

Éthique et Bonheur (atelier d'été via Zoom 1/4)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:00:17

Merci d'être venus si nombreux dans cette salle virtuelle. J'ai mis le mode mosaïque pour voir tous vos visages, c'est très chouette.

Le sujet de cette première séance est le plus atypique. C'est une exploration de la question : est-ce que faire le bien rend heureux ? Est-ce que faire le mal rend malheureux ? Ce qui n'est pas du tout évident en fait. Et est-ce qu'on peut en faire quelque chose méditativement pour augmenter notre bien-être et notre bonheur ? C'est une vraie question.

Ce thème va nous faire probablement enfoncer quelques portes ouvertes. Les bonnes actions et les mauvaises actions et leurs conséquences sur le bien-être psychologique, c'est un thème qui peut paraître un peu évident, mais en fait il est peu utilisé et peu exploré dans le domaine de la santé mentale, je trouve. Et j'aimerais commencer par une appréciation du bonheur qui découle du bien que d'autres personnes font, avec un exercice de gratitude, qui je pense est le meilleur moyen de commencer l'exploration de ce thème-là.

Je vous propose de vous installer dans une position assise confortable et en fermant les yeux un moment pour prendre conscience de la posture, sensation de contact avec le sol, sensation de contact avec le coussin, la chaise, laissant le corps se reposer, s'appuyer sur le contact avec le coussin.

Prenons conscience de toutes les sensations dans l'ensemble du corps, depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, aussi bien les sensations à la surface de la peau que les sensations à l'intérieur. Le corps dans son ensemble.

Et avec chaque expiration, ce qui peut se détendre, ce qui a besoin de se détendre dans le corps, peut le faire. Chaque expiration est une opportunité pour un peu plus de détente, respiration après respiration.

Évoquons maintenant une personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, pour sa générosité, pour sa présence, le bien qu'elle vous a fait, d'une manière ou d'une autre. Une personne que vous auriez envie de remercier, de votre présent ou de votre passé.

Et quand vous avez une personne à l'esprit, en lui offrant de l'espace avec votre imagination, peut-être en imaginant qu'elle est présente à côté de vous, en face de vous, ou simplement en lui donnant de l'espace, en pensant à elle. Laisant cette personne être présente et appréciant sa présence.

En formulant vos remerciements : merci pour, je te remercie de quoi ? De quoi pourriez-vous aujourd'hui remercier cette personne ? Les grandes et les toutes petites choses, tout ce qui a compté pour vous,

formulant vos remerciements intérieurement et les adressant à cette personne. Merci pour, merci pourquoi ?

Laissant cette gratitude, cette reconnaissance s'exprimer silencieusement, pendant quelques instants, la laissant s'exprimer en vous, d'une manière ou d'une autre.

Évoquons maintenant une autre personne que vous pourriez remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa bienveillance, pour sa générosité. Et quand vous avez une personne à l'esprit, prenons le temps de lui donner de l'espace, utilisant votre imagination pour la rendre aussi présente que possible.

En lui adressant vos remerciements : merci pour, je te remercie pour quoi ? Pourquoi pourriez-vous la remercier, en faisant une liste de toutes les petites et les grandes raisons, adressant vos remerciements intérieurement. Laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement, un ressenti, une attitude, une chaleur, observant comment ça se manifeste pour vous.

En imagination, réunissons maintenant les deux personnes auxquelles vous avez pensé, en leur adressant un ou plusieurs grands merci intérieurs, et en laissant cette gratitude résonner, en la laissant continuer d'être présente pendant quelques instants. Appréciant ce que c'est que cette attitude, que ce ressenti de gratitude.

Quelqu'un a-t-il quelque chose à partager en relation avec cette méditation de gratitude ? Pour qui cet état de gratitude est-il quelque chose qui se manifeste comme une émotion spécifique ou un ressenti physique aussi ? Pour qui est-ce que c'est quelque chose que vous avez pu observer ?

