

Doutes et résistances

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 7:04

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 les retraites 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, tout comme celle « 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 extraordinairement pertinente pour les laïcs aussi : les cinq obstacles à la pratique méditative. Ce sont les cinq états qui vont inévitablement se manifester dès qu'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. Puis 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 beaucoup 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 tout à fait normal, c'est même inévitable.

Le doute n'est pas interdit 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 : avoir un bon moment de doute vous permet de prendre une décision. Il a de nouveau du sens à la fin de la retraite : était-ce une bonne idée ? En referai-je une ? Pendant la retraite, en revanche, il ne sert objectivement pas à grand-chose, sinon à être justement un de ces éléments 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 effectivement de nombreux éléments contraignants.

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 se focaliser paisiblement sur le prochain morceau de chocolat, la prochaine vidéo YouTube, le prochain élément stimulant 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. Il fait quelque chose d'inhabituel, et comme un muscle qu'on n'a pas l'habitude de faire travailler, cela crée cette résistance.

C'est quelque chose que j'ai observé sous une forme ou une autre à pratiquement chaque retraite que j'ai vécue. On le normalise donc, on l'observe, on le nomme, on dit « Ah ! voilà le 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...

Obéir, cela signifie laisser le doute penser à notre place. Laisser le doute penser à notre place, ce n'est pas seulement, par exemple, prendre sa voiture et rentrer chez soi après une assise difficile. Là, en effet, le doute a pris les commandes et décrète : « Ce n'est pas possible, ça ne marche pas, rentre chez toi. » C'est la situation extrême.

Mais généralement, nous n'en arrivons pas jusque-là. En revanche, plus subtilement, nous pouvons nous dire : « Mais ce doute n'est pas là pour rien. Il y a certainement quelque chose en moi qu'il me faut explorer. C'est vraiment important que j'aille au fond de cette chose pour la comprendre et la dépasser. Je vais donc passer les vingt prochaines minutes à réfléchir à la raison pour laquelle je ressens ces pensées. »

Cela paraît plus subtil, mais c'est tout aussi piègeur. C'est encore se laisser capturer par le doute. Le doute est aux commandes et proclame : « 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 écarter d'un simple : "Ah, je t'ai vue, je te laisse passer." Non, moi, je suis une pensée profonde ! »

Eh bien non.

Doutes et résistances

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