

La colère et le pardon

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 27:30

Dans cette méditation, la colère a souvent un créneau réservé. Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, mais aussi bien pour la gratitude que pour la bienveillance, il y a des personnes qui ouvrent la voie. Si on commence par elles, après, c'est plus facile de passer aux autres, et même à des gens difficiles, parce qu'on sait que ce sont des valeurs sûres, et que cela va nous mettre dans cet état d'esprit-là, au centre.

Il y avait une suggestion de parler de la colère, alors je vais peut-être parler de la colère et j'avais prévu de parler du pardon, je doute d'avoir le temps de parler du pardon. La colère en tant qu'émotion, et comment l'exprimer, qu'en faire méditativement parlant ?

Je voulais commencer par l'origine de la colère, ce qui provoque la colère. On y parle d'injustice, de menace, d'agression, de trahison, de peur et de tristesse, comme pouvant susciter l'apparition de la colère. On mentionne aussi la chaleur et la faim. Et c'est important de se rappeler que parfois, il y a des colères qui peuvent s'installer en nous simplement parce qu'on a chaud et faim.

Ma théorie sur le sujet : c'est la même chose pour la faim et l'anxiété, par exemple. Il y a les sensations corporelles qu'on ressent quand on a chaud et faim qui évoquent les sensations corporelles qu'on ressent quand on est en colère. Et du coup, c'est comme si ensuite notre esprit fabriquait une raison pour ressentir ce qu'il ressent et que la colère apparaissait d'autant plus facilement parce que ces sensations-là sont déjà présentes. Donc, à avoir à l'esprit, parce que parfois ce n'est pas la personne en face de nous qui a provoqué cette émotion.

Les bénéfices de la colère, parce qu'il y en a toujours, toutes les émotions en ont : on sait que c'est une émotion qui peut nous conduire à nous protéger nous-mêmes et à protéger les autres contre des dangers, contre des agressions, des menaces. C'est une émotion qui apporte une certaine quantité d'énergie, qui réveille, qui tonifie, et qui peut pousser à réaliser une action nécessaire pour se préserver, pour se protéger.

Il y a beaucoup de bonnes décisions qu'on prend sous l'effet de la colère. Il y a un certain nombre de lettres de démission tout à fait judicieuses qui ont été écrites sous l'effet de la colère et qu'on n'a pas regretté après. Il y a des séparations de couples qui ont eu lieu sous l'effet de la colère qui n'ont pas forcément été regrettées après. Parfois, ces actions que ça nous pousse à accomplir, c'est juste que ça nous donne l'énergie d'accomplir une action que de toute façon on devait accomplir, mais il nous manquait le feu pour le faire. Ça c'est quand elle fait bien son travail.

Ça permet aussi de faire respecter ses limites et son identité. Et ça peut relâcher une tension intérieure,

quand la colère s'exprime.

La colère est problématique parce qu'elle peut conduire à des actions qu'on va regretter, en particulier qui vont faire du mal à d'autres ou faire du mal à nous-mêmes, qui conduiront donc aux remords. Et évidemment, l'expression de la colère peut provoquer la peur et l'agression chez les autres.

Quand la colère est rentrée, quand on s'interdit de la ressentir – pas de l'exprimer, c'est encore autre chose, mais quand on s'interdit de la ressentir –, elle peut conduire à des ruminations qui se prolongent, et parfois on sait que c'est une des émotions qui est le plus souvent associée à des problèmes de santé physique, la colère qu'on ne s'autorise pas à ressentir, ni à exprimer.

Comme d'habitude, avec toutes les émotions qui peuvent poser problème, la perspective méditative c'est de la ressentir, de s'autoriser à la ressentir évidemment, de ne pas lui résister, de l'exprimer quand c'est utile, d'une façon qui soit non destructrice pour soi et autrui autant que possible, donc de la façon la plus judicieuse possible.

