l'a fait pendant plusieurs minutes avant que finalement la vague de ce moment de confusion soit passée et qu'il puisse donner son discours comme il l'avait prévu.

Les méditants qui étaient venus l'écouter ont dit que c'était finalement la partie la plus profondément utile de ce qu'ils avaient entendu ce soir-là. Car même dans une circonstance où notre intégrité est menacée de la pire manière – cette maladie étant probablement une des pires choses possibles – cette partie de lui qui pouvait observer et nommer demeurait intègre. Elle était 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.

Pour moi, c'est une anecdote profondément rassurante. Au-delà du fait que ce soit techniquement possible pour lui de l'avoir fait, ce qui est peut-être déjà rassurant en soi, cette attitude qu'il a eue soit possible dans ces circonstances-là révèle que nous pouvons continuer de nous ancrer dans cette compétence qui nous permet d'observer ce qui se passe en nous, même lorsque notre intégrité est extrêmement menacée et remise en question.

Cela ouvre une perspective sur cette partie de nous qui, quoi qu'on soit en train de vivre, peut l'observer d'une façon qui n'est pas atteinte par ce qui est observé.

L'attention ouverte offre aussi une forme de stabilité, ce qui est complètement paradoxal puisque tout ce qu'on observe, c'est le changement. On observe comment une sensation est remplacée par une pensée, qui est remplacée par un son, et comment les sons changent, les pensées évoluent. Mais justement, l'observateur qui observe tout ce qui change possède, lui, 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 changeant. Il a une stabilité. Et c'est finalement, dans notre expérience, la seule chose qui soit stable.

Si vous êtes en attention ouverte et que vous avez la chance de le vivre pendant une période assez longue sans que votre attention soit distraite, vous avez vraiment cette conscience d'une continuité, de quelque chose de stable en vous qui peut vivre quelque chose qui n'est pas du tout stable. Il est très rare qu'on reste longtemps sur le même mode sensoriel. Très souvent, on voyage d'une sensation pendant quelques secondes à un son juste après, à une pensée très régulièrement. Mais cette partie observatrice demeure stable. Cela aussi a quelque chose de rassurant et 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. Comme l'état de concentration d'ailleurs, c'est subtilement agréable, légèrement agréable. Si vous êtes durablement en attention ouverte, il y a un moment où vous aurez peut-être un petit sourire en vous disant que c'est assez plaisant d'être dans cet état-là. Peut-être l'avez-vous déjà observé.

En plus 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 on n'avait jamais observé une sensation et qu'on ne savait pas vraiment ce que c'était qu'une sensation. Comme si les sons n'étaient pas le bruit d'une voiture, mais un son qui, du coup, peut être beaucoup plus musical et intéressant que si on l'attribue trop rapidement à la voiture.

C'est comme si on recommençait à être en position d'observer tout comme si c'était la première fois. Même ce que c'est que le temps qui passe, ce que c'est qu'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 de très excitant. Il y a cette dimension-là dans l'attention ouverte.

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