

L'ennui, c'est ennuyeux

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 7:17

Pendant les longues assises, au bout d'un moment, je m'ennuie, au point que ça devient très pénible. Même après avoir passé par le souffle, le corps, les sons, les pensées... Je vais essayer ça, ça ira peut-être mieux.

Ah, l'ennui ! Il y a plusieurs degrés de réponse possibles. Le degré maître zen avec son bâton, celui qui vous tape dessus quand vous avez relâché la posture, qui est un degré qui est vrai, mais ce n'est pas le seul qu'on puisse envisager.

L'ennui est simplement le manque d'attention, symptôme d'un manque d'attention, d'un moment de distraction. Sans moment de distraction, pas de possibilité pour l'ennui de s'installer. Si vous n'étiez qu'avec la respiration, il n'y aurait pas d'ennui possible. Donc il y a un moment où vous n'êtes plus avec la respiration, et parce que vous n'êtes plus avec la respiration, vous pouvez vous dire que c'est ennuyeux d'observer la respiration. Mais si vous étiez attentif seulement à la sensation, il n'y aurait pas l'espace pour cette pensée-là.

Donc c'est le degré zéro, parce que ça veut dire qu'une des façons dont on peut traiter l'ennui, quand il apparaît, c'est de se dire : « Ah ouais, une de ces douze mille façons dont mon esprit peut s'éloigner de mon objet de méditation. Ennui, je t'ai vu, paf, je me recentre. »

Et ce n'est pas inutile de s'en rappeler, parce que l'ennui fait partie de ces états d'esprit qui se la pètent, comme le sentiment d'échec ou l'impatience. Je veux dire par là qu'il va facilement vous faire croire qu'il est plus important que les autres et que lui correspond à quelque chose de vrai et d'important et que vous devez réagir.

Il vous dira : « Oui, moi, évidemment, tu as des pensées comme "Est-ce que j'ai bien fermé la porte en partant ?" ou "Qu'est-ce que je vais manger demain matin au petit-déjeuner ?" Ça, ce sont des pensées ordinaires, assez quelconques, voire médiocres. Mais moi, l'ennui, je suis là pour te dire qu'il y a un vrai problème. Ce que tu fais est super barbant. Donc, il faut que tu trouves une solution rapidement, objectivement. C'est ennuyeux. »

Et c'est bien de temps en temps de le remettre à sa place, puisque c'est juste une pensée comme une autre. On peut le nommer, dire « aha, ennui », et se recentrer sur ce qu'on était en train de faire. Parce que c'est avant tout le signe que notre esprit n'est plus centré sur l'objet de la méditation. Parce que quand on est centré sur l'objet de la méditation, pendant chaque instant où on l'est, on ne s'ennuie pas. Parce qu'il n'y a pas d'espace pour l'ennui. L'espace est occupé par l'objet méditatif. Ça, c'est le degré zéro.

Maintenant, on peut aussi observer l'ennui lui-même avec curiosité. Et ça, c'est pas mal aussi. Quand l'ennui apparaît, comme pour l'impatience, de se dire : « Qu'est-ce que c'est que cet ennui qui a un tel impact sur moi ? » Et c'est un truc assez subtil, l'ennui. Parce que l'impatience, vous le sentirez physiquement probablement de façon assez intense. L'ennui, moins.

Donc comment ça se manifeste ? Physiquement et puis émotionnellement, psychologiquement. De sortir votre loupe, votre microscope, et d'avoir comme intention, quand l'ennui se manifeste, de le comprendre, pas au sens intellectuel, mais de comprendre exactement comment ça se manifeste physiquement et émotionnellement pour vous. Et parfois, là aussi, c'est un instrument qui permet de prendre du recul par rapport à l'ennui, et de retrouver de l'intérêt en observant l'ennui.

Et d'une manière générale, la curiosité est un remède à l'ennui. Et alors justement, une troisième façon de répondre à l'ennui, c'est d'ajouter de la curiosité et de l'ambition à ce qu'on est en train de faire. Si on considère que c'est un messenger honorable, l'ennui, il vient peut-être nous signaler qu'on est en train de faire quelque chose de trop facile ou de trop répétitif pour nous. Ça peut aussi être de trop difficile et on décroche vers l'ennui à cause de ça. Mais imaginons que ce soit quelque chose de pas assez stimulant, parce que c'est souvent le message de l'ennui.

Alors une réponse possible, c'est d'augmenter le niveau de curiosité et le niveau d'exigence dans votre méditation. Si vous êtes centré sur la respiration, de vous dire par exemple : « Ok, je prends conscience de la respiration, mais je veux aussi prendre conscience du moment exact où mon attention quittera la respiration. Je veux savoir exactement quelle distraction va m'éloigner de la respiration. » Et la respiration est beaucoup moins ennuyeuse quand on fait ça.

La respiration devient, comme je le dis souvent, un film à suspense, un thriller, où vous avez une respiration innocente qui se promène, et elle va être assassinée par une distraction. Et le seul moyen de connaître le visage de l'assassin, c'est de la suivre, mais vraiment de faire une filature extrêmement serrée. Il n'y a rien d'ennuyeux dans une enquête policière.

Et ça peut être vraiment parfois, c'est le signe qu'il y a quelque chose qui s'est un peu relâché, que ça devient en effet un peu morne, un peu répétitif. Alors, guettez l'arrivée de la distraction. Élargissez votre observation à l'objet de méditation, par exemple la respiration, et ce qui va vous en éloigner.

Vous avez de la curiosité pour les deux choses. Ça peut être aussi, si par exemple cela vous arrive au milieu d'une méditation sur la respiration, une invitation à faire quelque chose de plus difficile : à faire de l'attention ouverte par exemple, et là aussi avec une forme d'ambition.

Vous voulez avoir conscience de chaque instant, de ce qui se passe en vous à chaque instant. Si c'est un son, vous voulez l'entendre, le reconnaître comme son. Si c'est une pensée, vous voulez l'observer. Si c'est une sensation, vous voulez la ressentir. Et vous voulez aussi savoir comment votre esprit va passer d'un son à une pensée, ou d'une pensée à une sensation. Tous les moments de transition d'un sens vers un

autre.

Et cela, honnêtement, ne peut pas être ennuyeux. Ça peut être source de confusion, ça peut être par moment trop difficile et nous donner envie de revenir à la respiration. Mais cela ne peut pas être ennuyeux parce que c'est votre propre expérience que vous observez, c'est ce qui constitue la personne que vous êtes que vous êtes en train d'observer. C'est forcément intéressant. Même si on se trouve être une personne très ennuyeuse, le contenu de nos pensées ne l'est pas du tout.

Voilà donc trois approches complémentaires. Le coup de bâton : c'est juste de la distraction, je n'y accorde pas d'importance, je me recentre. L'observation de l'ennui lui-même comme quelque chose d'intéressant à observer. Et la plus grande curiosité face à la respiration, aux distractions, ou une plongée dans l'attention ouverte.

J'espère qu'il y aura suffisamment d'instruments dans cette boîte à outils pour que vous puissiez vous sortir de ces moments où la méditation devient un peu trop routinière.

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