

Fabrice Midal présente  
**TARA BRACH**

---

**LA  
MÉTHODE  
R.A.I.N.**



**Transformez  
vos émotions en une  
source de puissance  
et de liberté**

Robert Laffont

Fabrice Midal présente  
TARA BRACH

# LA MÉTHODE R.A.I.N.

Transformez vos émotions  
en une source de puissance  
et de liberté

*Traduit de l'anglais (américain)  
par Daniel Roche*



Robert Laffont

ROBERT LATTON

---

« Cette œuvre est protégée par le droit d’auteur et strictement réservée à l’usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L’éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Titre original :

RADICAL COMPASSION :

LEARNING TO LOVE YOURSELF AND YOUR WORLD

WITH THE PRACTICE OF RAIN

© Tara Brach.

En couverture :

Design couverture : Joël Renaudat / Éditions Robert Laffont. En couverture : © Svetlana Saratova/123rf.com

*Cette édition est publiée avec l'accord conjoint de Tara Brach, Anne Edelstein Literary Agency en collaboration avec leur agent dûment désigné L'Autre Agence, Paris, France. Tous droits réservés.*

Traduction française :

Éditions Robert Laffont, S.A.S., Paris, 2021

EAN : 978-2-221-2571-66

(édition originale : ISBN 9780525522812,  
Viking, Penguin Random House LLC, New York)

Éditions Robert Laffont – 92, avenue de France 75013 Paris

*Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.*

Suivez toute l'actualité des Éditions Robert Laffont sur  
[www.laffont.fr](http://www.laffont.fr)



*Pour Mia, et pour tous les enfants de notre enfant.  
Puissent vos cœurs purs et brillants apporter réconfort et compassion  
à notre monde.*

« Je vis ma vie en cercles croissants qui se meuvent au-dessus des choses. Je n'accomplirai peut-être pas le dernier, mais je veux l'essayer. »

Rainer Maria Rilke

# SOMMAIRE

---

Titre

Copyright

Dédicace

Exergue

Avant-propos

Réflexions et méditations guidées

Préface

I - L'attention guérisseuse

1. Une clarté nouvelle
2. Dire « oui » à la vie
3. Révéler votre vraie nature

II - Votre vie intérieure

4. Retrouver la confiance en soi
5. Se libérer de la honte
6. Se libérer de la peur
7. Découvrir votre désir le plus profond



### III - Vous et les autres

8. Le pardon

9. Voir la bonté

10. Universelle compassion

11. Quatre aide-mémoire

Annexe I : Évolution de l'acronyme R.A.I.N.

Annexe II : R.A.I.N. Partners - Vertus de la coméditation

Remerciements

Du même auteur

## Avant-propos

Se rencontrer, faire la paix avec soi, découvrir ce que nos émotions ont à nous dire : voilà, en quelques mots, ce qui m'a séduit dans la méthode R.A.I.N. que j'enseigne depuis une dizaine d'années. Une pratique qui continue, aujourd'hui encore, de m'étonner par le pouvoir de transformation qu'elle recèle.

La force de cette pratique tient à la fois dans sa simplicité et dans sa profondeur. Elle est très simple puisqu'il s'agit seulement d'entrer en contact avec l'expérience que l'on vit, de rencontrer ce qui se présente à nous, sans essayer de s'en détacher, sans lâcher prise, sans occulter ses propres difficultés, et surtout sans avoir besoin d'analyser intellectuellement, c'est-à-dire de comprendre ce qui nous arrive. Le plus extraordinaire est que ce geste ordinaire peut tout changer. Il permet d'accéder à une sagesse qui existe en nous mais dont nous sommes le plus souvent coupés.

La pratique R.A.I.N., qu'explore et présente Tara Brach, a été mise en forme par Michele McDonald dans les années 1990 et peu à peu intégrée à la transmission de la méditation par de nombreux enseignants en Amérique du Nord. C'est une pratique extraordinairement féconde pour permettre à chacun d'établir un rapport plus sain à ses émotions, à ses difficultés, à ses problèmes.

Je l'enseigne aux publics les plus divers, y compris à des personnes qui n'ont aucune expérience de la méditation et pour qui, parfois, la pratique ne fait même pas sens. Je me souviens en particulier de ce cadre dynamique, très sûr de lui, qui, au cours d'une pratique, a touché la colère qu'il avait ressentie la veille contre son fils. Lors d'une promenade à vélo, celui-ci avait viré sans regarder autour de lui. Il l'avait violemment réprimandé et il était encore contrarié de cet épisode. Durant l'exercice, ce cadre a pris conscience que derrière sa colère, il y avait la peur qu'il arrive quelque chose à son enfant. En rencontrant cette peur, il a ressenti le lien d'amour très profond qui l'unit à son fils. Je me souviendrai toujours de l'étonnement de ce père découvrant ce que cachait cette colère. Le soir même, il s'en excusait auprès de l'enfant.

Je transmets également cet enseignement au sein de l'École de méditation. Je constate qu'il réveille en chaque pratiquant le sens réel, et trop souvent déformé, de la méditation, cette formidable occasion d'explorer ce qui fait la beauté de nos vies.

Nous avons malheureusement perdu de vue ce qu'est la méditation. Elle nous est trop souvent présentée comme une technique de gestion du stress, destinée à nous rendre plus performants. Cette pratique-là, qui consiste à se mettre à distance de ce que l'on ressent pour l'observer de l'extérieur, instrumentalise ceux qui la pratiquent parce qu'elle les coupe radicalement de leur expérience personnelle.

À l'inverse, la pratique R.A.I.N. nous invite à nous mettre très profondément à l'écoute de cette expérience. À nous approcher doucement de ce que nous vivons, à embrasser ce que nous éprouvons. C'est sans doute pourquoi elle surprendra nombre de pratiquants et d'enseignants en France.

Tara Brach est une figure majeure de l'enseignement de la méditation aux États-Unis. Son honnêteté et son intégrité lui permettent de questionner la pratique sans préjugés. Dans cet ouvrage majeur, elle nous fait part des difficultés et des questionnements que sa transmission peut susciter et elle

nous montre comment elle peut concrètement nous aider au quotidien. Sa double casquette de méditante et de thérapeute nourrit en profondeur cet engagement qui est le sien et qui est si inspirant.

Sous le regard bienveillant et sans jugement de Tara Brach, puisse ce livre vous convaincre que la voie de la guérison passe par la rencontre avec que l'on vit vraiment.

Fabrice Midal

# Réflexions et méditations guidées

Quatre étapes... plus une  
Faire appel à notre futur moi  
Extirper les croyances douloureuses  
S'ouvrir à l'amour  
Alimenter les sources de la sécurité  
S'en remettre à plus grand que soi – et que la peur  
Remonter à la source du désir  
Quel est mon désir le plus profond ?  
À la fin de la vie  
« Autre irréel » et « Moi irréel »  
Pourquoi s'accrocher si fort au ressentiment ?  
Avoir l'intention de pardonner  
La méthode R.A.I.N. appliquée au pardon  
Les bienfaiteurs qui vous ont nourri(e)  
Un échauffement pour « le dire à voix haute »  
Voir la beauté secrète  
Regarder l'autre dans les yeux  
Attentifs au quotidien  
« Que ressens-tu à être toi ? »

# Préface

## De l'amour de soi à l'apaisement

C'était il y a bien des années. Je me rappelle mon émotion à la lecture d'un article écrit par un aide-soignant qui travaillait dans une unité de soins palliatifs. Il avait, à ce titre, accompagné des milliers de personnes au cours de leurs ultimes semaines. L'une de ses phrases, en particulier, m'est restée en mémoire. Après avoir passé d'innombrables heures à écouter les confidences et les réflexions des mourants, il résumait en quelques mots ce qui avait constitué, d'après eux, leur plus grand regret : « J'aurais aimé avoir le courage de vivre en accord avec ce que je suis vraiment. »

J'ai commencé à me poser des questions. Des questions comme celle-ci : que signifient exactement ces mots, « vivre en accord avec ce qu'on est vraiment » ? Ai-je moi-même le sentiment que mon existence est en phase avec ce qui me tient à cœur ? Est-ce que je vis en accord avec ce que je suis vraiment, aujourd'hui – là, tout de suite ?

Quelques mois plus tard, j'ai posé les mêmes questions aux élèves de mon cours de méditation. Ce que j'ai découvert, c'est que le regret exprimé par ces mourants est aussi celui de beaucoup d'entre nous. Pour mes étudiants, vivre en accord avec ce qu'on est vraiment, cela veut dire être aimant, présent et authentique ; être honnête, servir les autres, servir le monde, voilà ce qu'ils me répondaient. Exprimer sa créativité, croire en sa

propre valeur, travailler à ce qu'on aime... Et avoir la force de dépasser ses angoisses comme de surmonter les relations conflictuelles.

