

Le vertige du doute

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 31:46

C'est un sujet dans lequel on peut facilement se perdre. Le thème serait le doute - un doute envahissant, doute sur soi-même, sur ses choix, sur les décisions à prendre, sans cesse le nez sur soi-même, sur ses faiblesses et ses limites.

Pour essayer de connaître ce doute dans la méditation et en dehors, je vous propose de prendre le temps maintenant de chercher un doute qui vous habite maintenant ou qui vous a habité. Cet état d'incertitude, d'hésitation, de flou. Cela peut être un doute par rapport à ce que vous devez faire, une décision que vous devez ou ne devez pas prendre et quelle décision prendre, de qui prendre le parti dans un conflit par exemple. Cela peut être aussi un doute plus centré sur qui vous êtes, sur ce que vous valez comme personne, sur vos qualités, vos défauts, sur votre identité. Une situation de doute qui vous habite en ce moment ou qui vous a habité par le passé.

Le doute se caractérise par un état de stupeur ou de paralysie dans le registre du stress. Il y a la fuite, il y a le combat. On sait que pour la fuite, on peut l'associer à la peur, à l'anxiété ; la combativité, cela peut être la colère ou l'impatience. On sent qu'il y a une direction physiologique suivant l'émotion qu'on est en train de vivre. Le doute, lui, est plutôt dans la troisième option - ni fuite ni combat, mais il fixe, comme le cerf qui fixe la lumière, ce qui est une des manifestations du stress.

Ce qu'il y a de très délicat avec le doute, pour l'observer méditativement, c'est qu'on a tendance à s'identifier au doute. C'est beaucoup plus compliqué de dire « Ah, il y a du doute », que de dire « Ah, il y a de l'anxiété » ou « Il y a de la colère ». On a tendance à penser que le doute, c'est nous, que cette question, il faut simplement qu'on la tranche et il faut qu'on trouve la réponse et qu'on ne peut pas simplement observer le doute et le laisser passer. Il nous ensorcelle et nous convainc assez facilement qu'il fait partie de notre identité.

C'est un état d'esprit qui fait partie des cinq obstacles à la méditation, donc cette vieille liste bouddhiste avec l'agitation, son contraire la torpeur ou la somnolence, l'envie de quelque chose qui n'est pas présent, le rejet de quelque chose qui est présent, et le doute. C'est un état qui depuis très longtemps est identifié comme se manifestant quand on médite et pouvant être problématique.

Je trouve que par rapport aux quatre autres, il a vraiment cette caractéristique qui rend compliquée le fait qu'on s'identifie beaucoup plus au doute qu'à l'agitation. L'agitation, c'est un truc qui nous arrive. La torpeur aussi. L'envie de quelque chose, c'est parfois déjà plus délicat, mais là aussi, on peut facilement identifier qu'on est pris de cette envie, qu'on est pris de cette agitation, de cette torpeur, de ce rejet de quelque chose. Tandis que le doute - il faut juste que je sache, il faut que je comprenne, il faut que je

tranche cette question. C'est beaucoup plus difficile de le transformer en un objet de méditation qu'on peut observer.

Dans le cadre de la pratique méditative, le doute se manifeste souvent en lien avec la pratique elle-même : Est-ce que je médite correctement ? Est-ce que je respire correctement ? Est-ce que j'ai raison de méditer ? Est-ce que je suis quelqu'un à qui ça profite ? Est-ce que ça sert à quelque chose ? Est-ce que je devrais m'arrêter maintenant ? Le doute peut être lié à l'impatience ou à l'ennui. Est-ce que je dois arrêter ma méditation maintenant ?

Qu'est-ce qu'on fait quand on est face à du doute ? On fait la même chose qu'avec toutes les autres émotions, tous les autres états d'esprit. C'est-à-dire qu'on ne lui résiste pas, qu'on ne se le reproche pas, qu'on ne lui obéit pas non plus aveuglément, mais qu'on le remarque, qu'on l'observe.

