

Les petites voix des émotions

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 13:05

Ces questions reviennent souvent : comment aborder méditativement la peur ? Comment la pleine conscience peut-elle nous aider à contenir la colère au quotidien ? Cela nous ramène toujours à la question fondamentale des émotions.

Il s'agit toujours de cette même approche : ne pas résister, ne pas se reprocher l'émotion, ne pas chercher à la faire disparaître, mais ne pas non plus lui laisser prendre les commandes, ne pas lui obéir, ne pas la suivre aveuglément. Cette troisième voie consiste à observer l'émotion de façon méditative, en remarquant qu'elle va passer, qu'elle n'est pas nous, mais simplement un état transitoire.

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

La première chose à faire avec une émotion, c'est prendre conscience de sa manifestation dans le corps. 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.

Commençons donc par nous demander s'il y a une quelconque émotion présente. Ce ne sera peut-être pas quelque chose d'intense en ce moment, mais s'il y a un léger quelque chose – que ce soit une émotion agréable ou désagréable, un petit peu de joie, un petit peu de tristesse, un peu d'ennui, un peu d'impatience, un peu de sérénité – donnons-lui un nom.

Le fait de nommer l'émotion constitue déjà une première étape pour se placer en position d'observateur. La deuxième étape consiste à se demander quelles sont les sensations qui correspondent à cette émotion. Comment se manifeste-t-elle physiquement dans le corps ? À quel endroit et avec quelles sensations ?

Pour ma part, je ressens en ce moment un très léger stress lié à ma position d'enseignant, cette activation naturelle face à la possibilité de dire des bêtises ou de répondre à côté d'une question. Ce n'est pas intense, mais c'est présent. Physiquement, cela se manifeste surtout au niveau de mon visage, une espèce de légère contraction dans la mâchoire.

À partir du moment où nous tournons notre attention vers le corps, nous sommes en pleine conscience de l'émotion d'une manière qui va beaucoup nous aider à ne pas être submergés par elle. 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. 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. Vous serez alors 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, ne vous intéressant aux pensées que le temps de les reconnaître. C'est la façon la plus confortable de vivre une émotion désagréable.

Parfois, nous ressentons le besoin de nous éloigner de l'émotion, de porter notre attention sur autre chose. C'est pourquoi dans l'exercice sur le stress, nous commençons par nommer l'émotion, puis nous prenons conscience des sensations corporelles qui lui correspondent, et ensuite nous nous focalisons sur la respiration.

Parfois nous ressentons le besoin de penser à autre chose parce que l'émotion est intense et continue de nous submerger, dépassant notre capacité à l'observer en pleine conscience. Dans ce cas, la respiration ou n'importe quel objet de méditation peuvent nous servir de distraction – mais une distraction consciente, pas une fuite ou un déni du fait qu'on est en train de vivre une émotion. C'est un moyen de trouver du calme en pensant à autre chose.

Ensuite, nous pouvons revenir à l'observation de la sensation. Est-elle toujours pareille ? A-t-elle gagné ou perdu en intensité ? À partir du moment où nous alternons entre des moments où nous observons la sensation liée à l'émotion et des moments où nous nous centrons sur la respiration, l'émotion va prendre une place beaucoup plus confortable, quelle que soit la facilité ou la difficulté que nous ayons 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. Dix minutes avant de me coucher, j'ai senti une espèce d'anxiété. Mon réflexe de bon méditant a été de dire immédiatement : « OK, anxiété, clairement, elle est où ? » Elle était, comme souvent pour moi avec cette émotion-là, au niveau de l'estomac – quelque chose qui se nouait, qui se serrait. Je suis donc resté dans la conscience de cette sensation.

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. Après un certain temps, on connaît, au moins dans les grandes lignes - on doit garder notre esprit du débutant, certes - mais 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. Un peu plus tard... Ah oui, j'ai eu celle-là : « Mais tu vois, tu devrais peut-être quand même te demander 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 ne 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, moins on en est dupe, et il y a vraiment, après un certain temps, pas forcément souvent, il y a vraiment 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.

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. C'est resté présent, mais j'étais dans un état où - 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.

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, qu'elle ferait partie du jeu encore un petit moment, 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. 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. 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 des 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. 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.