Et parmi vous, je vous avais prévenu qu'on enfoncerait des portes ouvertes, pour qui est-ce que c'était quelque chose de plutôt plaisant à éprouver ? Parce que ça peut être mi-figue, mi-raisin, suivant les circonstances. Une très large majorité.

Parfois, évidemment, dans les exercices de gratitude, et en fonction des personnes auxquelles on pense, on peut avoir aussi des bouffées de culpabilité ou de remords ou de regrets. Il y a toujours ces questions d'équilibre entre ce qu'on a reçu, ce qu'on a donné, qui parfois émergent, mais la tonalité générale dans un exercice de gratitude c'est une tonalité émotionnelle agréable qui peut être même très forte.

Qu'est-ce qu'on a montré avec ce premier exercice de gratitude ? C'est qu'en tout cas le bien que font les autres nous fait du bien. C'est déjà une première chose et c'est important parce que les actes de bienveillance, de générosité, ils ont des conséquences sur la personne qui les reçoit. Et parfois, il y a comme une chaîne de gentillesse, une chaîne de générosité dont on parle, je pense, moins que son contraire.

Une petite histoire, peut-être, pour commencer. Je travaillais il y a longtemps dans un café, j'étais barman. Et un soir, je vois entrer un monsieur qui avait l'air plutôt joyeux.

Il y a beaucoup de raisons d'être joyeux quand on est barman, donc je me méfie. Ce n'est pas forcément la

discipline méditative qui l'inspire.

Ce monsieur offre une tournée à pratiquement tous les clients présents, puis une deuxième. Il me demande ensuite de passer un disque - un disque neuf d'Eva Cassidy, qui a une très belle voix. Un client s'exclame : "Ah mais c'est magnifique cette musique, qu'est-ce que c'est ?" Le généreux client lui répond : "Eva Cassidy. Tiens, prends le CD, je te l'offre."

Je regarde mieux ce monsieur et je me dis que je le connais, ou du moins son visage. Il dégage vraiment une espèce de générosité, comme si tout ce qu'il possédait lui brûlait les mains. Je reconnais alors le vendeur le plus bavard de Lausanne du Macadam Journal - c'était le journal vendu par les sans-abri à l'époque. Cela fait un moment que je ne l'ai plus vu en vente, je pense que c'est terminé.

J'ai pris conscience - en tout cas ma compréhension de la chose, c'est que quand on passe toute la journée à recevoir la générosité des autres, c'est comme si quelque chose nous brûlait les mains. On se sent obligé de donner en retour, poussé à le faire. Il avait encaissé une telle somme de générosité pendant la journée qu'il ne pouvait faire autre chose que de la diffuser autour de lui le soir venu.

Cette idée de chaîne de la générosité - la bienveillance qu'on reçoit qui provoque la même chose chez nous - m'avait beaucoup frappé dans *Les Misérables*. Ce qui arrive à Jean Valjean au début avec Monseigneur Bienvenu, qui le laisse partir avec ses chandeliers et prétend qu'il ne les a pas volés. Ce petit geste de compassion et de générosité change le cours de sa vie.

Nous passons énormément de temps à méditer sur l'impact des mauvaises actions des autres. Sur le plan juridique, lors d'un procès, les circonstances atténuantes concernent l'enfance de l'accusé ou la façon dont il a été traité dans sa vie. Souvent, sur les divans des psychanalystes et des psychothérapeutes en général, il y a ce passage obligé par la façon dont on a été traité par le passé ou dans notre enfance, et en quoi cela explique et provoque les difficultés qu'on rencontre aujourd'hui.

C'est un exercice qui n'est pas du tout inintéressant. Mais on pourrait plus souvent faire l'exercice inverse : prendre conscience de ce qu'on a reçu, des actes de générosité et de bienveillance dont on a bénéficié, et de ce qu'ils expliquent de notre capacité aujourd'hui à faire preuve de bienveillance, de générosité, et de nos moments de bonheur quotidiens. J'ai l'impression d'être prêchi-prêcha, mais en fait, c'est vrai. C'est vrai qu'on n'y pense pas assez, je crois.

