

Q&A: les petites voix des émotions

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 13:04

Parfois, j'ai des pensées de peur, de jugement, d'échec, de rejet. Quels sont tes conseils méditatifs au sujet de la peur ? Et la pleine conscience m'a fait découvrir qu'il y a beaucoup de colère en moi. As-tu des conseils pour la contenir au quotidien grâce à la pleine conscience ?

Ce qui nous ramène à la question des émotions. Et toujours cette idée de ne pas résister, de ne pas se reprocher l'émotion, de ne pas chercher à la faire disparaître, de ne pas non plus lui laisser prendre les commandes, ne pas lui obéir, ne pas la suivre aveuglément. Mais cette troisième voie qui est celle de l'observer, de l'observer de façon méditative. Remarquant qu'elle va passer, qu'elle n'est pas nous, mais simplement un état qui va passer.

Techniquement, c'est simple. C'est la pratique qui est compliquée.

La première chose qu'on fait avec une émotion, c'est qu'on prend conscience de sa manifestation dans le corps. Parce que si on veut la saisir au niveau des pensées, on va forcément s'y perdre. On ne peut pas ne pas s'y perdre, surtout si l'émotion est intense ou désagréable.

Donc on commence par se demander : est-ce qu'il y a une quelconque vague émotion qui soit présente ? Ce ne sera peut-être pas en ce moment quelque chose d'intense, mais s'il y a un léger quelque chose, que ce soit une émotion agréable d'ailleurs ou une émotion désagréable, que ce soit un petit peu de joie, un petit peu de tristesse, un peu d'ennui, un peu d'impatience, un peu de sérénité ? Donnez un nom à cette émotion, si elle est présente pour vous.

Et de l'avoir nommée, c'est déjà une première étape pour être en position d'observateur.

La deuxième étape : demandez-vous quelles sont les sensations qui correspondent à cette émotion. Comment cette émotion se manifeste-t-elle physiquement dans le corps ? À quel endroit et avec quelles sensations ?

Moi, j'ai senti un très léger stress de la personne qui est en train de parler, qui pourrait dire des bêtises, qui pourrait répondre à côté à une question. Pas intense, mais présent, une activation liée à la situation dans laquelle je suis en ce moment. Et j'ai senti que physiquement ça se manifestait surtout au niveau de mon visage, une espèce de légère contraction par ici, dans la mâchoire.

À partir du moment où on a tourné notre attention vers le corps, on est en pleine conscience de l'émotion, d'une manière qui va beaucoup nous aider à ne pas être submergé par elle. Parce que le corps ne rumine pas, donc toutes les ruminations cessent quand on se focalise sur ce qui se passe dans le corps.

L'intéressant, c'est qu'ensuite elles reviennent. Donc si vous gardez conscience de ce qui se passe dans le corps en lien avec une émotion, et que vous faites de ces sensations physiques l'objet de votre méditation, après un petit moment, vous aurez peut-être une pensée ou une autre, une de ces pensées de rumination autour de l'émotion qui vont arriver. Et vous serez en position de remarquer ces pensées et de vous recentrer sur le corps.

Vous pouvez vivre toute cette émotion uniquement au travers de ce qui se passe physiquement. Et ne vous intéressez que le temps de les reconnaître aux pensées qui surviennent. C'est la façon la plus confortable de vivre une émotion désagréable.

Maintenant parfois, on ressent le besoin de s'éloigner de l'émotion, de porter notre attention sur autre chose. C'est pour ça que dans l'exercice qu'on fait sur le stress, on commence par nommer l'émotion, ensuite on prend conscience des sensations dans le corps qui lui correspondent. Et ensuite, on se focalise sur la respiration.

Parfois, on ressent le besoin de penser à autre chose parce que l'émotion est intense et qu'elle continue de nous submerger, de dépasser notre capacité de l'observer en pleine conscience. Et on a besoin de penser à autre chose. Dans ce cas-là, la respiration ou n'importe quel objet de méditation peuvent nous servir de distraction. Une distraction consciente, pas une fuite ou un déni du fait qu'on est en train de vivre une émotion, mais un moyen de trouver du calme en pensant à autre chose. Et ensuite, on peut revenir à l'observation de la sensation.

Demandez-vous si elle est toujours pareille, si elle a gagné en intensité, perdu en intensité. À partir du moment où on alterne entre des moments où on observe la sensation liée à l'émotion et des moments où on se centre sur la respiration, de toute façon, l'émotion va prendre une place beaucoup plus confortable, quelle que soit la facilité ou la difficulté qu'on ait à le faire. Et c'est vrai pour toutes les émotions.

Pour vous donner un exemple concret, jeudi soir, j'ai dû me coucher très tard, en raison de ma vie familiale, et dix minutes avant de me coucher, j'ai senti une espèce d'anxiété. Et je montre tout de suite l'endroit où je l'ai sentie, parce que c'est en bon méditant, ça a été mon réflexe, de dire : ok, anxiété, clairement, elle est où ? Et elle était, comme souvent pour moi pour cette émotion-là, autour peut-être de l'estomac, quelque chose qui se nouait, qui se serrait ici. Donc je suis resté dans la conscience de cette sensation-là.