Je mentionne la communication non violente comme une technique qui offre un bon canal d'expression à la colère pour qu'elle soit justement judicieuse et qu'elle ne détruise pas les relations, c'est-à-dire s'exprimer en "je", parler de ses émotions, parler de ses besoins et exprimer des demandes claires comme façon de faire sortir la colère.

Sur le plan méditatif, comme d'habitude aussi, il va falloir trouver un moyen pour passer d'une colère qui nous submerge et qui finit par prendre les commandes de nos décisions pour qu'elle soit transformée en un phénomène qu'on observe, qu'on peut observer méditativement. Et donc, pour lequel on va réaliser que : un, ça ne va pas durer, c'est une émotion qui monte et elle va redescendre, sans même qu'on fasse rien, et deux, elle n'est pas nous, même si c'est une émotion qui peut terriblement donner l'impression qu'elle est nous, elle est juste une émotion qu'on ressent et qu'il est possible d'observer et dont on peut se désidentifier.

On le fait en se tournant vers le ressenti physique de la colère, qui est une bonne manière de se saisir de quelque chose et de redevenir l'observateur quand on était submergé par elle. En l'observant en tant que sensation, on prend conscience qu'elle est changeante et en prenant conscience qu'elle est changeante, on la détache de la personne que nous sommes.

À partir de là, il devient possible de se demander qu'est-ce qu'on en fait, qu'est-ce qu'elle nous inspire, quelles sont les bonnes et les mauvaises idées que cette colère suscite en nous et qu'est-ce qu'on choisit de faire. Et on regagne la liberté qu'on perd si on est submergé par la colère et si on s'identifie à elle.

Alors, un peu de pratique. Vous pouvez prendre une position légèrement méditative. Ça veut dire qu'elle peut être plus confortable si vous en avez besoin. Et très courageusement, mais aussi très prudemment, en évoquant une situation qui a provoqué ou qui provoque de la colère. Une situation où vous avez été en colère, ou une situation qui en ce moment provoque souvent de la colère.

Si vous êtes entouré de gens merveilleux, remontez un peu le temps et laissez votre mémoire travailler un peu pour trouver une situation où vous avez ressenti de la colère. En évoquant cette situation en la laissant être présente, l'endroit où vous étiez, ce qui s'est passé...

Laissant cette colère se manifester à nouveau en imagination. Que s'est-il passé au moment où vous étiez le plus en colère ? En évoquant ce moment où la colère était la plus forte. Que se passe-t-il physiquement ?

Une très grande curiosité pour ce qui s'est passé dans le corps. Comment c'est, un corps en colère ? Et à quoi ressemble un esprit en colère ? Comment décririez-vous l'état de votre esprit ? Quelles pensées ?

Si les sensations sont encore présentes, en respirant, avec chaque expiration, les laissant se relâcher si elles en ont besoin. Et quelle serait, quelle aurait été la manière la plus constructive d'agir en réponse à cette colère ? Pour peu qu'il y en ait une – parfois il faut juste la laisser passer.

Je voulais vous faire vivre finalement ce que ça pourrait être que de vivre un moment de colère avec autant de pleine conscience que possible. Avec cet exercice, tous les exercices où on se rappelle d'une émotion, il y a à la fois le risque qu'elle revienne trop fort et que ce soit inconfortable, ou qu'elle ne revienne pas assez fort et qu'on ait de la peine à se remettre dedans.

Pour qui c'était trop fort ? Pour qui c'était plutôt pas assez fort ? Un exercice plus intellectuel par moment ? Est-ce que maintenant c'est un peu redescendu pour les personnes chez qui c'était fort ? Parce que j'ai laissé très peu de temps pour respirer dedans. Quand on est vraiment très en colère, parfois il faut prendre dix bonnes minutes pour respirer avec l'émotion.

Qui n'a pas eu d'idée de manière constructive de répondre à la présence de cette colère par l'action ? Pour qui il n'y avait rien à faire ou rien n'est venu ? Tout le monde avait quelque chose.

Comment était le ressenti physique ? Comment décririez-vous les sensations ?