Ils m'ont néanmoins avoué que ces belles aspirations, dans la vie quotidienne, s'oubliaient vite pour faire place à la réactivité et à ses conséquences : l'autocritique, le ressentiment à l'égard d'autrui, la mesquinerie, l'égoïsme, la vie en pilotage automatique... « Il y a chaque jour un écart énorme entre ce que je pourrais faire de ma vie et la façon dont je la vis réellement, confia l'un de ces étudiants. Avec en prime, toujours, l'ombre d'un sentiment d'échec personnel. »

Je connais intimement ce sentiment d'échec. Des années durant, la « transe de la déconsidération » m'a fait me sentir déficiente, quel que soit le rôle que je tenais : amie, enfant, compagne, parent... Cette transe a entretenu le doute que je nourrissais quant à mes qualités de thérapeute et d'enseignante. Et lorsque j'ai été confrontée à de sérieux problèmes de santé, elle a tout de suite déclenché en moi un sentiment d'autocritique : « Qu'ai-je fait de mal pour être si malade ? »

C'est pourtant cette même souffrance, ce sentiment d'être déficiente et en quelque sorte exclue, qui m'ont offert le terreau, fertile entre tous, à partir duquel j'allais pouvoir me réveiller. Ils m'ont menée vers un cheminement spirituel et des pratiques qui me sont chères. Ainsi, quand je me trouve en proie à des émotions douloureuses, il se produit à chaque fois la même prise de conscience, et je ressens une vérité qui a profondément changé ma vie : *pour aller mieux, pour me réconcilier avec le réel, je dois m'aimer*. Le seul chemin qui puisse me ramener au port est celui de la compassion envers soi-même : l'autocompassion.

Peu importe que je sois le jouet de la colère, de la solitude ou de la peur d'échouer face à une échéance importante, voire en proie à un profond sentiment de doute existentiel. Et peu importe si une fois encore ma mobilité physique et mon bien-être sont mis à rude épreuve. L'apaisement passera toujours par une forme de bienveillance, de compassion ou de

pardon. Ce que je me dis à moi-même, en quelque sorte, c'est : « S'il te plaît, sois bonne. » Faire le choix de cette présence aimante, car elle est la clé d'une existence en accord avec ce que l'on est vraiment.

La « compassion radicale », c'est le courage d'accueillir en son propre cœur la fragilité de cette vie. De toute forme de vie. C'est le courage de s'aimer soi-même, d'aimer les autres et d'aimer le monde qui est le nôtre.

*La compassion radicale commence par l'attention : le don d'une présence consciente à tout ce qui se passe, quoi que ce soit, en cet instant précis.*

On ne passe pas en un clin d'œil du dégoût de soi-même (ou de la colère, de la peur, de la dépression...) à l'amour de soi ou à l'amour des autres. Lorsque je déborde de jugements sévères à mon endroit ou à l'encontre d'autrui, il faut d'abord que je m'autorise à nouer le contact avec les sensations brutes et désagréables qui parcourent mon organisme. Cela m'aide à me rappeler qu'il n'y a pas de chemin sans douleur, et que la douleur n'est pas synonyme d'échec. Ce n'est qu'en restant présente à mon expérience, et en témoignant de la fragilité et de la souffrance qui m'habitent, que je pourrai redécouvrir toute la douceur de la sollicitude.

Il y a une image que j'aime beaucoup, qui montre que la pleine conscience et la compassion sont deux dimensions inséparables de l'éveil. La conscience y est représentée comme un oiseau : lorsque ses deux ailes se déploient dans toute leur plénitude et leur beauté, l'oiseau peut voler et être libre.

Si j'ai écrit ce livre, c'est dans l'intention de partager une pratique de la compassion radicale qui permette aux ailes de la pleine conscience et de la compassion de se déployer lorsque nous en avons le plus besoin. Cette pratique est là pour nous aider à apaiser et à libérer les convictions et les émotions douloureuses qui nous empêchent de vivre en accord avec nous-mêmes. Son nom est « R.A.I.N. », l'acronyme formé par la première lettre de chacun des quatre stades dont elle est constituée : l'étape de



*reconnaissance*, suivie de l'*acceptation*, de l'*investigation* et de ce que j'appellerais la phase *nourricière* du processus – autrement dit, RECONNAÎTRE, ACCEPTER, INVESTIGUER et NOURRIR. En ce qui me concerne, j'ai trouvé là une méthode fiable pour atteindre à l'apaisement et à la liberté quand la souffrance émotionnelle est trop forte. Pourquoi pas vous ?

Comme vous allez le voir, ce parcours est facile à assimiler, et peut faire office de bouée de sauvetage dans les moments de stress, d'angoisse, de réactivité, de confusion. Revisité régulièrement, il fortifie la résilience intérieure et la confiance que l'on voue à son propre cœur – un cœur sage et éveillé. Il vous aidera à répondre aux difficultés de l'existence d'une façon qui exprime tout à la fois la vérité, la profondeur et l'âme de celui ou de celle que vous êtes.

Certains d'entre vous le savent peut-être déjà : je n'ai pas inventé la méthode R.A.I.N. (en anglais, le mot *rain* signifie « pluie »). À l'origine, cet acronyme a été créé par Michele McDonald, professeur de méditation vipassana, dans les années 1980. Depuis lors, l'enseignement de la méditation en pleine conscience (*mindfulness*) l'a adopté et adapté de diverses manières. Au cours des quinze dernières années, j'ai développé ma propre approche de la méthode R.A.I.N. en y ajoutant une étape (le « N » de la phase *nourricière*) propre à éveiller directement l'autocompassion. Cette nuance cruciale permet à la méthode R.A.I.N. d'exercer et d'entretenir le pouvoir concomitant de la pleine conscience et du cœur, autrement dit, les deux ailes de la conscience : réunies, elles nous délivrent du carcan des identités fondées sur la peur et nous offrent la liberté d'habiter la totalité de notre être.

À ce jour il m'a été donné de partager cette adaptation de la méthode R.A.I.N. avec des centaines de milliers de personnes. La réponse a été formidable : des gens du monde entier ont témoigné de la façon dont cette méthode avait introduit une présence consciente et bienveillante au cœur de

l'inextricable chaos que pouvait être leur vie quotidienne ; ils ont retrouvé le moyen d'accéder à leur intériorité, se sont libérés de tel ou tel comportement addictif, ont gagné en autonomie dans leur travail en ce monde et se sont vus soutenus quand ils traversaient une crise. Ils sont enfin capables, disent-ils, de s'accorder de la compassion et de prodiguer aux autres cette même compassion. Ils parlent aussi de ce cadeau qu'est la liberté intérieure : la prise de conscience de ce qu'ils sont vraiment, au-delà de toute notion de moi.

Ce livre vous aidera à utiliser la méthode R.A.I.N. à travers un choix d'histoires vécues, d'enseignements directs et de méditations guidées, assortis de multiples opportunités d'introspection. Vous verrez comment les avancées des neurosciences modernes aident à expliquer l'effet profond et durable de cette méthode. Vous découvrirez également les réponses aux questions que posent mes étudiants, et les nombreuses manières créatives qu'ils ont imaginées pour personnaliser leur pratique. Au moment d'entreprendre ce voyage en commun, voici un aperçu de ce qui nous attend en chemin.

La première partie consiste en un tour d'horizon de chacune des quatre étapes du processus. Je vais vous proposer différents exemples susceptibles de vous aider à démarrer votre parcours dès maintenant : il suffit de quelques minutes pour mettre fin à l'état de déconnexion que j'appelle « vivre dans la transe », et dès lors, nous permettre d'être davantage présents à nous-mêmes et à autrui. Utiliser la méthode R.A.I.N., c'est aussi nous donner les moyens de commencer à venir à bout des diverses façons par lesquelles nous disons « non » à la vie, et d'entrevoir notre véritable potentiel.

La deuxième partie vous montrera comment appliquer la méthode R.A.I.N. à votre vie intérieure. À partir de situations sur lesquelles mes élèves et moi avons travaillé collectivement, vous verrez comment affiner chacune des quatre étapes et comment en tirer profit dans toutes sortes de

situations qui vous mettent à l'épreuve : un sentiment de honte, par exemple, une angoisse qui peut vite devenir invalidante, mais aussi le désir de satisfaire votre aspiration la plus profonde. Vous pourrez également puiser dans une palette de techniques spécifiques qui vous permettront de mobiliser et d'entretenir l'intégralité de vos forces intérieures.

La troisième partie nous emmènera dans le vaste champ des relations à autrui. Au fil de ses chapitres, vous y découvrirez des pratiques qui éveilleront votre capacité à pardonner, vous aideront à voir au-delà du masque des « Autres irréels » et vous entraîneront à gérer avec sagesse conflits, préjugés cachés et différences en tout genre. Avec le temps, votre conscience et votre bonté ainsi étendues s'ouvriront à tout être présent à votre esprit, toute personne que vous côtoyez. Vous découvrirez le bonheur de la compassion radicale – de l'amour sans réserve.

Grâce à la pleine conscience et à la compassion issues de cette pratique, j'ai eu la chance d'assister à l'apaisement – à la guérison – d'innombrables personnes. Je reste toujours frappée par la façon dont la méthode R.A.I.N. *développe la foi en notre bonté fondamentale et, par extension, nous aide à reconnaître cette même lumière qui brille en tout être, et à lui faire confiance.* Avoir vu tant d'étudiants, d'amis, de proches, découvrir cette conscience généreuse, ce respect absolu de la vie, nourrit ma propre foi en notre potentiel.