Donc la gratitude constitue un début d'antidote à ce biais cognitif qui nous fait davantage nous focaliser sur l'importance du mal reçu que sur l'importance du bien reçu pour notre bien-être d'aujourd'hui.

Maintenant, pour rester avec cet exercice de gratitude - et je ne peux parler que pour moi, mais cela peut aussi être un très joli moyen de penser à des personnes disparues qui nous ont fait du bien, sans pour autant se faire du mal en pensant à elles. C'est quelque chose qui m'a fait beaucoup de bien, parce qu'il y a des personnes que j'ai beaucoup aimées. En pensant à elles, je me focalisais davantage sur la perte. Avec cet exercice de gratitude, je peux faire défiler toutes les belles choses qu'elles m'ont apportées.

Oui, il y a forcément pour les personnes disparues une part de chagrin, mais c'est la gratitude qui domine. Et finalement, c'est un assez noble chagrin qui ne me fait pas de mal quand il est canalisé de cette manière. C'est à vous d'apprécier si cela peut aussi jouer ce rôle pour vous ou pas, parce que cela dépend vraiment des personnes et des circonstances. Mais je trouve que c'est une très jolie manière d'honorer le souvenir de personnes disparues.

C'est aussi un très bon point de départ pour une méditation de bienveillance. On le fait parfois : commencer par éprouver cette gratitude avant de prolonger cette chaîne en exprimant nous-mêmes des intentions bienveillantes autour de nous.

Bon. Les bonnes actions des autres nous font du bien et peuvent nous faire faire du bien. Mais est-ce que nos propres bonnes actions peuvent elles aussi avoir un effet sur notre bien-être psychologique ? C'est une bonne question, parce qu'en fait ce n'est pas facile à mesurer. Ce n'est pas facile de mesurer le rôle de l'éthique de chaque personne sur son bonheur, parce que les gens ne vont pas forcément être honnêtes sur leurs bonnes et leurs mauvaises actions. Même si on mesure le bonheur par questionnaire et qu'on mesure à quel point une personne se comporte de façon éthique, il y a un grand doute sur la fiabilité des données.

Alors ce que certains chercheurs ont fait, c'est de se pencher sur les opinions éthiques des gens - c'est-à-dire à quel point vous pensez que c'est acceptable de ne pas tout déclarer dans sa déclaration d'impôt, ou de ne pas laisser de petits billets sur la voiture que vous avez éraflée dans le parking. Des questionnaires d'éthique où on interroge sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, plutôt que sur ce que les gens font. Et on compare cela avec le bonheur, le bien-être psychologique des personnes interrogées.

J'étais tombé sur Internet sur un résumé d'un de ces articles, qui je pense était dans un magazine centré sur l'économie. J'ai perdu la source, mais je cite : "Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles du monde des affaires. Digne et bon pour vous, mais pas exactement particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'Université du Missouri font voler en éclats ces idées reçues."

Et le chercheur commente : "J'ai trouvé une corrélation entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vie. En général, les gens qui pensent que ces scénarios éthiques particuliers ne sont pas acceptables - comme ceux que j'ai mentionnés tout à l'heure - ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de la vie."

Cela reste vrai en contrôlant d'autres facteurs qui sont aussi corrélés avec le bonheur, comme par exemple la richesse relative. Puisqu'on sait que la richesse est corrélée avec le bonheur, mais jusqu'à un certain niveau seulement - c'est assez limité en fait. Quand on sort de la détresse financière, oui, on est généralement plus heureux. Mais une fois qu'on en est sorti, gagner encore plus ne va pas apporter grand-chose de plus, voire rien du tout.

