

Les émotions difficiles

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 12:37

Les émotions difficiles font l'objet de nombreuses questions, notamment celle-ci : peut-on revenir sur les émotions ? Une autre question, dans le même registre : quand il y a des pensées négatives qui reviennent, faut-il trouver la raison et la solution ? Et pour les pensées positives, pareil.

Sur le sujet des émotions, première chose qu'il faut toujours clarifier ou rappeler : notre but n'est pas de les supprimer, pas de les diminuer, pas de les contrôler, pas de les gérer et pas de ne pas en avoir. Il y a cette image qui colle à la peau de la méditation, celle de la personne qui finalement est dans une sérénité tellement béate qu'elle n'a plus d'émotion. Ce n'est pas l'objectif. Il n'est pas réaliste de toute façon.

Par contre, nous voulons vivre les émotions en pleine conscience plutôt qu'en pilotage automatique, pour gagner en aisance et en liberté dans le rapport que nous avons avec elles.

Pourquoi voulons-nous cela ? Parce que quand nous vivons une émotion en pilotage automatique, il y a deux grandes catégories de problèmes qui peuvent se produire.

Le premier, c'est le passage à l'acte. L'émotion prend les commandes et nous fait agir ou nous fait dire. Il y a l'exemple évident de la colère, parce qu'il est mécanique : nous sommes en colère, nous disons quelque chose, nous regrettons de l'avoir dit. Mais il y a évidemment des cas où l'émotion prend les commandes pour ne pas nous faire faire quelque chose que nous aurions voulu ou dû faire. L'anxiété est une grande spécialiste.

Dans les deux directions, faire des choses que nous regretterons d'avoir faites ou ne pas faire des choses que nous regretterons de ne pas avoir faites, cela peut être un passage à l'acte de l'émotion qui prend les commandes, avec laquelle nous sommes complètement confondus dans ce cas-là, parce que nous l'avons vécue sans pleine conscience.

L'autre scénario, quand nous vivons une émotion en pilotage automatique, c'est que nous faisons de l'émotion un problème et nous ruminons autour de ce problème. Nous avons une bouffée d'anxiété et nous nous demandons : mais pourquoi suis-je anxieux ? D'où cela vient-il ? Qu'ai-je fait ? Est-ce la faute de mon éducation ? Nous cherchons des solutions alors qu'il n'y en a peut-être pas, et nous ruminons autour de l'existence de l'émotion.

En ruminant, nous la rendons encore beaucoup plus désagréable, parce que l'émotion est simplement un signal dont nous pouvons faire quelque chose ou ne rien faire, mais la rumination ajoute rarement quelque chose de positif. Elle prolonge plutôt l'inconfort provoqué par l'émotion quand elle apparaît.

Évidemment, quand nous partons en rumination, nous pouvons aussi partir en fuite : boire une demi-bouteille de whisky ou manger trois plaques de chocolat pour nous sortir de cet état désagréable dans lequel nous nous trouvons quand nous vivons une émotion en pilotage automatique et que nous y réagissons en ruminant et en mettant de l'huile sur le feu.

Donc, CQFD, c'est mieux de vivre une émotion en pleine conscience.

Comment fait-on pour vivre une émotion en pleine conscience ? Toutes les techniques de pleine conscience peuvent être adéquates quand nous sommes face à une émotion. Par moments, nous pourrions faire appel à la bienveillance ou à la compassion. Nous pouvons utiliser la respiration comme un moyen de nous stabiliser, nous tranquilliser, de laisser l'émotion redescendre ou baisser en intensité. Nous pouvons observer l'émotion – cela relèverait plutôt de l'attention ouverte – observer sa manifestation dans le corps, observer les pensées qui apparaissent en lien avec l'émotion, observer la rumination dans laquelle nous sommes pris.

Mais si nous voulons simplifier le rapport méditatif à une émotion, cela commence par le corps. Le corps a ce grand avantage de ne pas ruminer, ce qui nous permet déjà de nous centrer sur quelque chose qui a une certaine stabilité et qui est directement lié à l'émotion que nous sommes en train de vivre.

Le corps est un bon point de départ. Quand nous ressentons une émotion quelle qu'elle soit, nous pouvons commencer par nous demander : qu'est-ce que je ressens ? À quel endroit de mon corps en lien avec cette émotion ? Comment mon corps sait-il que je suis en train de vivre cette émotion ? Porter l'attention sur la sensation, respirer avec cette sensation.

Parfois c'est suffisant parce que nous récupérons cette conscience de l'impermanence, en tout cas du caractère fluide de ce que nous sommes en train de vivre. L'intensité des sensations varie, l'émotion parfois remonte, parfois redescend dans le ressenti corporel.

Nous pouvons aussi, dans un deuxième temps, prendre la respiration comme moyen de nous stabiliser un peu plus, d'attendre que l'émotion soit un peu moins intense, de lui donner de l'espace en faisant quelque chose qui nous tranquilliserait. Mais cela pourrait être autre chose que la respiration. Cela pourrait être justement de l'attention ouverte, cela pourrait être de la bienveillance.

Finalement, une fois que vous avez établi le contact avec l'émotion au travers de la prise de conscience du ressenti corporel, plein de choses sont possibles.

Et surtout, dans un troisième temps – conscience du corps, respiration ou autre chose – il y a le : j'en fais quoi, qu'est-ce que je fais ? Une option très intéressante, c'est rien du tout. Souvent, c'est bien de ne rien faire du tout, de simplement continuer d'être présent à ce que nous sommes en train de vivre en attendant que cette vague émotionnelle redescende. Pour cela, la respiration est efficace, parce qu'elle nous donne quelque chose à faire et à continuer de faire en attendant de nous sentir moins pris par l'émotion.

