

Q&A : doute et résistances

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 7:03

Comment donner du sens à cette résistance qui se manifeste par des « mon dieu qu'est-ce que je fais là » ou par des « je ne tiendrai jamais une heure » ? Je tente de l'observer et de voir comment elle faiblit, puis par certains moments de grâce s'en va. Mais quel message m'apporte-t-elle ? Qu'a-t-elle à me dire au fond ? Pourquoi se manifeste-t-elle ?

D'abord, c'est normal. Il y a, je pense, une minorité de retraites, parmi celles que j'ai vécues, durant lesquelles je n'ai pas eu à un moment ou à un autre la pensée « mais qu'est-ce que je fais là ? ». Cette pensée peut facilement se manifester, ainsi que « je n'y arriverai jamais », dans le contexte d'une retraite méditative.

Toute cette catégorie de pensées a un nom. Il existe une liste qui remonte à la philosophie bouddhiste, mais qui est extrêmement pertinente pour les laïcs aussi : les cinq obstacles à la pratique méditative. Ce sont cinq états qui vont forcément se manifester à partir du moment où on entreprend une méditation.

Il y a d'abord le rejet de quelque chose qui nous énerve, qui ne devrait pas être là, qu'on veut chasser : une douleur qu'on n'aime pas, une émotion qu'on n'aime pas. Ensuite, l'envie de quelque chose qui n'est pas là mais qu'on aimerait avoir : envie de consulter son WhatsApp, de manger un carré de chocolat, de boire un verre de lait, envie d'être plus concentré. Il y a l'agitation, qui peut être physique ou psychologique, la torpeur ou la somnolence. Et le dernier de la liste, c'est le doute : est-ce que je fais ça juste ? Est-ce que j'ai raison de le faire ? Est-ce que c'est vraiment une bonne idée ?

Toute personne qui médite est exposée à ces cinq états. J'aime bien cette liste parce qu'elle date d'il y a plus de 2500 ans, à une époque sans téléphone portable, sans distractions en tout genre. Et malgré tout, exactement les mêmes états étaient présents dans les esprits des personnes qui méditaient. C'est donc évidemment normal, c'est même inévitable.

Ce n'est pas que le doute ne soit pas permis par rapport à la méditation ou à l'opportunité de la pratiquer ou de faire une retraite. Mais il a du sens avant de vous inscrire, d'avoir un bon moment de doute : est-ce que je m'inscris ? Est-ce que je ne m'inscris pas ? Est-ce que c'est une bonne idée ou pas ? Ce qui vous permet de prendre une décision. Il a de nouveau du sens à la fin de la retraite : est-ce que j'en refais une ? Est-ce que c'était une bonne idée ? Est-ce que c'était une mauvaise idée ?

Pendant la retraite, il ne sert objectivement pas à grand-chose, sinon à être justement un de ces phénomènes qui va nous éloigner de notre état de pleine conscience, une de ces propositions de notre cerveau créatif pour nous éloigner de la respiration ou de ce qu'on est en train de faire.

J'associe ces doutes et ces envies de rentrer chez soi, cette impression qu'on n'y arrive pas, à une résistance d'un esprit qui n'a pas l'habitude de faire ce qu'on lui fait faire. Et aussi à la contrainte. Il y a de nombreux éléments objectivement contraignants : on est séparé de ceux qu'on aime, si on a laissé des gens à la maison, on dort avec quelqu'un qui ronfle - en tout cas, on ne dort pas seul -, on ne peut pas choisir à quelle heure on mange, on ne peut manger qu'une seule chose. Il y a de nombreux éléments contraignants, c'est objectif.

Et puis il y a le fait que notre esprit, qui a l'habitude de pouvoir tranquillement ruminer sans même qu'on s'en rende compte parfois, pendant longtemps, qui a l'habitude de tranquillement se focaliser sur le prochain morceau de chocolat, la prochaine vidéo YouTube, le prochain stimulus excitant qui va pouvoir se mettre sous la dent, quand on médite, il ne peut pas.

Il ne peut pas ruminer avec autant de liberté que d'habitude parce qu'on s'en rend compte et qu'on se recentre. Il ne peut pas passer autant de temps à nous faire croire que le bonheur sera d'avoir le prochain carré de chocolat ou de regarder la prochaine vidéo YouTube ou de lire le prochain statut Facebook parce qu'on est immobile en train de méditer. Et il est frustré. Enfin, frustré est un gros mot - je ne vais pas lui donner une personnalité -, mais en tout cas, il fait quelque chose d'inhabituel, et comme un muscle qu'on n'a pas l'habitude de faire travailler, qu'on fait travailler, cela crée cette espèce de résistance.

C'est quelque chose que j'ai observé sous une forme ou une autre à pratiquement chaque retraite que j'ai vécue. Donc on le normalise, on l'observe, on le nomme, on dit « Ahah, doute » et on se recentre et on attend que ça passe. Et ça passe. Toujours l'idée de ne ni résister, ni obéir, mais de simplement observer.

Et ni résister, ni obéir, mais observer.

Obéir, cela signifie laisser le doute penser à notre place. Cette capitulation ne se limite pas aux situations extrêmes – comme prendre votre voiture et rentrer chez vous après une assise difficile, moment où le doute a effectivement pris les commandes en déclarant : « Ce n'est pas possible, ça ne marche pas, rentre chez toi. » Généralement, nous n'allons pas jusque-là.

Mais plus subtilement, nous pouvons nous laisser prendre au piège en nous disant : « Ce doute n'est pas là pour rien. Certainement qu'il y a quelque chose d'important en moi, et il faut que j'aille au fond de cette chose-là pour que je la comprenne et que je la dépasse. » Alors nous voilà partis à passer les vingt prochaines minutes à réfléchir aux raisons pour lesquelles nous ressentons ces pensées.

Cette approche paraît plus noble, mais c'est tout aussi piégeux. C'est encore le doute qui prend les commandes et qui déclare : « Je suis suprêmement important. Prends-toi la tête pendant vingt minutes pour me comprendre. Je ne suis pas juste une petite pensée qu'on peut dire "Ah, je t'ai vu, je te laisse passer." Non, moi, je suis une pensée profonde, d'accord ? »

Eh bien non. Le doute, même celui qui se pare des atours de la sagesse et de l'introspection, reste fondamentalement une manifestation de l'esprit qui cherche à nous détourner de la pratique présente. La

voie du milieu nous invite à le reconnaître sans le combattre, à l'observer sans le nourrir, et à revenir doucement à notre ancrage – que ce soit le souffle, les sensations corporelles, ou tout autre objet de méditation que nous avons choisi.

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