« Très tendu. »

Très tendu, oui. Tension. Qui avait de la tension ?

« Le cœur qui bat. »

Le cœur qui bat, oui.

« La difficulté à respirer. »

La difficulté à respirer, oui.

« L'envie de bouger. »

Oui, oui. Est-ce qu'il y a autre chose ? Il y a pas mal de trucs. Chaleur, peut-être. Quelqu'un a eu de la chaleur ?

« J'étais sur le bord de mon siège, il y avait cette envie de bouger, cette envie de me projeter vers l'avant. »

« Très grande tension au niveau du visage, comme si on contenait quelque chose qui allait exploser ou qui allait... »

« Très désagréable. Même si c'est revenu un peu, ce sont les sensations qui... »

C'est aussi pour ça que ça peut nous pousser tellement à agir pour que ça s'arrête, parce que finalement le ressenti de la colère, il est sacrément désagréable.

Votre esprit, comment est-ce que vous le décririez, un esprit en colère ?

« Agité. »

Agité, oui. Plutôt une précipitation de pensée qu'un ralentissement ? Il y a des gens pour qui c'était le vide, ça peut aussi arriver. Difficulté à penser, ça peut aussi être ça.

Et mes excuses parce que c'est super désagréable. Pour moi aussi. Si on arrive à apprécier ce que c'est exactement que cette colère quand elle se manifeste, mieux on la connaît, plus c'est facile de s'en distancier, de s'en désidentifier quand elle se manifeste.

Donc mieux on reconnaît ces signes, plus on est capable de passer en mode observation quand elle est présente, moins on se fera attraper parce qu'elle a tendance à nous faire dire ou faire ou vivre ou ruminer. C'est un exercice désagréable mais extrêmement utile.

Et évidemment, je vous ai posé la question de ce que vous pouviez faire de constructif parce que quand on a fait cet exercice, ça devient possible de se poser cette question-là, alors que si on est submergé par la colère, elle nous fait faire des trucs. Alors que là, on peut se dire : « Ok, je l'ai observée, je l'ai ressentie, maintenant j'en fais quoi ? »

Juste en ouvrant ce petit espace entre le ressenti de la colère et l'action qui va suivre ou qui ne va pas suivre. J'ai vécu cela récemment. J'avais ressenti une forte émotion de colère, et ce qui était merveilleux, c'est que d'autres personnes parlaient encore et je ne pouvais pas prendre la parole immédiatement.

Je me suis dit : « De toute façon, je n'ai plus envie d'écouter. » Donc, plutôt que d'écouter, je suis resté avec le ressenti de la colère. Cela m'a offert une minute précieuse pour sentir ce qui se passait et me demander : « OK, et je fais quoi ? Je canalise ça en quelle action intelligente et pas destructrice ? »

C'était génial d'avoir cet espace parce que j'ai vraiment pu commencer par dire : « Je suis très, très en colère. » Et à partir de là, on est presque sauvé. Parce qu'on ne va pas partir dans une agression gratuite, on ne va pas projeter notre colère sur l'environnement. On est déjà en train d'admettre que c'est quelque chose qui se passe en soi, et le reste de ce qu'on va dire sera nettement moins destructeur que si on avait commencé par « tu » dès le départ.

Dans cette situation, c'était vraiment le dispositif qui faisait que cet espace existait pour moi. Mais on peut favoriser cette distance avec une conscience de ce qui se passe dans le corps, juste ça. Cet outil méditatif.

La colère non exprimée conduit en toute logique à la rancune et à la rancœur. Cela pose la question de la possibilité du pardon et de ce que c'est que le pardon version méditative. Parce que la rancune suit cette logique : si quelqu'un vous a fait du mal le matin, cette personne vous aura fait du mal mille fois le soir, parce que vous y aurez repensé un certain nombre de fois. Et à chaque fois qu'on y repense, c'est une nouvelle petite blessure, un écho de la première blessure. C'est ça la rancune : une rumination très toxique pour nous.