Mais nous pouvons faire plein d'autres choses. Vous pouvez manger une plaque de chocolat si vous le faites en pleine conscience et à ce stade, parce que vous avez choisi de le faire et parce que vous êtes arrivé à la conclusion que c'est ce qui vous permettrait le mieux de vous sentir mieux. Pourquoi pas ?

Le chocolat est problématique quand il se mange en pilotage automatique et que nous le faisons sans avoir réfléchi, sans avoir choisi de le faire et que du coup, nous n'en profitons pas et que nous en mangeons souvent plus que nécessaire et que nous ne nous sentons pas bien après. Mais en lui-même, si vous avez suivi le cours de Mindful Eating, nous faisons une méditation du chocolat thérapeutique où nous évoquons une émotion difficile et mangeons un microscopique carré de chocolat noir en nous concentrant sur la saveur en bouche. Nous nous reposons ensuite la question de quel est le ressenti corporel et émotionnel après avoir mangé le chocolat noir.

Pour certaines personnes, elles ont tout simplement oublié le problème qu'elles avaient évoqué en début de méditation. Cela m'est arrivé dans l'une de nos formations : je savais que c'était quelque chose d'embêtant, mais quoi exactement ? Pour d'autres, la réponse devient évidente : « Finalement, ce n'est pas si grave. C'est un peu embêtant, c'est une situation un peu stressante, mais voilà. »

L'effet du chocolat sur l'humeur est donc réel, et il peut être tout à fait profitable. C'est un plaisir légitime que d'oublier un inconfort émotionnel avec du chocolat, quand on choisit de le faire en pleine conscience, qu'on prend cette décision en connaissance de cause et qu'on savoure chaque bouchée. Dans ces circonstances, il devient d'ailleurs impossible d'en manger trop, car on cesse d'en profiter assez rapidement.

On peut crier très fort – c'est une option parfaitement valable. Si on ressent une colère intense, qu'on a envie de crier, alors on crie. On peut écrire une lettre de démission si c'est un problème professionnel. Se faire couler un bain chaud. Ou encore, simplement attendre que cela passe en méditant.

Ce qui compte, ce n'est pas ce qu'on fait, mais l'état d'esprit dans lequel on se trouve quand on le fait. L'essentiel est qu'on l'ait vraiment choisi, plutôt que cela nous ait été imposé par notre pilotage automatique et nos ruminations.

Nous nous réapproprions ainsi la position d'observateur, cette position qui permet d'observer l'impermanence, le fait que le ressenti physique ne cesse de changer. En respirant avec l'émotion, on se rend très rapidement compte que rien n'est stable, que tout change constamment.

Nous nous désidentifions de l'émotion en la nommant : « Tiens, bonjour anxiété. » Nous devenons l'observateur de cette émotion. Ce n'est pas à proprement parler notre émotion – il y a des millions de personnes dans le monde qui ressentent exactement la même chose. Cela n'a rien d'exceptionnellement personnel. C'est simplement une émotion.

Dans cette perspective méditative, les émotions cessent complètement d'être problématiques.

Imaginez – vous pouvez fermer les yeux, cela risque d'être un peu abstrait, mais essayons. Imaginez que vous vivez une émotion : colère, anxiété, honte, culpabilité, tristesse, peu importe. Vous avez pleinement conscience de cette émotion, vous ressentez clairement ce qui se passe dans le corps, avec la compréhension limpide que c'est quelque chose de changeant, quelque chose qui va passer.

En observant cette émotion en tant que ressenti corporel, vous avez aussi pleinement conscience qu'elle ne vous appartient pas, qu'elle ne vous concerne pas uniquement. Vous êtes simplement en train de vivre une émotion que tous les autres humains vivent également. Elle n'est pas à vous, elle ne fait pas partie de qui vous êtes. Elle est en train de vous arriver, elle est présente dans votre expérience, et elle va passer.

Imaginez qu'en vous demeure cette conviction chaque fois que vous vivez une émotion : qu'elle va changer et passer, qu'elle ne fait pas partie de qui vous êtes, qu'elle ne vous appartient pas. À quoi cela ressemblerait-il pour vous ? Une émotion pourrait-elle vraiment devenir problématique dans ces conditions ?

Je sais que c'est très abstrait, mais certains d'entre vous perçoivent-ils que ce ne serait effectivement plus problématique ?

Exactement, car finalement, c'est à partir du moment où l'on se dit « Mais pourquoi est-ce que cela m'arrive ? » et « D'où est-ce que cela vient ? » et « Quand est-ce que cela va s'arrêter ? » – donc quand on perd de vue l'impermanence et la désidentification – que les difficultés surgissent. Avec une attitude méditative, nous nous réapproprions ces deux caractéristiques fondamentales de l'émotion.

Pour le corps, l'instruction tient vraiment en une phrase : prenez conscience des sensations, et seulement des sensations. Laissez tomber les histoires et la rumination. Notre esprit excelle dans l'art de compliquer les choses.

Pour répondre également à cette question récurrente – faut-il trouver la raison et la solution ? – la réponse est : surtout pas ! S'il faut chercher la solution, c'est probablement qu'il n'y en a pas. Car lorsqu'il existe une solution, quand l'émotion en tant que message nous transmet quelque chose que nous pouvons utiliser directement, nous nous en rendons compte assez rapidement.

Simplement demeurer avec l'émotion suffit. Il existe certainement des exceptions où il vaut la peine de chercher une raison ou une solution, particulièrement quand règne beaucoup de confusion autour de l'origine de l'émotion. Dans ce cas, il peut être sensé d'essayer de comprendre ce qui l'a provoquée. Mais ce sont des cas minoritaires. Le plus souvent, nous n'avons pas besoin de nous en préoccuper outre mesure.

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