J'en retire aussi de l'espoir pour notre monde. Si l'on se place dans une perspective évolutionniste, le développement cérébral de notre espèce va de pair avec un accroissement des capacités de conscience de soi, de pensée rationnelle, d'empathie, de compassion et d'attention. Il est incontestable que nos peurs et notre avidité, si humaines, combinées à nos facultés cognitives, font de nous, sur terre, le plus grand danger pour nous-mêmes et toutes les autres espèces. Mais nous ne sommes pas au bout de cette histoire évolutionniste. Nous disposons des outils à même d'éveiller en nous la

pleine conscience et la compassion, de nous aider à vivre avec autrui dans la sagesse et l'amour.

Le dévouement que vous consacrez à l'éveil de votre cœur est un élément essentiel du processus de guérison de notre précieux monde. Tout ce qui s'exprime ici-bas de souffrance – la violence, l'oppression des populations déshéritées, la consommation insoutenable et addictive qui menace cette terre – naît de la peur et prend sa source dans les sentiments de séparation et d'altérité. La compassion radicale manifeste la vérité de notre interdépendance et de notre appartenance mutuelle. Vivre en accord total avec ce que l'on est vraiment, c'est vivre en accord avec notre cheminement collectif vers la réconciliation et la liberté, notre aspiration commune à un monde pacifique et aimant.

Croyez-moi, je vous en prie : ce chemin de l'éveil, nous le parcourons ensemble. Puissiez-vous y rencontrer le vrai bonheur, la vraie liberté.

Je vous envoie tout l'amour du monde,

Tara

I

# L'ATTENTION GUÉRISSEUSE

1.

## Une clarté nouvelle

*N'essayez pas de sauver le monde entier ou de faire quelque chose de grandiose. Créez plutôt une clairière au cœur de la forêt touffue qu'est votre vie.*

Martha Postlethwaite

Tous, nous nous égarons dans la forêt touffue de nos vies, empêtrés dans nos préoccupations et nos planifications de chaque instant, nos efforts acharnés pour répondre à ce qui est exigé de nous et trouver une solution à toutes sortes de problèmes – sans oublier les jugements d'autrui. Quand on est prisonnier d'un semblable maquis, il est facile de perdre de vue l'essentiel. D'oublier combien on voudrait être bon et généreux. De rompre ses liens avec la terre sacrée et tous les êtres vivants. Et, fondamentalement, d'oublier celui ou celle que l'on est vraiment.

Cet oubli s'inscrit dans l'état de transe, un état en partie inconscient qui, tel un rêve, est déconnecté de la réalité tout entière. Lorsque nous entrons dans cette transe, notre esprit rétrécit, se laisse obnubiler, immergé le plus souvent dans le seul mental. Quant à notre cœur, en général il s'ankylose, se claquemure, s'angoisse. Une fois qu'on a identifié les symptômes de la transe, on se met à la voir partout, chez soi comme chez les autres. On est

dans la transe quand on vit en pilotage automatique, quand on se sent isolé et séparé de ceux qui nous entourent, quand on est la proie d'un sentiment de peur, de colère, de victimisation ou de déficience personnelle.

La bonne nouvelle, c'est que chacun d'entre nous a le pouvoir de se libérer.

Lorsqu'on est perdu dans la forêt, on peut s'ouvrir une clairière, un puits de lumière, rien qu'en s'accordant une pause et en se détournant des récriminations mentales pour prendre conscience de l'expérience de l'instant présent. Cette prise de conscience éveillée et immédiate, je l'appelle « présence ». On peut aussi la nommer tout simplement « conscience », ou encore « âme », « nature de Bouddha », « véritable nature », « esprit d'éveil », la liste est longue... Quand on s'est pleinement reconnecté à la présence, il devient possible de s'ouvrir sans aucune résistance à ce qui se passe au fond de soi : le flux toujours changeant des sensations, sentiments et pensées. Cela nous permet de vivre avec lucidité et compassion les moments qui se succèdent dans notre vie. Passer ainsi de l'égaré dans la réactivité inconsciente, mentale et émotionnelle à la pleine présence, c'est se réveiller de la transe.

Nous allons voyager ensemble. Pour atteindre à la présence, les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. – *reconnaissance, acceptation, investigation, phase nourricière* – nous serviront de guides. S'il fallait la résumer en quelques mots, on dirait de la méthode R.A.I.N. qu'elle *éveille l'attention et la compassion, les applique aux régions de notre être qui sont autant de points de blocage et dénoue, en chacun de nous, la souffrance émotionnelle*. Les fondamentaux de l'exercice sont faciles à assimiler : vous pouvez commencer dès maintenant à découvrir ce parcours. Au cœur de la dense et sombre forêt dont nous parlions plus haut, la méthode R.A.I.N. crée rien de moins qu'une clairière, et dans cette clairière, vous pourrez de nouveau avoir accès à l'intégralité des ressources de votre cœur et de votre esprit.

Ce chapitre va me permettre de vous accompagner brièvement à travers chacune de ces étapes du processus, et de vous proposer une forme de pratique très simple, une sorte d'échauffement que vous pourrez appliquer à votre vie quotidienne. Mais laissez-moi d'abord vous raconter l'histoire de ce jour – de cet après-midi – où j'ai eu personnellement besoin de recourir à la méthode R.A.I.N.

## « Pas le temps ! »

Dans l'épaisse forêt qu'est ma vie bourdonne un vieux mantra, toujours le même : « *Je n'ai pas le temps !* » Je ne suis pas la seule dans ce cas, je le sais bien. Nous sommes des millions à vivre à cent à l'heure, à enchaîner d'heure en heure des obligations que nous rayons l'une après l'autre de notre agenda. Et souvent nous sommes comme aux abois, contrariés par la moindre interruption, inquiets de ce qui peut survenir à tout moment.

Mon anxiété personnelle s'élève particulièrement avant certaines situations liées à l'enseignement que j'exerce. Je me rappelle ainsi un après-midi, il y a quelques années, où j'étais vraiment « à la bourre », comme on dit. J'épluchais frénétiquement mes fichiers électroniques on ne peut plus mal classés, espérant y trouver de quoi nourrir une conférence sur l'amour bienveillant, programmée le soir même. Mon esprit était aussi agité et ensuqué que mes fichiers. C'est le moment qu'a choisi ma mère, qui avait quatre-vingt-trois ans et habitait alors chez nous, pour débarquer dans mon bureau afin de me parler d'un article du *New Yorker* qui lui avait plu. Me voyant scotchée à l'écran de l'ordinateur (et en me jetant probablement un regard noir), elle s'est contentée de poser doucement le magazine à côté de moi, et s'est éloignée. Quand je me suis retournée alors qu'elle partait, quelque chose en moi s'est figé. Il lui arrivait souvent de venir ainsi bavarder avec moi. J'ai compris brusquement qu'elle ne serait pas toujours là pour partager avec moi ces moments de bonne compagnie. Et autre chose



m'a frappée : je me retrouvais à ignorer ma propre mère et à me torturer les méninges dans le but de composer un beau discours sur... l'amour !

Ce n'était pas la première fois que j'éprouvais cette sorte d'ébranlement pour avoir oublié de distinguer l'accessoire de l'essentiel. Pendant cette première année qui avait vu ma mère partager notre vie, je m'étais souvent sentie écrasée par toutes les contraintes supplémentaires qui pesaient désormais sur mon emploi du temps. Souvent, lorsque nous dînions ensemble, j'attendais que la conversation s'essouffle afin de pouvoir m'excuser et retourner travailler. Ou bien, lorsque je faisais des courses avec ma mère ou que je l'accompagnais à un rendez-vous chez le médecin, au lieu de profiter de sa présence, je ne pensais qu'à une chose : que cela dure le moins longtemps possible. Le temps que nous passions ensemble avait quelque chose d'obligatoire : elle se sentait seule et autour d'elle, il n'y avait pratiquement que moi. Elle ne me culpabilisait pas – au contraire elle était reconnaissante de tout le temps que je lui offrais – mais c'est moi qui me sentais coupable. Et quand je ralentissais un peu, je ressentais aussi une profonde tristesse.

Cet après-midi-là, dans mon bureau, j'ai décidé de m'accorder une pause et de faire appel à la méthode R.A.I.N. pour m'aider à gérer mon angoisse. Je me suis installée dans un fauteuil confortable et j'ai pris quelques instants pour me calmer avant d'entamer le processus.

La première étape consistait simplement à RECONNAÎTRE (R) ce qui était en train de se passer en moi – le cycle sans fin des pensées anxieuses et de la culpabilité.

À la deuxième étape, il s'agissait d'ACCEPTER (A) ce qui se passait, en respirant et en autorisant cette présence. Même si ce que j'éprouvais ne me faisait pas plaisir, mon intention n'était *pas* de réparer ou de modifier quoi que ce soit, et pas davantage de me reprocher mon anxiété ou mon sentiment de culpabilité.