Il y a eu d'autres études que j'ai trouvées qui montraient par exemple que le bonheur et la générosité étaient corrélés. Et même que des actes de générosité provoquent des réactions dans le cerveau similaires à celles qui se produisent quand on gagne de l'argent, par exemple. Un circuit dopaminergique de la récompense qui s'active.

Il y a aussi un certain nombre de travaux sur le lien entre le bonheur et le bénévolat. Là aussi, il n'y a pas que de la générosité et de la bienveillance dans le bénévolat. Il y a le lien social, il y a d'autres facteurs qui jouent un rôle. Mais il y a une bonne corrélation entre le bénévolat et le bien-être psychologique. Donc il y a quelque chose à dire. C'est une idée qui a du sens.

Et ce n'est pas une idée particulièrement nouvelle. Aristote, saint Thomas d'Aquin et Bouddha pensaient tous que faire le bien rendait heureux. C'est une tradition qu'on appelle le bonheur eudémonique, qui est lié à une vie pleine de sens - le bonheur étant une vie pleine de sens.

Cette approche représente un contraste saisissant avec nos habitudes occidentales contemporaines. Dans la perspective bouddhiste, cette logique paraît naturelle : on examine les conséquences concrètes des actions bienfaisantes et maléfaisantes, des comportements moraux et immoraux.

Prenons l'exemple d'un acte de générosité. Dans bien des cas, nous éprouvons une satisfaction immédiate au moment même où nous nous montrons généreux. Nous pouvons également ressentir cette joie empathique en percevant le bonheur de la personne qui bénéficie de notre geste. À plus long terme s'ajoutent les retours de bienveillance, de gentillesse, de bonne volonté que nous recevons de la part de ceux que nous avons aidés.

À l'inverse, les mauvaises actions génèrent généralement un stress au moment où nous les commettons - ne serait-ce que l'angoisse d'être découvert quand on dérobe quelque chose. La honte et la culpabilité peuvent surgir dans un second temps, sans compter le risque de représailles. Même en adoptant une approche purement pragmatique - quelles sont les conséquences probables de nos bonnes et mauvaises actions - il paraît évident que nous avons le pouvoir de nous créer des ennuis ou de nous en éviter selon les choix que nous adoptons.

Vivre une vie éthique rend donc heureux, selon cette tradition eudémonique. Mais il existe une autre façon de concevoir le bonheur qui nous est infiniment familière, car elle constitue probablement l'approche dominante aujourd'hui : la tradition hédoniste. Maximiser l'agréable, minimiser le désagréable. Point final. Le bien ou le mal que nous faisons n'est pas forcément pertinent. Si quelqu'un parvient à maximiser les sensations agréables sans se comporter de façon parfaitement éthique, cela n'empêchera pas cette personne d'être heureuse.

Dans cette vision, nous nous comportons bien uniquement par crainte de la justice humaine ou divine, et non parce que nous pensons que cela nous fera du bien. Ou éventuellement pour augmenter notre capital social, pour paraître sur Instagram comme cette personne qui accomplit des gestes généreux. C'est

d'ailleurs une motivation qui pousse à accomplir une quantité non négligeable de bien dans le monde - songeons aux acteurs et actrices hollywoodiens qui font des gestes très médiatisés, mais qui demeurent néanmoins des gestes généreux.

Les bonnes actions et l'évitement des mauvaises comme facteurs de bonheur me semblent sous-exploités dans nos traditions occidentales, car nous considérons que cela relève davantage du domaine juridique et religieux que de la psychothérapie ou du développement personnel. En psychothérapie, l'éthique n'occupe pas une place prépondérante. Il existe bien sûr l'éthique du psychothérapeute, mais l'éthique comme moyen d'accéder au bonheur reste peu utilisée.

