

Difficultés dans notre vie: les 3 myopies

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 10:04

Parmi les problèmes qui nous assaillent quand nous devenons adultes, et même avant, figure cette tendance à percevoir les émotions qui nous servent simplement de signaux comme un problème en soi. Les émotions deviennent problématiques et nous aimerions qu'elles disparaissent lorsqu'elles se manifestent, plutôt que d'écouter ce qu'elles ont à nous dire et de répondre à ce qu'elles nous ont signalé.

Il y a un moment dans un film qui illustre parfaitement cette différence entre un enfant et un adulte. La réalisatrice demande à un enfant : « Mais tu fais quoi quand tu es triste ? » Et l'enfant répond : « Ben, je pleure. » Posez la même question à un adulte ? « Alors, quand je suis triste, j'ai trouvé un mélange whisky plus Xanax, plus ma série préférée, et vraiment, ça atomise la tristesse ! »

Il y a d'autres réponses, bien sûr, mais souvent se cache l'idée sous-jacente qu'il faut faire quelque chose quand on est triste, parce que ça ne va pas, et c'est un problème qu'il faut résoudre d'une manière ou d'une autre. Soit nous pensons qu'il faut résoudre le problème que l'émotion nous pose - trouver une solution pour cette tristesse, cette anxiété, cette colère -, soit nous essayons de nier son existence, de dire qu'elle n'est pas là. Cette dernière approche ne fonctionne pas intérieurement, elle a tendance plutôt à prolonger l'émotion et donne lieu à cette spécialité adulte qu'est l'attitude et le comportement passif-agressif. « Non, je ne suis pas fâché, je ne dirais pas que je suis fâché » - une spécialité d'adulte qui, autant intérieurement que dans les relations, ne nous apporte rien de bon.

Parfois, nous cherchons aussi l'oubli, l'anesthésie de l'émotion dans un plaisir quelconque qui va nous faire temporairement penser à autre chose et qui souvent crée lui-même des problèmes. Il est rare qu'on en profite vraiment et il y a souvent un abus - que ce soit un abus de série, de chocolat, d'alcool ou d'autres choses. Quand on a recours à un plaisir dans le seul but d'échapper à une émotion désagréable, cela ne fonctionne généralement pas sur le long terme.

Ce rapport changé, ce rapport biaisé aux émotions négatives, et finalement à toutes les choses désagréables que la vie nous réserve, peut se résumer en trois myopies que nous développons avec l'âge. Sur le plan méditatif, c'est ainsi que nous percevons ce changement.

La première de ces trois myopies consiste à voir le désagréable comme quelque chose d'anormal, comme un problème, plutôt que comme le signe que nous sommes humains et qu'étant humains, nous vivons de l'anxiété, de la tristesse, de la colère. Cela fait partie de la nature humaine. Ce qui semble évident pour l'enfant qui répond « quand je suis triste, je pleure », nous le perdons de vue. Cette perte de perspective peut provoquer un sentiment d'isolement, de solitude, d'aliénation - tout ce qui nous fait nous sentir séparés d'autrui parce que nous ressentons une émotion intense.

La deuxième myopie nous fait voir les émotions désagréables comme durables alors qu'elles passent. C'est la raison pour laquelle nous voulons absolument trouver une solution : nous avons cette impression illusoire que si nous ne faisons rien, ces émotions vont continuer. Nous les imaginons durables alors qu'elles passent et nous les imaginons stables alors que même avant d'être passées, elles changent constamment. L'anxiété, si l'on observe ce qui se passe dans le corps, ne cesse de changer les sensations et le ressenti émotionnel aussi. Nous la solidifions dans notre esprit, nous disant que cette émotion ne change pas, qu'elle est constamment la même, et qu'elle va durer si nous ne faisons rien.

Dans le film, un des enfants dit : « Perdre quelqu'un qu'on aime, ça rend très triste d'abord, mais on peut encore être heureux après. » Il a quatre ou cinq ans. C'est cette idée que, quoi qu'il arrive, il y a un moment où cette chose-là va passer. Les grandes émotions comme les grands et les petits drames montent puis redescendent.