Cette acceptation m'a permis de recentrer et d'approfondir mon attention avant d'entamer la troisième étape, cette phase d'*investigation* qui consiste à explorer – INVESTIGUER (I) – les pensées ou les émotions les plus manifestement pénibles. Alors, avec curiosité, j'ai dirigé mon attention vers les sentiments d'anxiété présents dans mon corps : tension physique, sensation de constriction, d'oppression thoracique... J'ai demandé son avis à la partie anxieuse de mon corps, et la réponse m'a été infiniment familière : selon elle, j'allais échouer. Si je ne réussissais pas à me débrouiller suffisamment à l'avance pour donner un peu de chair à mes cours et aux histoires que je prévoyais de raconter, mon travail serait nul et mon auditoire déçu.

Le problème, c'est que cette même angoisse me rendait indisponible pour ma mère : je manquais donc aussi à mes devoirs envers quelqu'un que j'aimais tendrement. Lorsque j'ai pris conscience de ces accès de culpabilité et de peur, j'ai poursuivi l'*investigation*. Une fois en contact avec cette part de moi-même anxieuse et déchirée, j'ai posé une question : « De quoi as-tu le plus besoin, là, tout de suite ? » Immédiatement, j'ai senti que cette zone avait besoin de sollicitude, besoin d'être rassurée : non, je n'étais pas sur le point d'échouer, il n'était pas question que cela fasse partie de ma réalité. Cette part anxieuse de mon être avait besoin d'être sûre que je me ferais le canal fluide de l'enseignement prodigué, et elle voulait avoir foi en l'amour qui unissait ma mère et moi.

J'avais atteint la quatrième lettre du mot R.A.I.N., le « N » qui évoque le verbe NOURRIR et symbolise la dimension nourricière du processus. J'ai envoyé un message de douceur vers l'intérieur, directement à la zone anxieuse : « Tout va bien, ma chérie. Tout va bien se passer. Nous sommes déjà si souvent passées par là, à essayer de lutter sur tous les fronts à la fois... » Je sentais une énergie chaleureuse et réconfortante se répandre dans mes veines. Puis il y eut un changement très net : mon cœur s'est un

peu apaisé, mes épaules se sont détendues, et j'ai senti que mon esprit s'éclaircissait davantage – s'ouvrait.

Je suis restée assise une minute ou deux puis, au lieu de retourner travailler coudes au corps, je me suis accordé un moment de repos dans cette clairière.

Au total, ma pause n'aura duré que quelques minutes, mais elle a fait une grande différence. Lorsque je suis retournée à mon bureau, j'étais sortie du scénario en vertu duquel le ciel allait forcément me tomber sur la tête. Maintenant que je n'étais plus oppressée par l'angoisse, le flux de mes pensées et de mes notes pouvait reprendre un cours harmonieux, et je me suis souvenue d'une histoire qui correspondait parfaitement à l'exposé que je m'apprêtais à présenter. La pause consacrée à la méthode R.A.I.N. m'avait permis de retrouver la clarté et l'ouverture d'esprit dont je souhaitais justement parler ce soir-là. Et un peu plus tard dans l'après-midi, ma mère et moi sommes allées faire une brève et tendre promenade dans les bois, bras dessus, bras dessous.

Depuis lors, je ne compte plus les moments d'anxiété qui m'ont conduite à faire appel à une version succincte de la méthode R.A.I.N. Mon anxiété n'a pas disparu, mais quelque chose de fondamental a changé : elle ne prend plus le dessus. Je ne m'égare plus dans la forêt dense et sombre de la transe. Au contraire, lorsque je m'accorde une pause et que je déplace mon attention, en l'éloignant du stress lié à l'accomplissement de mes obligations pour aller vers l'expérience réelle qui se déroule dans mon corps et mon cœur, il se produit en moi un glissement spontané vers une présence et une gentillesse accrues. Souvent, je continue à travailler, mais il m'arrive parfois de décider de lever le pied, de sortir et de jouer avec mon petit chien, de me préparer un thé ou d'arroser les plantes. La palette des choix s'est élargie.

## **Pour sortir de la transe, faire demi-tour**

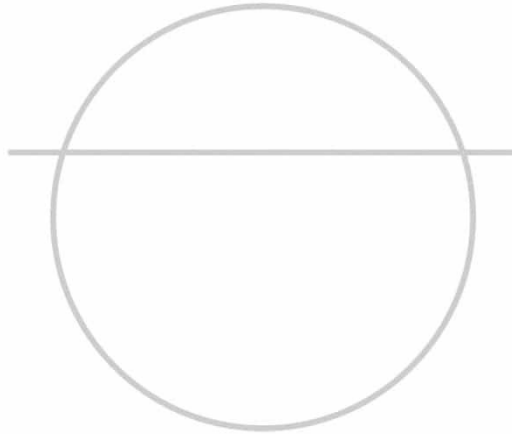
En général, lorsque je suis dans cette transe de précipitation et d'hyperactivité, je suis perdue dans mes pensées, déconnectée de mon corps et coupée de mon cœur. La méthode R.A.I.N. permet de sortir de la transe grâce à ce que j'appelle un « demi-tour » attentionnel.

Nous faisons demi-tour, en fait, chaque fois que nous détournons notre attention d'un objet de fixation extérieur (une autre personne, nos pensées, une lecture émotionnelle de ce qui nous arrive) pour la rediriger vers l'expérience réelle et vivante qui se déroule en notre corps. C'est comme si nous étions en train de visionner un film d'horreur, totalement captivés par l'histoire qui se joue à l'écran, et que nous en prenions soudain conscience : *mais oui, c'est juste un film que je suis en train de regarder, en même temps que des centaines d'autres spectateurs. Je sens la texture du siège sous mes fesses, je sens que je respire.* Et nous revenons à nous, conscients de notre propre présence, ancrés dans notre vie réelle.

Ce n'est qu'en déplaçant délibérément l'attention vers notre expérience intérieure que nous pouvons passer de la transe à l'apaisement. Il nous faut réussir à prendre conscience des pensées anxieuses que nous ressasons, de la tension qui contracte régulièrement nos épaules, de la pression née de la précipitation. Alors nous pouvons commencer à nous détourner des histoires que nous nous racontons – à propos de la méchanceté d'untel, de nos propres déficiences, des ennuis qui nous guettent – pour ressentir directement nos peurs, nos blessures, notre fragilité et, au bout du compte, le tendre éveil de notre cœur. Cette transformation décisive se met en place progressivement à travers chacune des étapes de la méthode R.A.I.N. Mais il y a un préalable, non moins déterminant : encore faut-il avoir pris conscience que nous sommes dans cette transe !

## Suis-je dans la transe ou la présence ?

Pour évoquer la prise de conscience, je me sers souvent, dans les cours que je donne, d'une image créée par Joseph Campbell : un cercle traversé par une ligne.



Au-dessus de la ligne, il y a tout ce dont nous sommes conscients, et en deçà, tout ce qui se réside hors de notre conscience : un monde caché, peuplé de peurs, d'aversion, de conditionnements et de croyances en tout genre. Tant que nous vivons en dessous de ladite ligne, nous sommes dans la transe – la tête sous l'eau, en quelque sorte.

Être dans la transe, c'est comme être dans un rêve. Nous n'avons pas conscience qu'il existe une réalité vivante, bien plus vaste. Et se réveiller de la transe, c'est comme se réveiller d'un rêve. La tête hors de l'eau, nous prenons conscience de nous-mêmes, nous faisons l'expérience directe de notre vie intérieure, du monde auquel nous appartenons et de l'espace de la conscience elle-même. Vivre au-dessus de la ligne, c'est vivre dans la présence.

La présence associe trois caractéristiques principales : l'éveil, l'ouverture et la tendresse (ou l'amour). Nombre de traditions spirituelles

décrivent la présence comme un ciel clair et ensoleillé. La pleine et entière présence, comme le ciel, est lumineuse et sans limites ; elle dispense à la vie chaleur et nourriture. Elle est traversée par toutes sortes de phénomènes météorologiques – le bonheur, la tristesse, la peur, l’excitation, le chagrin – mais comme le ciel lui-même, la présence a le pouvoir de tous les contenir.

Cette présence, chacun de nous la connaît. C’est dans la présence que nous reposons lors des moments qui précèdent le sommeil, lorsque nous sommes immobiles et détendus, à écouter la pluie crépiter sur le toit. La présence est là, en arrière-plan, quand nous contemplons émerveillés un ciel semé d’étoiles. La gratitude nous ouvre à la présence quand nous faisons l’objet d’une gentillesse inattendue. On n’oublie sans doute jamais la présence dont on fait l’expérience en assistant à une naissance ou un décès. Passé et avenir s’estompent, les pensées se calment et nous sommes soudain conscients d’être ici et maintenant.