On l'observe de cette manière qui nous permet de réaliser que premièrement, il est changeant, il va passer, ce n'est pas quelque chose de fixe, c'est quelque chose de fluctuant qui va changer puis disparaître. Deuxièmement, ce n'est pas qui nous sommes, mais c'est quelque chose qui nous a rendu visite, qui va passer et qui ne nous définit pas en tant que personne. Et qu'on n'est en fait pas obligé du tout de résoudre, de trancher, de comprendre. On peut juste remarquer sa présence et le laisser passer.

Comment fait-on pour observer l'impermanence et pour observer le fait que ce n'est pas qui nous sommes, pour se désidentifier du doute ? Comme pour toutes les autres émotions, mais c'est un peu plus difficile.

Pour observer que cela change, que cela passe, on prend conscience de la manifestation physique du doute, du ressenti associé à cette émotion, à cet état d'esprit. Cette approche permet, en se focalisant sur une sensation, de remarquer que cette sensation qui est la manifestation du doute est quelque chose de changeant, quelque chose qui a des variations d'intensité, qu'on ressent peut-être quelque part dans le corps un instant, ailleurs l'instant d'après. Et cela permet de prendre conscience de sa nature impermanente.

Il peut s'agir aussi d'un ressenti qui n'est pas physique. Là aussi, d'observer si ce doute se manifeste par des images, par un ressenti émotionnel, d'en faire quelque chose qu'on peut observer pour voir que cela change, que cela bouge, que ce n'est pas fixe.

Et naturellement on le nomme, ou on fait un équivalent de nommer sans nommer. L'important c'est cette attitude de dire "ah, c'est un truc" qui s'appelle le doute. Mais avoir cette même attitude qui s'exprime dans le rapport que vous avez avec le doute. Ce sont nos outils méditatifs habituels.

Face à un état d'esprit, on observe sa manifestation physique pour remarquer sa nature changeante et on le nomme pour en faire quelque chose qui n'est pas nous, dont on peut se désidentifier. Cela devient alors : "Voilà, je t'ai vu, doute. Tu te manifestes avec ces sensations-là et je vois qu'elles changent, je sens qu'elles vont passer. Il y a cette image et c'est juste une image, ce n'est pas plus qu'une image qui va passer aussi, et je peux te nommer. Je n'ai pas besoin de faire autre chose que cela."

Faisons-le maintenant, car justement, je trouve que la manifestation du doute est très intrigante. Fermons les yeux.

En prenant le temps maintenant d'évoquer la situation à laquelle vous avez pensé tout à l'heure, cette situation dans laquelle vous avez ressenti le doute... C'était à quel moment, peut-être où, si cela peut vous aider, l'endroit où vous étiez quand vous avez ressenti ce doute ? Que cette situation soit présente ou passée, vous pouvez maintenant vous rappeler sur quoi portait le doute, comment il s'est exprimé, comment il s'exprime.

Laissant ce doute se manifester avec le ressenti, les images, les paroles qui l'accompagnent. Commencez de vivre ce doute à son intensité maximale en essayant de lui donner autant d'espace que possible pendant quelques instants.

Et là, physiquement, comment se manifeste ce doute ? Dans le corps, de quelle manière, à quel endroit peut-être ? Émotionnellement, comment est le ressenti de ce doute ? À quel point est-il désagréable, modérément désagréable, neutre ?

Et voici une question très, très intéressante : à quoi ressemble l'esprit d'une personne qui doute ? En redonnant un peu d'espace à ce doute, si c'est nécessaire, et en observant. Comment est l'esprit d'une personne prise de doute ? À quoi cela ressemble-t-il ?

Je ne sais pas pour vous, mais qui trouve que c'est plus difficile de sentir exactement comment cela se manifeste que ce ne le serait pour de l'anxiété ou de la colère ? Qui a trouvé que c'était plus nuancé ?