Avec l'émergence de la psychologie positive, les choses évoluent quelque peu. Dans les ouvrages de psychologie positive, on évoque l'importance d'accomplir de petits gestes généreux pour se sentir bien soi-même. Mais c'est relativement récent et il demeure peu courant de prescrire à un patient en psychothérapie des activités de générosité, de bienveillance active dans l'espoir que cela l'aidera à sortir de sa dépression. Cela ne fait pas partie de la boîte à outils standard.

Par contraste, dans la tradition bouddhiste, l'éthique constitue le premier pilier des trois piliers du chemin - le noble sentier octuple par lequel on vise la cessation de la souffrance, qui se traduit par définition par l'avènement du bonheur. C'est le premier élément : cette éthique personnelle.

Cette tradition qui fait de l'éthique un moyen d'être heureux mérite qu'on l'explore. Que prescrit-elle exactement ? Sans grande surprise, nous trouvons ce qu'ils nomment la parole juste : dire la vérité, ne pas dresser les gens les uns contre les autres mais rechercher l'harmonie et la concorde, ne pas se montrer agressif ou impoli mais parler avec gentillesse et correction. Et - je trouve cruel qu'ils aient ajouté celui-là - éviter de perdre son temps en bavardage futile. Ce n'est peut-être pas ce principe que je respecterai avec le plus d'urgence.

Au niveau des actions, nous trouvons l'interdiction de tuer, de voler et de tromper dans les relations. Une troisième catégorie concerne le mode de vie : gagner sa vie de façon honnête. À l'époque, cela signifiait éviter les emplois qui amènent à transgresser les principes de parole et d'action justes. Si l'exercice de notre fonction nous oblige à mentir, il convient peut-être de changer de fonction. La vente d'armes, le mercenariat, la chasse ou le commerce d'animaux figuraient parmi les activités proscrites pour qui voulait suivre ces principes éthiques.

Il importe de souligner que cette approche ne se contente pas d'éviter les mauvaises actions - elle prescrit également d'en accomplir de bonnes. Elle recommande la générosité et l'action bienveillante. C'est parfois délicat à intégrer quand on vient de la tradition dont je suis issu, la tradition calviniste.

Cette éthique ne s'enracine pas dans l'importance d'être une bonne personne, ni dans la crainte de l'enfer après la mort, ni dans l'obéissance à une autorité extérieure qui nous dicte nos actes. Elle vise à nous éviter les ennuis, à nous sentir bien, à bénéficier de l'affection et de la générosité d'autrui. C'est une

éthique bienveillante, mais également égoïste au sens le plus noble du terme, car nous l'adoptons avant tout pour nous sentir bien et pour que les gens autour de nous se sentent bien également.

Toutes ces actions ont des conséquences. Quand on vend des armes, le sommeil n'est pas forcément paisible. Une vie relationnelle compliquée génère au minimum le stress d'être découvert, sans compter la honte et la culpabilité. La même logique s'applique à toutes les autres prescriptions.

Il existe un point culminant pour la personne qui maîtrise parfaitement l'éthique : ce qu'ils appellent - et j'adore cette expression - l'extase de l'irréprochabilité. Le terme sonne plus lourd en français, mais il capture cette béatitude particulière qui naît d'une conduite parfaitement alignée avec nos valeurs les plus profondes.

En anglais, c'est « the bliss of blamelessness ». Cet état délicieux de béatitude dans lequel on entre quand on n'a causé de tort à personne et qu'on a fait de son mieux pour faire du bien autour de soi.

Alors comment se rapprocher de cette extase de l'irréprochabilité ? Je vous propose d'explorer un moment où nous nous en sommes peut-être approchés. Après la méditation sur la gratitude, j'aimerais vous en proposer une qui tourne autour de la générosité.

Générosité. Installez-vous dans une position généreuse pour votre bien-être corporel, position confortable, et quelques expirations conscientes en appréciant comment l'expiration va conduire le corps à se détendre un peu plus.