La transe, en revanche, nous enferme dans une réalité virtuelle constituée de divers récits et pensées chargés d’émotion. Nous nous échinons à résoudre des problèmes, à satisfaire des désirs, à nous débarrasser de pénibles sensations ou à mettre le cap sur un avenir possiblement meilleur. Nous sommes à la merci de croyances, de mémoires et de sentiments inconscients qui déterminent nos décisions et nos réactions face à l’existence. Nos craintes et désirs inconscients, qui plus est, façonnent le sens profond que nous donnons à notre identité. En général, lorsque nous sommes dans la transe, nous nous sentons séparés ou seuls, menacés et/ou imparfaits.

Cette transe quotidienne peut nous paraître ordinaire et familière, et nous envelopper dans un cocon d’habitudes. Elle peut nous transporter dans une fantasmagorie plaisante, nous plonger dans d’obsessionnelles spéculations ou dans un flot tumultueux d’émotions douloureuses. Mais, quel que soit son contenu, elle nous coupe de nous-mêmes et de notre

capacité à nous relier de manière authentique à ceux qui nous entourent. Nous ne sommes pas vraiment et entièrement là !

Comment savoir qu'on est dans la transe ? Le plus souvent, on l'ignore. Mais j'ai entendu bien des gens raconter la façon dont ils ont pris conscience, un beau jour, des signes spécifiques de leur transe.

## Les signaux de la transe

- Je m'aperçois que je viens d'engloutir un litre de crème glacée.
- Tout le monde est méchant, aujourd'hui : mes enfants, mon patron, mon compagnon. Le monde entier est méchant.
- Je me surprends à jauger les hommes en fonction de leur potentiel dominateur.
- Les obligations mineures me paraissent déjà « trop ».
- Quelqu'un est en train de me parler et moi je réfléchis au moyen que je vais trouver pour aller fumer une cigarette.
- Je gaspille une heure sur Internet à errer de site en site.
- Je commence à avoir mal à la nuque, j'ai les épaules contractées, je m'aperçois que cela fait plusieurs heures que l'angoisse m'étreint.
- J'entends la petite voix intérieure (celle de ma mère) qui me dit : « Tu n'es donc pas fichu(e) de réussir quelque chose ? »
- Je fais du shopping et je prends soudain conscience que je compare mon corps avec celui de toutes les femmes que je croise.
- Je « speede » comme une folle pour essayer de faire tout ce que j'ai à faire, et je me blesse, je casse quelque chose ou bien je commets une bourde.

Être capable de repérer ces signaux, c'est le meilleur moyen de sortir de la transe. Dans mon cas personnel, cela veut dire que lorsque je me surprends en train de recenser pour la énième fois mes obligations incontournables, ou d'éprouver le sentiment coupable d'avoir encore déçu X ou Y, je redeviens vigilante : je fais beaucoup plus attention. Ces petits signaux d'alarme m'aident à prendre conscience de ma peur d'échouer et de

la tension physique qui m'habite. Alors je peux me souvenir que ces croyances lourdes de peur ne sont pas la vérité et qu'en réalité, pour occuper mon temps, j'ai devant moi bien plus de choix que je ne le crois.

#### **TRANSE**

Je suis

Inconscient(e) – En deçà de la ligne (la tête sous l'eau)

Endormi(e), dans un rêve

Possédé(e) par les sentiments éprouvés

Déconnecté(e) des sensations éprouvées

Le cœur méfiant ou anesthésié

Réactif(ve) aux expériences vécues

Avide ou rétif(ve)

#### **PRÉSENCE**

Je suis

Conscient(e) – Au-dessus de la ligne (la tête hors de l'eau)

Éveillé(e), lucide, vigilant(e)

Attentivement conscient(e) des sentiments éprouvés

Attentivement conscient(e) des sensations éprouvées

Le cœur attentionné et tendre

Attentif(ve) aux expériences vécues

Équilibré(e), ouvert(e), clairvoyant(e)

**Interrogez-vous :** « En ce moment, quelle est mon expérience de la présence ? » Ou bien : « Y a-t-il quelque chose entre la présence et moi ? » Ces simples questions peuvent aider à vous mettre en garde contre la transe et commencer à éveiller votre attention.

Vous pouvez également passer en revue ce que vous avez fait dans la journée et rechercher les moments passés « en deçà de la ligne » – la tête sous l'eau. Êtes-vous capable d'identifier certains des signaux caractéristiques de votre transe particulière ? Parfois, la transe nous laisse juste assez de lucidité pour nous permettre de comprendre que nous sommes en difficulté, en lutte, repliés sur nous-mêmes ou angoissés. Ces signaux nous aident à comprendre que nous avons besoin du soulagement –



le ciel ensoleillé – qui nous attend, une fois la tête hors de l'eau. C'est dans ces moments-là qu'on fait appel à la méthode R.A.I.N.

## **C'est l'amour qui illumine la clairière**

Quatre ans après avoir emménagé chez nous, ma mère s'est vu diagnostiquer un cancer du poumon. Six mois plus tard, un après-midi – près de trois semaines avant son décès – je me suis assise à son chevet pour lui lire un recueil de nouvelles que nous aimions l'une et l'autre. Elle s'est endormie pendant ma lecture, et je l'ai regardée se reposer tranquillement. Au bout de quelques minutes, elle s'est réveillée et elle a marmonné : « Oh, je pensais que tu serais partie. Tu as tant à faire. » Je me suis penchée, l'ai embrassée sur la joue et suis restée à côté d'elle. Elle s'est rendormie, un léger sourire aux lèvres.

J'avais en effet beaucoup à faire. J'ai toujours beaucoup à faire. Je me suis revue trop occupée pour faire une pause et discuter de cet article du *New Yorker* ; j'ai repensé à tous ces dîners avec elle que j'expédiais hâtivement, partagée entre le devoir de passer du temps avec elle et la culpabilité de la laisser sortir seule. Mais ma pratique de la méthode R.A.I.N. avait quand même changé un peu les choses. Au cours de nos dernières années de vie commune, j'avais pu ralentir un peu mon rythme et être vraiment présente. Présente pour préparer d'énormes salades avec elle, aller promener nos chiens au bord de la rivière, regarder les infos en sa compagnie, ou bavarder longuement après le repas...

Vingt minutes plus tard, cet après-midi-là, ma mère s'est à nouveau réveillée. Elle a murmuré : « Tu es toujours là. » Je lui ai pris la main et elle n'a pas tardé à s'assoupir. J'ai commencé à pleurer en silence, et quelque chose en elle s'est synchronisé parce qu'elle a serré ma main. Elle allait me manquer terriblement. Mais mes larmes étaient aussi des larmes de gratitude pour tous les moments que nous avons vécus ensemble. Et pour

les échappées lumineuses qui les avaient rendus possibles. Le jour de sa mort, j'étais envahie par une tristesse et un amour immenses, mais sans aucun regret.

Apprendre à créer ces échappées limpides, ces clairières dans la forêt, c'est s'accorder le don de la vie. Quand on est dans la transe, comment écouter avec toute l'attention requise l'enfant qui nous raconte avec enthousiasme sa journée à l'école ? Comment comprendre que le stress du collègue de bureau est lié à son angoisse de mal faire ? Quand on est dans la transe, on passe à côté des plus beaux couchers de soleil, de mille occasions de s'amuser ou de partager de vrais moments d'intimité ; d'entrer en phase avec notre solitude même, ou nos désirs profonds. La pratique de la méthode R.A.I.N. nous ramène à la surface. Elle nous permet de nous reconnecter à la présence et à notre cœur – qui est naturellement bienveillant.

## **Réflexion dirigée : demi-tour vers la présence +**

*Considérez cet exercice comme un échauffement préalable à la pratique effective de la méthode R.A.I.N., une piste à explorer quand vous êtes stressé(e), angoissé(e), quand vous courez après le temps. Vous pourrez ainsi vous reconnecter au ressourcement intérieur et à l'autocompassion, et recouvrer la possibilité de choisir la façon dont vous voulez vivre.*

Faites l'expérience du demi-tour à un moment où vous avez conscience d'être perdu(e) dans vos pensées – à vous inquiéter sans fin, à vouloir tout anticiper, à juger tel ou tel, à tirer des plans sur la comète... Commencez par faire une pause, asseyez-vous confortablement et laissez vos yeux se fermer. Respirez profondément à plusieurs reprises, et à chaque expiration, évacuez toute tension physique ou mentale manifeste.

Maintenant, détournez complètement votre attention des divers scénarios et constructions mentales encore actifs en vous, et observez l'expérience du moment présent telle que vous la vivez réellement. De quelles sensations physiques avez-vous conscience ? Certaines émotions restent-elles particulièrement intenses ? À vous extirper ainsi de vos ressassements mentaux, éprouvez-vous de l'anxiété ou de l'agitation ? Ressentez-vous le besoin impérieux de reprendre votre activité initiale ? Êtes-vous capable de rester comme ça, simplement, pendant ces quelques instants, et d'accompagner en conscience ce qui se déroule en vous ? Que se passe-t-il si vous projetez intentionnellement un regard bienveillant sur votre expérience ?

Lorsque vous reprendrez votre activité, voyez s'il s'est produit le moindre changement dans la qualité de votre présence, de votre énergie, de votre humeur.