Cela dépend des personnes, cela dépend de la façon dont cela s'est manifesté pour vous et aussi de la situation, parce que c'est un mot qui recouvre une réalité beaucoup plus large qu'anxiété, par exemple, ou colère.

Alors physiquement, pouvons-nous faire un brainstorming ? Comment l'avez-vous senti ? Pour les personnes pour qui il y avait un ressenti physique, c'était quoi ? Vous pouvez lancer les mots...

"Une circulation d'agitation dans le corps." "Étouffement, ici." "Du vertige." "Cette sensation d'être retenu comme ça."

Ce sont des sensations assez subtiles. Comparé à l'anxiété ou la colère, on a souvent un point qui est très partagé. On aura la gorge ou l'estomac pour l'anxiété. Pour la colère, il y aura souvent la chaleur ou la sensation du cœur ou la tension dans la mâchoire.

Si on se demande pourquoi le doute est souvent plus compliqué à appréhender comme objet de méditation, on a déjà une partie de la réponse. Il n'est pas si facile que cela à saisir avec l'outil qui nous aide tellement pour nous saisir d'une expérience et pour s'en détacher, pour en faire quelque chose qu'on peut observer, qui est la conscience du corps. Là, ce n'est pas si simple et c'est beaucoup plus variable d'une personne à l'autre. C'est un problème qu'on avait aussi quand on évoquait les envies

problématiques, les désirs ou les addictions : ce sont souvent des sensations plus diffuses et puis il y a plus de variabilité d'une personne à une autre.

L'esprit d'une personne prise de doute, vous le décririez comment ?

"Confus." "Le vide." "Pas d'énergie."

Et cela dépend, je pense, de la phase où on se trouve. Car j'ai pensé à ces deux aspects : le moment où on est "tac, tac, ou tac, ou tac, ou tac" et où on tourne en rond...

Alors que se distancier de tout ce processus, observer plutôt que de s'identifier, permet d'éviter ces deux écueils. Au lieu de se dire "je suis quelqu'un de bien" ou "je suis quelqu'un de mal", on peut simplement observer : "Ah, là il y a une pensée qui me dévalorise" ou "Là il y a une pensée qui me survalorise." Cette approche nous libère de ce ping-pong épuisant entre l'auto-dévalorisation et l'auto-valorisation.

C'est exactement ce que permet la pratique méditative. Quand ces pensées surgissent pendant la méditation - et elles surgissent, c'est normal - au lieu de les nourrir ou de lutter contre elles, on apprend à les reconnaître pour ce qu'elles sont : des phénomènes mentaux transitoires. On peut les noter, les observer, voir leur caractère changeant, leur absence de solidité réelle.

Et c'est là où la philosophie bouddhiste apporte quelque chose de vraiment précieux. Cette notion d'orgueil qui englobe à la fois la dépréciation et la valorisation de soi nous montre que le problème n'est pas dans le contenu - positif ou négatif - mais dans le processus même de construction d'une identité fixe.

Parce que finalement, qui nous sommes vraiment n'est pas cette image mentale qu'on se fabrique de nous-mêmes. Cette image est forcément réductrice, forcément partielle, et surtout, elle nous enferme dans des catégories rigides qui ne correspondent jamais vraiment à la complexité et à la fluidité de ce que nous sommes.

Quand on observe de près, on se rend compte que cette fameuse identité stable, ce moi cohérent auquel on s'accroche tant, est en fait beaucoup plus fluide qu'on ne le pense. Nous ne sommes pas les mêmes selon les contextes, selon les moments, selon les personnes avec qui nous sommes. Et c'est normal, c'est même sain.

Le doute sur soi devient problématique quand on cherche absolument à résoudre ces questions identitaires, à trancher définitivement : suis-je quelqu'un de bien ou pas ? Suis-je intelligent ou pas ? Suis-je aimable ou pas ? Ces questions appellent des réponses définitives qui n'existent pas, parce que nous sommes des processus en mouvement, pas des entités fixes.