Et là, un travail d'exploration de votre mémoire, la mémoire proche ou lointaine. Vous pouvez remonter le temps aussi loin que vous le souhaitez pour évoquer le souvenir d'un moment où vous avez fait preuve de générosité ou de bienveillance. Un acte de générosité, un moment pendant lequel vous avez donné quelque chose de matériel – de l'argent, de la nourriture – ou donné quelque chose d'immatériel, ce qui est souvent le cas. Vous avez peut-être rendu service, donné de votre temps, donné de l'attention, offert des mots d'encouragement, de l'écoute, du soutien. Apporter de l'aide d'une manière ou d'une autre, que ce soit à une personne proche ou moins proche, et que ce soit un tout petit ou un grand geste.

Parfois c'est un exercice qui demande plus de travail parce qu'on n'est pas très doué pour reconnaître notre propre générosité. Vous pouvez peut-être imaginer ce que des personnes qui vous sont proches pourraient dire de vous et de vos actes de bienveillance, de générosité.

En prenant le temps de vous remémorer ce moment, cet acte de générosité, où étiez-vous ? Évoquez le lieu, les personnes qui étaient présentes. Qu'est-ce que vous avez fait ? Laissez les images, les paroles et tout le ressenti de ce moment-là vous revenir en vous repassant le film, en imaginant le moment précis où cet acte a eu lieu.

Comment est la tonalité émotionnelle ? Comment est votre vie émotionnelle au moment où vous avez ce mouvement de générosité, de bienveillance ? Est-ce subtilement agréable, agréable, neutre, désagréable ?

Appréciez ce que c'est que l'état d'esprit d'une personne en train de faire un acte généreux, bienveillant.

Et si cet acte a été récompensé, ne serait-ce que par des remerciements, vous pouvez aussi prendre conscience de votre état d'esprit quand vous avez été récompensé d'une manière ou d'une autre. C'est assez intéressant parce qu'il y a des moments où on est récompensé et des moments où on ne l'est pas. Si on ramasse un papier par terre, personne ne sera là pour nous remercier.

Avez-vous pu prendre conscience de la qualité de l'état d'esprit dans lequel vous vous trouviez aux deux moments – le moment où vous avez fait l'acte généreux et le moment où vous en avez recueilli les fruits ?

Moi, c'est souvent le même moment qui me revient et j'ai laissé mon imagination repartir dans ce tout petit moment qui m'avait marqué. Ma fille avait laissé sous son pupitre un fruit pourrir pendant des jours, voire des semaines. Elle n'osait plus l'enlever de peur de se faire gronder par son professeur. C'était il y a deux ou trois ans et elle n'en avait parlé à personne. Je l'ai trouvé par hasard en cherchant un livre sous son pupitre et j'ai nettoyé.

Au moment où j'ai nettoyé, il y avait juste ce sentiment légèrement agréable de faire quelque chose qui doit être fait. C'est assez paisible et assez simple parce que c'est un geste quotidien, pas quelque chose de spectaculaire, mais c'est plaisant quand même – à la fois un plaisir moral lié au fait qu'on fait quelque chose de bien et aussi simplement un état d'attention à ce qu'on est en train de faire, comme quand on lave la vaisselle et qu'on a ce plaisir à être concentré sur ce qu'on fait.

Dans un deuxième temps, évidemment, quand ma fille a réalisé que j'avais nettoyé, il y a eu l'explosion de gratitude parce que ça la stressait apparemment, cette histoire. La petite – parce que maintenant elle est grande, mais la petite fille de l'époque – m'a sauté dans les bras pour me remercier et j'ai pleinement apprécié aussi cette gratitude. Donc un moment subtilement agréable et puis un moment plus franchement agréable, ce qui est un peu idéal quand on est récompensé pour ce qu'on a fait, même si on ne l'est pas toujours.