## “ Questions & réponses

### **Est-il possible de faire l'expérience de la présence quand on est en colère ?**

Oui ! On atteint à l'état de présence (au-dessus de la ligne) lorsqu'on est conscient du ressenti et de l'expérience physique suscités par la colère. Ces moments, outre la colère elle-même, génèrent alors la faculté d'en être témoin, et un certain libre arbitre dans la façon dont on va y réagir. En revanche, on est dans la transe si l'on s'égare dans le cycle sans fin du jugement et des reproches, dépourvu(e) des moyens de choisir ou de contrôler ce qui est en train de se passer.

### **Faut-il suivre un chemin spirituel particulier pour utiliser la méthode R.A.I.N. ?**

Toute personne cherchant à aller plus loin dans la compréhension d'elle-même, dans l'autocompassion et l'apaisement de ses émotions, peut faire appel à la méthode R.A.I.N. Il n'est pas nécessaire d'entretenir quelque

croissance particulière, d'ordre religieux ou spirituel. Quelles que soient vos convictions, R.A.I.N. renforcera votre expérience directe de l'éveil et de l'ouverture, de la présence et de la bienveillance.

**Je pratique régulièrement la méditation en pleine conscience (*mindfulness*). La méthode R.A.I.N. en est-elle un substitut ? Ou les deux approches sont-elles compatibles ?**

Elles s'entrelacent naturellement. Les deux premières étapes de la méthode R.A.I.N., *reconnaître* et *accepter*, constituent le fondement même de la pleine conscience. Les deux stades suivants, à savoir l'*investigation* et la phase *nourricière*, l'approfondissent tout en activant directement la compassion. Vous pouvez vous servir de la méthode R.A.I.N. pour aborder en pleine conscience et avec compassion une difficulté particulière. À cette fin, poursuivez votre pratique régulière de la méditation en pleine conscience jusqu'à vous sentir entraîné(e) dans une émotion pénible. Faites alors appel à la méthode R.A.I.N. comme à un guide qui vous permettra de répondre systématiquement au chaos émotionnel par une attention consciente et bienveillante. Une fois desserrés les nœuds de ce chaos, revenez à votre pratique habituelle de la pleine conscience, instant après instant.

Vous pouvez aussi faire davantage encore qu'intégrer la méthode R.A.I.N. à votre séance de méditation : à tout moment de la journée, vous pouvez vous accorder une pause et faire appel à la méthode R.A.I.N. lorsque vous avez l'impression d'être coincé(e) ou en difficulté.

**Parfois, lorsque je fais du yoga, je me retrouve assailli d'émotions fortes telles que la peur, la colère et la défiance envers moi-même. Dans ce genre de circonstance, la méthode R.A.I.N. peut-elle m'aider ?**

Il est tout à fait naturel de ressentir des émotions fortes lors d'une série de pratiques corporelles et mentales telles que le yoga, le tai chi chuan, le chi kung, le breathwork (respiration holotropique), le reiki, la

visualisation positive ou le biofeedback (rétroaction biologique). Beaucoup de gens se sont aperçus qu'un moment de pause consacré à la méthode R.A.I.N. ouvrait la voie à un profond soulagement émotionnel et insufflait à leur cheminement un puissant effet de synergie.

## 2.

### Dire « oui » à la vie

### Les deux premières étapes de la méthode R.A.I.N.

*Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace, et dans cet espace  
résident votre pouvoir et votre liberté.*

Viktor Frankl

Au cours de notre vie, les transformations les plus profondes se résument à quelque chose de très simple : nous apprenons à répondre, et non à réagir, à ce qui survient en nous. Que se passe-t-il, par exemple, lorsque quelque chose déclenche notre colère ou notre anxiété ? Si l'on a pris l'habitude de réagir en se retournant contre soi-même, ou en blâmant voire agressant d'autres que soi, ou encore en se considérant comme une victime, on ajoute à la souffrance de la transe. Mais si, au contraire, on met en pratique les deux premières étapes de la méthode R.A.I.N. – *reconnaître* et *accepter* – pour éveiller une présence réelle et consciente, on se retrouve sur un chemin qui nous libère le cœur.

## Prendre le thé avec Mara

L'un des plus grands mythes de la tradition bouddhiste nous montre comment suivre ce chemin face aux épreuves.

Vous connaissez peut-être déjà l'image du Bouddha méditant toute une nuit sous l'arbre de la Bodhi jusqu'à connaître la libération totale. Mara, le dieu des forces obscures (qui représente l'avidité, la haine et l'illusion, énergies universelles s'il en est), a tout tenté pour le faire échouer et le détourner de son chemin : violentes tempêtes, femmes à la beauté tentatrice, démons furieux, armées puissantes... Ces obstacles, Siddhartha leur a opposé à chaque fois la même présence éveillée, empreinte de compassion. Et, lorsqu'à l'horizon parut l'étoile du matin, il était devenu un Bouddha, un être pleinement réalisé. Mais il n'en avait pas fini avec Mara !

Au cours des cinq décennies qui suivirent son illumination, le Bouddha sillonna l'Inde du Nord, enseignant la voie de la présence, de la compassion et de la liberté à tous les auditoires intéressés. À travers champs et forêts, dans les villages et sur les rives des fleuves, paysans et marchands, nobles et citadins, moines et nonnes, tous accouraient et se rassemblaient pour entendre ses sages enseignements. Et comme le raconte le maître zen Thich Nhat Hanh, il arrivait aussi à Mara, alors, de se manifester... À plusieurs reprises, Ananda, le fidèle assistant personnel du Bouddha, lui rapporta avec effroi avoir repéré l'importun qui rôdait à proximité. « Terrible nouvelle, le Malin est de retour ! Il faut faire quelque chose ! » Et, à chaque fois, le Bouddha considérait Ananda avec une infinie bonté. « Mais non, Ananda », répondait-il. Puis il se dirigeait vers Mara et, d'une voix aussi ferme que douce, lui disait : « Je te vois, Mara... Viens, allons prendre le thé. » Et le Bouddha lui-même servait Mara comme un invité d'honneur.

Nous pouvons tout à fait agir de la même manière. Imaginez simplement que Mara surgisse brutalement dans votre vie sous la forme d'une peur de l'échec, ou d'une souffrance intérieure parce qu'on vous aura

négligé(e) ou manqué de respect. Pourquoi ne pas vous accorder une pause et dire vous aussi : « Je te vois, Mara » – le *reconnaître* ? Et pourquoi ne pas « prendre le thé » avec votre visiteur – l'*accepter* ? Au lieu d'éviter les sentiments qui vous traversent, au lieu de vous emporter rageusement ou de vous faire des reproches, vous choisissez ainsi de répondre à la vie avec davantage de lucidité et d'élégance, plus de bonté et de sérénité. Le passage par ces deux premières étapes de la méthode R.A.I.N. vous a ouvert le chemin de la liberté.

Je crois que, pour chacun d'entre nous, cet épisode de la vie du Bouddha constitue une excellente nouvelle. Il nous montre qu'en présence du Bouddha lui-même, les énergies douloureuses véhiculées par Mara n'ont pas cessé de se manifester. Nous ne sommes pas les seuls à devoir continuellement faire face aux orages nés de la confusion, aux désirs contradictoires, aux flèches de la peur, de la souffrance ou de la colère. Et, au milieu de ce chaos, nous disposons d'une pratique libératrice qui ne demande qu'à nous éveiller !

Posez-vous la question : « Quand donc Mara m'est-il apparu, récemment ? » Et demandez-vous ce qui se serait passé si, à l'un de ces moments, vous lui aviez dit : « Je te vois, Mara... Tu veux une tasse de thé ? »

## **Le « non » est un réflexe**

En proposant une tasse de thé à Mara, le Bouddha a dit « oui » à l'instant présent, et « oui » à la totalité de la vie.

À l'inverse, la façon dont nous avons l'habitude de dire non, c'est-à-dire de résister à notre expérience ou de l'éviter, engendre toujours plus de souffrance. Observez ce qui se passe lorsque Mara nous apparaît sous les traits de la peur, de la haine, de la colère ou de la douleur. Notre esprit dit « non » car il part immédiatement du principe que quelque chose ne tourne



pas rond : il va trouver quelque chose ou quelqu'un à accuser, et s'escrimer à éliminer le problème. Pour dire « non », notre corps se contracte, ou s'engourdit ; pour dire « non », notre cœur devient méfiant, ou se ferme carrément. Nos attitudes, elles, quand elles disent « non », alternent les crises de rage, le repli sur soi ou le tourment intérieur. Et, quand bien même nous aurions vaguement conscience de ce « non », pour l'essentiel nous avons la tête sous l'eau, emportés et perdus dans les efforts inconscients que nous déployons pour garder le contrôle de notre vie.

Dire « oui », c'est inhabituel et déconcertant, et puis ce n'est pas sans risque potentiel. Lorsque nous percevons une menace, notre conditionnement instinctif nous pousse à nous contracter et à dire « non ». Dans les ateliers que je dirige, je demande souvent à mes étudiants de réfléchir à une situation difficile, puis je les encourage à observer les multiples manières par lesquelles leur corps et leur esprit résistent aux émotions brutes qui les traversent. Ils constatent, souvent avec tristesse, à quel point les efforts qu'ils déploient pour se protéger ajoutent en fait davantage de souffrance à leur vie.