L'exemple que j'ai pris était un peu extrême, mais on retrouve ces mécanismes partout. Il y a des parents qui décident qu'ils ne sont pas colériques, qu'ils sont des personnes très douces et qui ne se mettent jamais en colère. Dans ce cas-là, soit ils ne se mettent jamais en colère – je pense en particulier avec leurs enfants – et ce n'est pas terrible, parce que cela conduit souvent à des sommets d'attitudes passives-agressives, car

on ne peut pas ne jamais se mettre en colère. Ou alors cela conduit à une culpabilité énorme, parce que parfois on se met en colère, et après on se dit « mais pourtant je suis une personne pas colérique, je ne me fâche jamais ! »

Je trouve que ces définitions de nous-mêmes nous tendent pas mal de pièges, parce qu'on va forcément les trahir à un moment ou à un autre. Se juger bon, mauvais, beau, moche, gros, mince, musclé, chétif, gentil, méchant, stupide, intelligent, meilleur ou pire que les autres... D'une manière générale, je formule l'hypothèse que c'est une perte de temps et que cela ne nous fait pas du bien, et qu'il y a d'autres façons d'apprécier ce qu'on peut apprécier en nous que ces affirmations sur ce qu'on est.

Parce que c'est justement cela le problème : c'est d'affirmer qu'on est. Dire « là, je me suis montré généreux », c'est tout à fait autre chose. Parce qu'on sait que c'est changeant, mais on apprécie qu'on a été généreux, qu'on a été gentil, qu'on a été patient à cet instant-là. Ce n'est pas qu'on ne se reconnaît pas à ces qualités-là quand elles sont présentes.

Pour ces moments-là, ce qui m'a beaucoup aidé, déjà la définition des bouddhistes m'a beaucoup éclairé : réaliser que finalement c'est un peu bonnet blanc et blanc bonnet, qu'on se dise du bien ou du mal de soi, qu'on se définisse en bien ou en mal, de toute façon c'est de l'orgueil d'une manière ou d'une autre.

J'ai trouvé un mot tout bête, une note mentale : « moi-je ». Quand je suis en train de faire du « moi-je », que je sois en train de me dire que je suis génial ou que je suis nullissime, je me dis « OK, moi-je ». Le côté un peu dérisoire, un peu nul de cet état d'esprit, cela me permet de me le révéler à moi-même, de ne pas être piégé – parce qu'on peut être fasciné par l'autodénigrement et fasciné aussi par l'auto-éloge, cela dépend des moments et des personnes. Et cela m'aide à en sortir.

Il est important d'ailleurs de le faire aussi bien pour les pensées où on se dit qu'on est génial que pour les pensées où on se dit qu'on est nul, parce que c'est vraiment la manifestation du même circuit par défaut.

Pour une personne qui se retrouve face à cette rumination dépressive – parce que c'est ce qui est le plus déplaisant quand on réalise qu'on est pris là-dedans – cela veut dire aussi que le but n'est pas de corriger cela en se disant « mais non, mais quand même, t'es pas si nul parce que patati ». On n'a pas vraiment besoin de faire cela.

On économise de l'énergie si on se dit juste : « En fait, c'est du moi-je. Ce n'est pas intéressant, cela ne correspond pas à une réalité. Je ne suis pas cela. Je ne suis pas non plus le contraire. Et je perds mon temps en consacrant mon énergie à ces pensées-là. » Et simplement le constater.

Pour moi, c'est très allégeant de me dire que je n'ai pas besoin, quand je me dis que je suis nul, de trouver un antidote à cela et de me remonter le moral. C'est juste la pensée elle-même auto-centrée que je peux laisser se dissoudre. Je n'ai pas besoin d'en faire quelque chose.

Je pense que petit à petit, on peut de plus en plus se désengager, se sourire à soi-même de plus en plus vite.