Le pardon en méditation existe. C'est une pratique traditionnelle qui a été adaptée comme les autres à la méditation laïque par certains protocoles, par le MBSR, où on utilise des phrases comme les phrases de bienveillance pour se pardonner à soi-même, pardonner à autrui et demander pardon intérieurement. On suscite une attitude en répétant des phrases.

Comme pour la bienveillance, ce n'est pas un état, c'est un processus. On est en train de pardonner et on est en train de se pardonner. On ne vise pas à y arriver, on vise à le faire. C'est quelque chose qu'on fait, pas quelque chose qu'on obtient. Ce n'est pas un état qu'on décrète, c'est quelque chose qu'on cultive et qu'on encourage. Une direction.

Et ce n'est jamais complètement fait, parce qu'on peut s'engager dans cette direction de pardon, puis tout à coup avoir la rancune qui remonte, et reprendre cette direction, et avoir de nouveau la rancune qui revient. C'est vraiment un processus graduel, pas une grande déclaration. C'est un piège avec le pardon, de se dire que ça doit être une grande déclaration, qu'on doit avoir définitivement pardonné, ou s'être définitivement pardonné. On n'a pas besoin de ça.

Pourquoi pardonner ? Ce n'est pas pour lui faire ce plaisir, comme on aurait tendance à se le dire dans nos dialogues intérieurs. C'est pour se faire ce plaisir à soi-même. On le fait pour soi avant tout et pas pour autrui. Ce qui s'exprime magnifiquement dans cette phrase que j'adore : « La rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir insensé qu'il va tuer quelqu'un d'autre. »

Je trouve que c'est une phrase géniale, parce que c'est exactement vrai. C'est super désagréable même d'admettre que c'est vrai, mais c'est vrai, c'est exactement ça. Donc prendre la direction du pardon, c'est se faire du bien à soi. La question n'est pas : « Est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne ? » C'est : « Est-ce que moi je mérite de m'alléger de cette rancune ? »

Cela n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Vous pouvez entrer dans un processus de pardon intérieurement, ça ne veut pas dire que votre attitude doit nécessairement changer avec la personne à laquelle vous pardonnez intérieurement quand vous méditez là-dessus. Pas du tout.

Donc ce n'est pas obligatoire de leur dire « je t'ai pardonné », de leur offrir une boîte de chocolat et de les

inviter chez vous. Vous pouvez continuer à ne pas vouloir parler à une personne qui vous a blessé, tout en cherchant à lui pardonner intérieurement pour votre propre bénéfice. Cela montre encore mieux à quel point ça peut être un bénéfice uniquement pour soi-même et pas nécessairement relationnel. Évidemment, on peut passer à cette étape-là par la suite, mais on n'est pas obligé de le faire.

De façon tout aussi importante, ça n'implique pas de pardonner les actions, mais de pardonner aux personnes, de changer notre relation aux personnes. Donc les actions peuvent rester impardonnables. Il y a des actions qui sont impardonnables.

Ce ne sont pas les actions qu'on pardonne ou qu'on excuse, c'est la relation qu'on a avec les personnes qui les ont commises qu'on cherche à changer.

Le risque, évidemment, c'est qu'on pense que pardonner à la personne revient à dire que l'action était normale et acceptable. Or ce sont deux choses différentes. Je pense que c'est une distinction fondamentale parce que cela peut constituer un blocage majeur au pardon. « Ça veut dire que je dis que c'était acceptable de me faire ça. » Non, cela ne veut pas dire cela.

Les actions peuvent donc rester impardonnables, mais notre relation, nous l'entretiens avec des personnes et non avec des actes. On dissocie les actions de leurs auteurs et on admet aussi qu'on ne sait pas tout des conditions qui ont conduit cette personne à faire ce qu'elle a fait.