La troisième myopie nous fait voir le désagréable, les émotions difficiles, comme faisant partie de qui nous sommes. Dans notre vocabulaire, cela ressort beaucoup car nous disons volontiers « je suis une personne anxieuse » ou « je suis une personne plutôt colérique ». Nous assimilons donc les émotions à notre personne ou à notre personnalité et nous nous sentons remis en question dans notre identité quand nous nous sentons, par exemple, anxieux pendant un certain temps. C'est vraiment nous qui sommes devenus anxieux.

Méditativement, une émotion n'est pas qui nous sommes, mais quelque chose qui nous arrive et que nous pouvons observer comme ne faisant pas partie de notre identité, mais comme étant simplement un phénomène qui apparaît dans notre corps, dans notre esprit, qui change et qui passe et qui ne nous appartient pas.

J'ai deux anecdotes à ce propos. Une que j'ai déjà souvent racontée d'un enseignant de méditation qui s'appelait Munindraji, parti en pèlerinage visiter des lieux saints qu'il n'avait jamais pu voir en Inde. Comme il était très âgé, il était accompagné de plusieurs méditants qui faisaient le voyage avec lui. Ils se sont retrouvés à devoir attendre très longtemps un bus dans une gare routière indienne. Si vous êtes déjà allé en Inde et que vous vous représentez les gares routières indiennes, c'est le chaos absolu, en tout cas quand on n'en a pas l'habitude. Il y a beaucoup de mouvements, beaucoup de bruit, beaucoup de confusion sur quel bus va où. Cela peut être une source de stress pour le voyageur pas expérimenté.

Il faisait extrêmement chaud et le bus ne venait pas. Un des méditants a demandé à Munindra : « Mais est-ce que ça va ? » parce qu'il était quand même très âgé. Il a répondu : « Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. » C'est exactement cette capacité-là - peut-être frimait-il un peu, mais c'est exactement ça. C'est toute la différence entre être anxieux et observer de l'anxiété qui se manifeste en soi, mais garder cette position d'observation.

Pour dire que le film est une mine de citations : une petite fille qui a un problème au cœur, à laquelle on

demande à un moment si ça va, répond de façon apparemment directe et peut-être un peu pédagogique pour aider l'adulte : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est encore une fois cette capacité à faire la différence entre le cœur de notre identité et ce que nous sommes en train de vivre, et les différents éléments de notre expérience, que ce soit un problème de santé ou une émotion.

En méditant, nous allons chercher à reconquérir, à rétablir un peu ces qualités enfantines, en observant les émotions difficiles et les moments difficiles comme allant passer, avec cette phrase : « ça aussi ça va passer ». Nous les observons passer en fait. Nous observons comment ils passent et comment ils se transforment.

Et on les observe comme n'étant pas nous, comme quelque chose qu'on peut nommer, sentir dans le corps, identifier. On réapprend déjà cela.

On peut aussi se reconnecter avec cette idée d'humanité partagée et du fait que les émotions qu'on vit, tout le monde peut les vivre et tout le monde les vit à un moment ou à un autre. Ne pas se sentir seul avec notre identité à vivre une émotion, mais s'ouvrir à nouveau à la possibilité qu'on partage cette émotion, qu'elle est complètement normale et universelle.

Et on peut aussi donner plus de place au plaisir n'entraînant pas de risque de dépendance, dont nous parlerons dans deux semaines, comme la bienveillance, la générosité, la compassion, la capacité à nous réjouir du bonheur d'autrui. Plus généralement, nous pouvons cultiver notre capacité à profiter des moments agréables quand ils sont là, à être complètement présents à ce qu'on fait quand on a du plaisir à le faire, à savourer le temps qu'on passe avec des gens qu'on aime en étant là aussi complètement.

Se réapproprier ces plaisirs-là pour leur laisser plus de place dans notre existence. C'est peut-être là une des clés les plus précieuses de cette sagesse enfantine : cette capacité naturelle à être pleinement présent aux joies simples, sans les compliquer par nos projections mentales ou nos peurs du lendemain. L'enfant qui joue est entièrement dans son jeu, celui qui rit est complètement dans son rire.

La méditation nous invite à retrouver cette simplicité, cette présence directe à l'expérience, qu'elle soit agréable ou désagréable, sans nous identifier à elle, mais en la reconnaissant comme une visiteuse de passage dans le vaste espace de notre conscience.

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