« Tiens, oui, tu es en train de faire du moi-je. Ce n'est pas grave, cela va passer. » Et réaliser qu'on peut en fait – et c'est assez étonnant – on peut se passer presque complètement de ces pensées qui tournent autour de ce qu'on vaut, de ce que les autres pensent de nous... Et être heureux, et pas oublier qu'on est une personne, pas oublier notre identité.

On n'a pas besoin de constamment se rappeler de ce qu'on vaut, de ce qu'on ne vaut pas, de ce que les gens pensent de nous, pour être nous. On vit très bien sans ces pensées-là, ce qui peut être étonnant, tellement elles sont parfois centrales.

Alors, la nuance... Oui, mais il y a avoir de l'estime de soi. On dit que c'est important. On dit que c'est important de s'aimer. C'est aussi une injonction très forte : il faut avoir de l'estime de soi. Quand on en manque, ce n'est pas bien.

Je ne veux pas jeter le bébé de l'estime de soi avec l'eau de son bain. Je pense qu'il faut distinguer, encore une fois, quand c'est une évaluation positive de notre identité, qui est figée, et puis quand c'est l'appréciation de quelque chose qu'on a fait ou qu'on a pensé ou qu'on reconnaît en nous. Et aussi distinguer la bienveillance pour soi, la reconnaissance du fait qu'on s'aime, qu'on tient à soi.

Dans ce sens-là, de bienveillance active pour soi-même, de volonté de prendre soin de soi-même. J'ai cette citation d'un philosophe à la mode américain ou canadien – je crois que je paraphrase : « Traitez-vous vous-même comme quelqu'un dont vous avez la responsabilité, dont vous devez prendre soin. »

Il y a cette idée-là, de se traiter soi-même de cette manière-là, qui est très jolie. Cette bienveillance, cette capacité de prendre soin de soi, de faire preuve de gentillesse envers soi, de se pardonner à soi, d'apprécier ce qu'on fait de bien quand on le fait bien, cela n'a pas du tout la même conséquence que de se déclarer une bonne personne, ou une personne brillante.

C'est une façon d'avoir de l'estime de soi, c'est une façon de s'aimer dynamique qui correspond à une activité qu'on a vis-à-vis de soi-même que je trouve beaucoup plus bienfaisante que ces déclarations identitaires.

Cette observation sur l'épicier vietnamien révèle quelque chose de profond. Cet homme rayonnant ne consacrait aucune énergie à se définir ou à se justifier - il était simplement présent dans ses actions, dans sa générosité, dans son engagement envers sa communauté. Sa joie émanait de ce qu'il faisait, non de ce qu'il pensait être.

C'est peut-être là un marqueur des êtres véritablement heureux : ils échappent à cette obsession de l'auto-définition qui consume tant d'énergie mentale. Ils n'ont pas besoin de se prouver leur valeur ou de la proclamer au monde. Leur bonheur naît de l'action juste, de la connexion authentique, de la présence pure.

Les réseaux sociaux amplifient tragiquement cette tendance déjà naturelle de l'ego à se mesurer, à se

comparer, à quêter la validation externe. Chaque publication devient une déclaration identitaire, chaque like une micro-dose de confirmation de notre valeur. Cette mécanique nous maintient prisonniers de ce mode par défaut de l'esprit qui cherche constamment à se rassurer sur sa propre existence.

La voie que nous explorons ensemble propose une alternative radicalement différente : celle de la bienveillance active envers soi-même, du soin patient de notre propre expérience, sans avoir besoin de nous étiqueter ou de nous proclamer quoi que ce soit. C'est un amour de soi dynamique, basé sur l'action compatissante plutôt que sur des déclarations creuses.

Cette approche nous libère de l'épuisant travail de construction identitaire pour nous permettre de simplement être, d'agir avec cœur, de nous engager pleinement dans la vie qui se déploie instant après instant.

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