C'est souvent un processus dans la maturation de beaucoup de personnes qu'à un moment donné, elles réalisent que ceux qui leur ont fait du mal avaient eux-mêmes subi des blessures, et qu'il existe une longue chaîne de souffrance humaine dont les gens ne sont que des maillons. Alors qu'on les fantasme comme étant entièrement responsables de ce qu'ils ont fait, ou comme l'ayant fait en toute connaissance de cause et volontairement, on ne leur reconnaît pas à eux-mêmes un statut de victime.

Je voulais faire le lien avec le pardon partant de la colère, parce que pour moi, cela a ouvert beaucoup de portes de me dire que je pouvais faire un travail complètement intérieur, c'est-à-dire extrêmement sécurisant. Quand on en veut à quelqu'un, on n'est pas obligé d'entrer en relation avec cette personne, on n'est pas obligé d'engager une sorte de médiateur qui dira « je vais vous aider à vous réconcilier ». On peut rester avec soi et simplement travailler sur notre propre ressenti.

Et quand - et si - cela fait évoluer notre relation intérieure, alors pourquoi ne pas penser à faire évoluer la relation concrète avec la personne. Mais ce n'est pas une obligation et c'est beaucoup plus sécurisant de commencer par soi-même plutôt que par la relation réelle. Mais elle est très réelle aussi, la relation intérieure, dans la démarche méditative.

Laissez-moi vous expliquer un peu comment cela fonctionne, même si nous n'allons pas le faire maintenant. C'est une méditation potentiellement explosive, donc il faut prendre le temps si on veut la pratiquer.

Elle est intelligemment construite, car on commence par demander pardon à quelqu'un pour quelque chose qu'on regrette d'avoir fait. On commence donc par se mettre soi-même dans cette position d'avoir à se faire pardonner quelque chose. On demande pardon intérieurement à une personne à qui on a causé du tort, et on répète une phrase qui exprime cette demande de pardon. Il y a les formulations standard. Et là aussi, la phrase est un instrument - c'est l'attitude qui est surtout importante.

Dans un deuxième temps, et c'est parfois extrêmement difficile, on se pardonne à soi-même le tort qu'on s'est causé. Ou le tort qu'on a pu se causer en général par les décisions qu'on a prises, les mauvaises décisions qu'on a prises.

Après avoir demandé pardon et après s'être pardonné, ou en tout cas avoir pris la direction de se pardonner à soi-même, on est beaucoup plus disposé à s'engager dans le pardon envers quelqu'un d'autre. C'est la troisième étape.

Et encore une fois, c'est comme pour la bienveillance : ce sont des phrases qu'on lâche dans l'espace. Peut-être qu'il ne se passe rien, ou peut-être que cela nous énerve de les prononcer parce qu'en fait on n'a pas envie et qu'on n'est pas prêt. Mais on lâche simplement ces phrases comme des sondes exploratoires. On regarde ce qui se passe si je prononce cette phrase. Est-ce que cela me révolte ? Y a-t-il quelque chose en moi qui correspond à cette phrase, à cette intention de pardon ? Qu'est-ce que cela me fait de la répéter ?

Et même si vous la répétez sans y croire, vous êtes quand même en train de la prononcer. Il y a donc quelque chose d'intéressant qui peut en découler.

Si vous êtes curieux de cette méditation, je pourrais mettre l'enregistrement en ligne - cela dure environ une demi-heure, avec les instructions. Y a-t-il des personnes qui seraient intéressées ?

Comme pour la méditation de bienveillance, ensuite c'est vous qui vous écoutez, mais ne commencez pas par The Big One. Ne prenez pas LA personne au début. Testez un peu la température de l'eau avec quelqu'un qui vous a fait quelque chose qui n'était pas cool, mais regardez comment cela se passe pour ne pas créer des difficultés que vous pourriez vous éviter.

Merci. J'ai réussi à faire tenir tout cela en dix minutes ! Vous ne vous rendez pas compte de ce que j'ai sauté et compressé.

Merci beaucoup, c'était un plaisir. Si vous avez des questions, remarques, observations ou plaintes, je reste à votre disposition. Et le casque de vélo, si vous ne l'aviez pas trouvé dans l'obscurité, est au fond de la salle.

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