C'est vraiment bien que vous ayez mentionné cela parce que j'espérais qu'il y aurait un scénario comme celui-ci, qui est en fait très courant. Si vous prenez votre voiture pour ramener quelqu'un chez lui qui a trop bu, il y a des émotions qui peuvent être tout sauf roses sur le moment, mais en même temps, en fonction de la gratitude qu'on reçoit après, ou simplement juste après l'avoir fait, de se dire "j'ai fait quelque chose que je devais faire", il y a une récompense en deux temps parfois.

la gratitude de la personne et le moment où on se dit : "C'était déplaisant, mais c'est une bonne chose que j'aie fait cela." C'est vrai que c'est un scénario assez courant. Y a-t-il d'autres personnes pour qui c'était comme ça dans ce que vous avez évoqué ? Je vois une ou deux mains qui se lèvent.

Qui se reconnaît dans cette difficulté à reconnaître sa générosité en général ? Nous sommes des artistes de la culpabilité, mais nous sommes un peu débutants dans notre capacité à apprécier notre générosité. Et là, de nouveau, je pense que l'appréciation est là, mais sur le moment, elle est masquée par ces pensées qui

sont un peu comme des pensées parasites. C'est un peu comme ce que Nadia évoquait tout à l'heure : "Je pourrais faire beaucoup plus", "Ce n'est pas grand-chose."

Ce ne sont que des pensées, et peut-être que si on prend le temps de plus en plus souvent et de plus en plus facilement de les reconnaître comme des pensées, il n'y aura pas un vide quand elles ne sont pas là. Il y aura une appréciation de ce que c'est qu'un acte de générosité et d'apprécier ce qui se passe en nous quand on le fait. Je pense que c'est ce qui est caché en dessous.

Je vais vous proposer maintenant un moment d'examen de ce qui est le plus porteur, ce qui pourrait être intéressant à développer. Dans une position confortable, ça va être plus un exercice de réflexion active qu'une méditation à proprement parler.

Nous avons établi à peu près que la générosité des autres nous faisait du bien et pouvait nous pousser à en faire aussi, que notre propre générosité était souvent neutre ou agréable quand nous étions en plein dedans, et qu'elle pouvait apporter le plaisir dans un deuxième temps de la gratitude des autres.

J'aimerais encore préciser qu'avant la gratitude des autres, il y a aussi simplement, même s'ils ne nous remerciaient pas, le plaisir qui découle de ce qu'on appelle la joie empathique, c'est-à-dire le plaisir qu'on ressent soi-même à percevoir le plaisir, la joie, la satisfaction, le bonheur de quelqu'un d'autre. Même si on n'est pas remercié mais qu'on voit que la personne, cela lui a fait plaisir, ce moment-là en lui-même peut être habité par cette joie empathique, ce plaisir de faire plaisir, ce plaisir de voir le plaisir chez quelqu'un d'autre.

Maintenant, il y a toute la partie un peu plus délicate : qu'est-ce qu'on pourrait en faire au quotidien de cette capacité de l'éthique à nous rendre heureux ? Fermons les yeux. Nous allons nous pencher sur différents domaines de l'éthique et nous demander à quel point, dans ces domaines-là, le bonheur est aussi grand qu'il pourrait l'être.

Par exemple, dans le domaine professionnel – je pense que c'est intéressant de commencer par là – à quel point est-ce que vous vous sentez en accord avec le métier que vous exercez et avec l'entreprise, s'il y en a une, dans laquelle vous travaillez ? À quel point est-ce que éthiquement votre travail et votre employeur sont en harmonie avec vos valeurs ? Prenez simplement le temps de répondre à cette question. Et qu'est-ce qui pourrait changer pour que votre activité soit plus en accord avec vos valeurs ?

Un examen critique de ce qui pourrait améliorer notre bien-être au niveau de notre façon de manier la parole. J'aimerais rappeler, parce que c'est vraiment important, qu'il ne s'agit pas de faire l'étalage de nos fautes morales, mais de nous demander s'il y a des façons d'utiliser la parole qui, si je les changeais, me rendraient peut-être plus heureuse, plus heureux, parce que je me sentirais mieux et cela m'attirerait moins d'ennuis ou cela m'attirerait plus de gentillesse.