Prenons l'exemple de cet homme, victime dans son enfance de brimades et de harcèlement. Devenu adulte, il travaillait sous le joug d'un superviseur fort peu bienveillant qui le menaçait régulièrement de rapports défavorables. Il lui suffisait de se remémorer l'une de leurs confrontations récentes pour sentir la peur lui nouer les tripes et son cœur s'accélérer. Au lieu de s'accorder le temps, après coup, de s'ouvrir à sa propre expérience (en disant « oui »), il s'en prenait aussitôt à lui-même : il s'en voulait d'être intimidé et enrageait intérieurement à l'encontre de ce superviseur. Puis il se replongeait dans le travail, expédiant la paperasse tout en commettant encore plus d'erreurs et en n'arrivant pas à communiquer clairement. Son « non » perpétuait le sentiment familier qu'il avait de lui-même : quelqu'un de déficient – une victime.

Autre exemple, une dame d'un certain âge qui vivait loin de son fils : elle a réussi à identifier le « non » inconscient qu'elle adressait aux rares e-mails qu'il lui envoyait. En lisant ses messages, généralement laconiques, elle pleurait en s'interrogeant : « Qu'ai-je donc fait pour mériter cela ? » Puis elle a commencé à faire une fixation sur sa belle-fille, qu'elle accusait d'être la cause du problème. Au bout du compte, elle s'est rendu compte que le ressentiment qu'elle éprouvait envers sa belle-fille finissait inévitablement par imprégner sa réaction aux messages de son fils. Son « non » la maintenait prisonnière du sentiment qu'elle avait d'être rejetée et d'inspirer l'antipathie.

Quelle que soit la forme que prend notre « non », il exprime une façon de se crisper contre la réalité et d'essayer d'éviter la douleur brute de la souffrance émotionnelle. Mais ce « non » peut aussi faire office de signal – un signal qui nous alerte en nous indiquant que nous sommes dans la transe et que nous avons besoin d'être plus profondément attentifs. Plus tôt nous prenons conscience de notre « non », mieux nous pouvons répondre à Mara. Les situations difficiles qui procèdent d'un « non » routinier sont autant d'occasions idéales pour expérimenter le « oui » profond exprimé par les deux premières étapes de la méthode R.A.I.N. : la *reconnaissance* et l'*acceptation*.

## **Quand Mara est en colère**

Dans l'entreprise d'informatique qui l'employait comme cadre dirigeant, chacun connaissait le caractère ombrageux de Roger – son impatience, son irritabilité, sa promptitude à tomber sur le moindre collaborateur qui, à ses yeux, n'était pas à la hauteur. Avec sa famille, c'était encore pire. Il suffisait à ses fils adolescents de laisser leurs assiettes sales dans l'évier, d'écouter leur musique un peu trop fort ou de rentrer tard le soir pour qu'il entre dans de violentes rages. Son épouse, pour peu

qu'elle ne fasse pas les choses exactement comme il l'aurait voulu, en prenait, elle aussi pour son grade. Roger était la proie d'un « non » réactif.

Sur l'insistance de sa femme, il a fini par aller voir un psychologue qui lui a recommandé la méditation, afin d'essayer d'être un peu plus conscient et moins réactif. C'est ainsi que Roger est devenu l'un des piliers de mon cours hebdomadaire. Après plusieurs mois, il a participé à un atelier d'une journée consacré à l'apaisement des émotions difficiles. Pendant la pause de midi, il a demandé à me parler. Il m'a dit qu'il méditait dix à vingt minutes par jour, mais qu'il ne parvenait toujours pas à contrôler ses sautes d'humeur. « Quand je m'emporte, je me fais horreur, m'a-t-il confié. Je ne supporte pas celui que je deviens alors. Mais ça recommence toujours, c'est sans fin. »

Nous nous sommes isolés dans un coin tranquille, et j'ai présenté à Roger les deux premières étapes de la méthode R.A.I.N. : *reconnaître* et *accepter*. Depuis le cours de méditation, ces modes d'attention lui étaient déjà familiers : la reconnaissance et l'acceptation – observer ce qui se passe dans le moment présent et, sans jugement, autoriser cette présence – constituent le socle même de la pleine conscience. Mais cette fois, j'allais lui montrer comment les appliquer directement à ses réactions habituelles.

Nous avons commencé par nous concentrer sur un incident survenu un peu plus tôt dans la semaine : un membre du personnel s'était présenté à une réunion avec un dossier incomplet et Roger, fou furieux, l'avait enguirlandé devant tout le monde. Je lui ai suggéré de fermer les yeux et de suivre sa respiration pendant quelques instants, comme il le faisait lorsqu'il s'asseyait pour méditer. Une fois qu'il eut rassemblé son attention, je lui ai demandé de se remémorer la partie la plus contrariante de la situation, puis de se poser la question essentielle à cette étape de reconnaissance : « *Que se passe-t-il en moi ?* » Tandis qu'il restait assis, les yeux fermés, je l'ai guidé : « Faites-vous juste le témoin de ce grand mélange de pensées, de sentiments et de sensations et observez ce qui s'en dégage. Vous pouvez

murmurer mentalement : “Reproche... Colère... Colère...” ou nommer les sensations éprouvées par votre corps : “Chaleur... Pression... Explosion”. » Il s’est tu pendant quelques instants, avant de hocher la tête.

Je suis passée à l’étape de l’acceptation en lui proposant une deuxième question clé : « *Est-ce que je peux être présent avec ça ?* » Ou pour le dire autrement : « *Puis-je laisser cela être ?* » Là aussi, je l’ai guidé. « En acceptant, vous acceptez de faire une pause... D’attendre et de ressentir votre expérience directe, si inconfortable soit-elle... Même si vous feriez presque n’importe quoi pour ne pas la ressentir. Voyez si vous pouvez murmurer un “oui” en direction de l’expérience... et faites une pause, en laissant ce qui est là être tel que c’est. Cela ne veut pas dire que ces sentiments et ces pensées sont acceptables. Vous dites seulement “oui” à la réalité en vertu de laquelle, en ce moment, ces sentiments et ces pensées sont là. » J’ai remarqué que Roger respirait à peine, alors j’ai ajouté : « Être conscient de sa respiration, cela peut vraiment aider... Votre respiration vous aidera à rester présent aux sensations de votre corps. »

Quand j’ai vu qu’il respirait mieux, j’ai attendu une dizaine de secondes et lui ai suggéré de respirer plus profondément, de façon plus consciente, puis d’ouvrir les yeux. Il m’a regardée un instant avant de hausser les sourcils d’un air interrogateur. « C’est tout ? Il suffit de nommer la colère et, comme on le dit aux enfants, de compter jusqu’à dix ? » Nous avons ri ensemble. « Ce n’est pas tout à fait ça, mais essayez quand même, lui ai-je dit. Évidemment, vous ne fermez pas les yeux si vous êtes avec des gens, et il y aura probablement des moments où vous oublierez, et vous vous mettrez de nouveau en colère. Mais continuez à essayer de vous souvenir, observez ce qui se passe à l’intérieur, et acceptez... Respirez avec vos sentiments... et bien sûr, comptez jusqu’à dix ! »

Roger était aussi partant que curieux. Je lui ai expliqué qu’une pratique quotidienne de la méditation soutiendrait les efforts qu’il déploierait pour *reconnaître et accepter*, puis je l’ai invité à me raconter par e-mail la suite

des événements. Lorsque nous nous sommes séparés, je lui ai dit : « À vous de jouer... et vous allez voir une vraie différence. » Il a levé le pouce en signe d'approbation.

## **Le cercle vertueux de la pratique**

Je raconte souvent à mes étudiants l'histoire de cet homme qui s'était inscrit à une retraite de méditation en pleine conscience parce que son thérapeute lui avait assuré que cela lui ferait du bien. En vérité, la retraite en question s'est transformée en douche écossaise. Certes, notre homme connut quelques phases de calme, mais il y rencontra surtout l'occasion de s'enfoncer profondément dans la peur, la colère et le chagrin. Quand il a revu son thérapeute, il lui a dit qu'il avait horriblement souffert. « Comment avez-vous pu me promettre que j'irais mieux ? » En hochant la tête, le thérapeute a répondu : « Vous vous sentez mieux... Vous ressentez mieux votre peur, vous ressentez mieux votre colère, vous ressentez mieux votre chagrin ! »

À chaque fois, cette chute fait rire mes étudiants. Ils ont compris. La méditation en pleine conscience, les phases de *reconnaissance* et d'*acceptation* de la méthode R.A.I.N., nous exercent à nous réveiller des pensées qui nous parasitent et à faire demi-tour, en prodiguant une attention pleine et incarnée à notre expérience, instant après instant. Inévitablement, nous rencontrons tout ce que nous avons tenté d'éviter : la solitude, les peines, les peurs. Et pourtant, si nous nous entraînons régulièrement, nous découvrons qu'au cœur de la tempête, il est possible de conserver une présence équilibrée et généreuse.