C'est d'autant plus facile qu'elles sont assez conservatrices, les émotions. Elles ont tendance à toujours se manifester physiquement de la même manière. Donc après un certain temps, on connaît, en tout cas dans les grandes lignes. On doit garder notre esprit du débutant, mais au moins la région où ça se produit, on peut plus ou moins rapidement l'identifier.

Je suis resté avec cette sensation, qui était assez forte, et j'ai fait l'effort de me centrer uniquement sur la sensation et de laisser le blabla de côté. Seulement, après un certain temps, il y a une petite voix qui a dit :

« Dis donc, tu enseignes la méditation et tu n'es même pas capable de ne pas être anxieux à la veille de partir faire une retraite de trois jours ? » Je me suis recentré sur les sensations liées à l'anxiété dans la région de l'estomac.

Et un peu plus tard... Ah oui, j'ai eu celle-là : « Mais tu vois, tu devrais peut-être quand même te demander qu'est-ce que ça veut dire de ressentir cette anxiété juste avant de partir enseigner. Est-ce qu'il y a quelque chose à comprendre sur toi ? » Je suis revenu aux sensations dans la région de l'estomac qui continuaient à être assez intenses.

Et puis, après un petit moment : « Alors vraiment, je suis désolé de ce qui t'arrive. Ce serait vraiment moche si, à cause de cette anxiété... je préfère pas te le dire, mais ça fait vraiment longtemps, ça fait plus d'une année que tu n'as pas eu d'insomnie, non ? Si tu n'arrivais pas à t'endormir, ce serait en même temps un aveu d'échec et peut-être que demain, tu ne serais même pas capable d'aligner deux mots. Enfin, moi je te dis ça, c'est juste parce que je pense à toi. »

Je n'invente rien. Tout est tiré de mon vécu. L'avantage, c'est que c'est profondément désagréable de ressentir ça : l'émotion, la sensation et ces voix stupides qui viennent nous dire des choses idiotes. Mais plus on les observe et moins on en est dupe.

Il y a vraiment, après un certain temps, souvent un changement dans l'intensité de l'émotion. Je dirais le plus souvent, et le plus souvent même assez rapidement. Mais parfois, ce n'est pas le cas. Et c'est ce qui m'est arrivé. Parce que je pense qu'il fallait que je me mette au lit pour que ça puisse s'apaiser.

Je suis resté présent, mais j'étais dans un état « ok, il y a de l'anxiété, elle est toujours là ». Les petites voix s'étaient tues parce que je les avais identifiées et que je ne les prenais plus au sérieux de les avoir observées en tant que simples pensées. Et finalement, je pouvais être un Pierre anxieux mais tranquille de l'être – autant qu'on puisse l'être –, acceptant que cette anxiété faisait partie du jeu et qu'elle ferait partie du jeu encore un petit moment, et qu'elle n'était pas inadéquate compte tenu des circonstances et que je pouvais être avec elle.

C'est complètement différent quand on est dans cet état-là avec une émotion, même si elle persiste, ou quand on est toujours en guerre contre elle. Ce n'est pas aussi confortable que si elle avait disparu ou si elle s'était atténuée, mais ça reste tout à fait confortable.

Par la suite, elle a diminué. J'ai peu dormi parce que je me suis couché tard, mais je me suis endormi finalement assez rapidement avec mon truc habituel qui est de choisir de méditer toute la nuit. Quand je sens qu'il y a un risque d'insomnie, je décide de méditer toute la nuit et de ne pas dormir. Et même si je ne me trompe pas complètement moi-même, en tout cas, j'ai la conviction que méditer toute la nuit ne serait pas tellement moins agréable que dormir toute la nuit et ne me reposerait pas tellement moins. Cette conviction-là me porte dans ces situations parce que je ne médite pas pour m'endormir, je médite vraiment pour méditer. Et ça me permet de trouver un état de calme qui autorise le sommeil à s'installer.

Voilà comment on peut vivre, en tout cas comment je peux vivre une émotion. C'est un assez bon exemple parce qu'elle n'est pas partie. Et on ne fait pas ça pour que les émotions partent. On le fait pour avoir un regard différent sur elles qui nous permette de mieux coexister avec elles et qui ouvre la possibilité qu'elles s'atténuent plus vite.

Je prends un exemple où l'émotion est restée, mais pour beaucoup d'émotions dans la vie quotidienne, je trouve qu'elles s'évanouissent très vite une fois qu'on s'est penché dessus en pleine conscience. Typiquement, les mouvements de colère ou de frustration, je trouve qu'ils ne durent souvent pas très longtemps dès qu'on a commencé à s'y intéresser de cette manière.

Plus vous le faites, plus vous aurez ces petits sourires. Parce que si je me souviens assez bien, même très bien, de ce que les petites voix me racontaient, c'est parce qu'elles me l'ont déjà dit cent mille fois dans les situations similaires. Après un certain temps, on sait non seulement à quoi ressemble l'émotion, souvent physiquement, mais on sait aussi à peu près quel dialogue intérieur va nous arriver. Et mieux on le connaît, moins on se fait avoir, moins ça a d'impact sur nous.

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