La liste de l'éthique bouddhiste donne de bonnes pistes. Il y a éviter les commérages, parler de quelqu'un d'autre en le critiquant dans son dos, par exemple. Dire la vérité et parler de façon polie, douce,

respectueuse. Est-ce que dans un de ces domaines, vous pouvez imaginer que vous pourriez utiliser la parole différemment et que ce serait un bénéfice pour vous, mais pas seulement pour les autres ?

Et ma partie favorite : est-ce que il y a des actions, des petites ou grandes actions de générosité ou de bienveillance que vous pourriez entreprendre et qui vous feraient du bien ? Et peut-être qu'il y en a déjà beaucoup, donc je ne veux pas vous précipiter trop rapidement vers la canonisation...

Par exemple, envoyer un mot, un message à quelqu'un avec qui vous n'avez pas communiqué depuis longtemps, à qui cela ferait plaisir, ou donner de votre temps, ou donner de l'argent, ou de l'attention, rappeler quelqu'un, rendre visite, donner des paroles encourageantes, une activité bénévole à laquelle vous pensez peut-être. Quels sont les actes de générosité, de bienveillance, grands ou petits, que vous pourriez entreprendre très concrètement, qui vous feraient du bien ?

En essayant de faire une sélection, si vous deviez garder une chose que vous pourriez faire moins sur le plan éthique pour être plus heureux, que ce soit avec la parole, sur votre lieu de travail, et une chose que vous pourriez faire plus de l'ordre de l'acte de générosité, de bienveillance, quelles sont les deux choses que vous choisiriez de garder à l'esprit ?

Ce n'est pas forcément simple. Nous n'avons pas l'habitude de faire ce genre d'examen-là sans qu'il y ait un biais moral d'évaluation d'à quel point nous sommes une bonne personne ou pas. C'est vraiment important de le faire dans l'état d'esprit : "Qu'est-ce qui pourrait me faire me sentir mieux ?" et pas "Qu'est-ce qui pourrait faire de moi une meilleure personne ?", parce que cela change complètement la perspective et la motivation.

Merci d'avoir partagé cela, parce que c'est d'ailleurs une question que je me suis souvent posée. J'ai eu des témoignages qui allaient dans les deux sens. Pour qui parmi vous est-ce que l'expérience de confinement a eu une majorité de positifs, pour vous égoïstement ? C'est quand même assez important, et j'ai entendu pas mal de gens me le dire.

Donc, comment le préserver ? Parce qu'il y a des choses qui ne seront pas préservables. Par exemple, les colloques en vrai, ceux où vous ne pouvez pas lire un livre en même temps, ils vont reprendre. Il y a des sources de stress qui avaient disparu avec le confinement qui vont forcément revenir. Mais dans le rapport qu'on a les uns avec les autres, le soutien, ces petits gestes, et puis peut-être juste la moins grande importance de certaines activités qu'on avait avant, il y a peut-être des choses qu'on pourra conserver si cela nous a fait du bien. En tout cas, c'est ce que je nous souhaite.

C'est à peu près l'heure. Est-ce que quelqu'un a quelque chose à dire, à partager ? Cela me fait beaucoup de bien aussi d'avoir un petit rapport à la communauté méditante, même si je suis dans ma cave.

Merci à vous aussi. Cela a été un plaisir, et j'espère avoir l'occasion de vous revoir un de ces prochains samedis, que ce soit pour de la méditation samedi prochain ou dans deux semaines pour la deuxième séance de cette petite série.

Je vous enverrai du matériel complémentaire - qui n'est pas vraiment du matériel supplémentaire, mais plutôt un rappel des enregistrements qui existent dans l'application et sur le site autour de la gratitude et de la générosité, puisqu'il y en a quelques-uns qui peuvent nourrir votre pratique.

Merci à toutes et à tous, et à bientôt.

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