Ce que nous savons désormais de la neuroplasticité nous a appris que, tout au long de notre vie, notre cerveau peut se transformer. Cela signifie que même les habitudes les plus néfastes et les plus profondément enracinées peuvent être déconditionnées. Ce que résume parfaitement un

postulat bien connu du monde des neurosciences : « Des neurones stimulés en même temps sont des neurones qui se lient. » De fait, nos habitudes sont entretenues par des schémas de pensées, de sentiments et de comportements répétitifs qui créent et renforcent les réseaux neuronaux de notre cerveau. En modifiant nos modes de pensée, de sentiment et de comportement, nous pouvons modifier ces réseaux neuronaux.

De nombreuses études ont montré que la méditation en pleine conscience exerçait un effet direct et positif sur la structure et le fonctionnement du cerveau. Par les visages qu'elle emprunte lorsque nous sommes stressés (agitation, inquiétude, jugement...), la transe renforce nos routines mentales fondées sur la peur. Alors que si nous réussissons, en période de stress, à être plus attentifs, si nous apprenons à faire cette fameuse pause, à *reconnaître* et à *accepter* notre expérience, quelque chose de différent devient possible. Au lieu de réagir en fonction de nos désirs et de nos peurs passagères, nous pouvons réagir à notre situation à partir d'une intelligence, d'une créativité et d'une bienveillance plus profondes. De nouveaux schémas se trouvent ainsi créés, de nouveaux chemins neuronaux associés à un bien-être et à une paix véritables.

Plus vous dites « oui » à l'expérience, plus l'ouverture et la présence de ce « oui » s'incarnent dans vos cellules, jusqu'à façonner la totalité de votre expérience de vie.

## **Reconnaître et accepter – allons-y voir de plus près**

J'ai commencé, dès le premier chapitre, à vous présenter les étapes du processus consacrées à la reconnaissance et à l'acceptation, mais je voudrais aller un peu plus loin car ces deux composantes essentielles de la

méditation en pleine conscience constituent la pierre d'assise de la méthode R.A.I.N.

La phase de *reconnaissance* débute aussitôt que l'on concentre son attention sur les pensées, les émotions, les sentiments ou les sensations ressenties à l'instant présent. La question clé, ici, est la suivante : « *Que se passe-t-il en moi ?* » Il s'agit d'essayer d'adopter le point de vue d'un témoin dépourvu de tout jugement, et d'être curieux ! Prenez le temps d'observer ce qui attire votre attention, quoi que ce soit : pensées pénibles, sentiments d'anxiété, souffrance, confusion, tristesse... Essayez de vous débarrasser de tout préjugé et écoutez simplement votre corps et votre cœur, d'une manière bienveillante et réceptive. Pas besoin de chercher. Il suffit de rester immobile et d'observer ce qui se passe.

Il vous arrivera parfois de passer par un cortège d'expériences en tout genre : confusion, colère, agitation mentale, anxiété. Pas de problème : contentez-vous de repérer celle qui se détache plus particulièrement des autres. À d'autres moments, vous commencerez peut-être à ressentir une forme d'anesthésie, voire une sensation de vide. En fait, ce sont aussi des états émotionnels. Appelez-les simplement par leur nom : « anesthésie », « vide »...

La *reconnaissance* est la première étape de l'éveil de la transe. Elle peut ne prendre que quelques instants, mais elle est cruciale. Vous sortez la tête des vagues de peur ou de colère qui vous submergeaient. Vous devenez présence observatrice.

L'*acceptation*, l'étape suivante, vous invite à « laisser être présentes » toutes pensées, émotions ou sensations ainsi reconnues – quelles qu'elles soient. Elle s'ouvre par une question apaisée : « *Puis-je être présent(e) à cela ?* » (ou « *Puis-je laisser cela être présent ?* »). À ce stade, il est naturel d'éprouver une forme de résistance : on a très envie de voir disparaître certaines de ces sensations ! Cette phase d'acceptation peut tout à fait

inclure la réalité de votre « non » – votre authentique détestation de l'état dans lequel vous vous sentez.

Accordez-vous une pause pendant que pensées et émotions continuent à se développer, sans essayer de les contrôler, ni de tenter quoi que ce soit pour les éliminer. Il est possible que vous ayez alors très envie de commencer à analyser ce qui se passe et à y mettre bon ordre. Là aussi, « laissez être ». À ce point du processus, il vous faut laisser votre conscience inclure la totalité de ce qui se passe en vous.

## Deux questions clés de la méditation en pleine conscience

Posez-vous la question : « Que se passe-t-il en moi ? »

Puis demandez :

« Puis-je être présent(e) à cela ? » ou « Puis-je laisser cela être présent ? »

J'ai de nombreux étudiants qui s'aident à « laisser être » en murmurant intérieurement un mot ou une phrase d'encouragement. Si l'on ressent la peur étendre son emprise ou un chagrin profond monter en soi, on peut ainsi murmurer « Oui » ; dire « Ça aussi » ou « Je consens ».

L'acceptation passe par différents stades. Au début, vous aurez peut-être l'impression de brasser de l'air, d'être juste là à « supporter » les sensations désagréables. Ou alors vous vous persuaderez qu'en fait, vous avez conclu avec elles une sorte de marché secret : « Je vais dire “oui” à la honte, et elle disparaîtra comme par magie. » En réalité, même le simple fait de murmurer un « oui » vous confère peu à peu davantage d'espace pour accueillir ce qui est là. Les efforts de résistance de tout votre être commencent à se relâcher. À mesure que vous continuez à vous entraîner,



vos défenses vont se desserrer. Peut-être éprouverez-vous la sensation physique d'un acquiescement, ou d'une détente – une ouverture au flux de l'expérience.

En l'acceptant, on ne réduit pas nécessairement le désagrément ressenti, mais on modifie radicalement notre rapport à la douleur, de telle sorte qu'elle s'en trouve allégée. *Accepter* nous donne le moyen d'inclure, et non de combattre, la douleur physique et émotionnelle. Les psychologues parlent ici de « tolérance aux affects ».

Le souvenir de ce pouvoir d'apaisement vous aide à dire « oui » à la réalité de l'instant. Une fois associées, la *reconnaissance* et l'*acceptation* permettent de passer d'une transe étouffante à une présence plus éveillée et plus vaste, susceptible d'inclure un jour la totalité de l'existence. À partir de cette attention consciente, vous pourrez opposer aux difficultés de la vie des réponses nouvelles, créatives et riches d'une compassion accrue.

## **Le pouvoir du « oui »**

Au bout de quelques mois, Roger m'a adressé par e-mail un premier bilan des progrès accomplis. Il avait médité chaque matin avant d'aller travailler, et ce moment de calme avait eu le mérite de l'apaiser et de l'aider à être mieux centré. Ce qui se passait plus tard dans la journée était moins prévisible. Lorsque sa colère éclatait, il parvenait à stopper le processus une fois sur quatre, d'après ses calculs. Parfois, le passage par les stades de *reconnaissance* et d'*acceptation* ne désamorçait qu'une partie de sa colère et il explosait quand même d'une manière qu'il regrettait par la suite. Mais, à d'autres moments, une différence commençait à se faire jour. Son e-mail se terminait par l'histoire suivante :

« Lundi dernier, j'ai rencontré l'un de mes chefs de projet. Il m'a avoué que son équipe avait pris du retard sur l'une de nos opérations majeures, et qu'il avait personnellement commis quelques erreurs. J'ai failli lui tomber

dessus, mais j'ai pensé à m'arrêter – à respirer, à demander ce qui se passait en moi, à nommer la “colère” et à la laisser être présente. Il me disait que nous n'aurions pas d'autre choix que de livrer en retard. Bon. Moi, j'étais là, en train de faire une pause, de respirer, et quelque chose en moi a commencé à changer parce qu'au lieu de me focaliser sur son échec, j'ai compris à quel point ce gars était dévoué et honnête. Combien il était réfléchi. Alors je nous ai étonnés tous les deux et je lui ai dit : “Écoute, je sais que tu fais de ton mieux.” D'un coup ses yeux se sont embués. Et il m'a dit qu'on avait diagnostiqué à sa femme un cancer du sein de stade 4. Il avait (comme moi) deux enfants encore adolescents, et la situation était très dure à vivre. Nous nous sommes étreints l'un et l'autre, en larmes. Il y a quelques mois encore, j'aurais involontairement ajouté au fardeau de cet homme. Et ce lundi nous étions là, à nous étreindre. C'est l'un des moments les plus tristes que j'aie pu vivre... et l'un des plus beaux. Comme si j'avais retrouvé mon chemin pour redevenir un être humain digne de ce nom. »

Les habitudes profondément ancrées qui nous amènent à dire « non », notre réactivité colérique, notre inquiétude anxieuse, nos attitudes défensives, nos comportements de dépendance et notre culpabilité nous empêchent de vivre en toute sincérité par rapport à nous-mêmes. Lorsque nous mettons fin à ces habitudes par une présence consciente et consentante, nous commençons à accéder à notre plein potentiel humain. Tels sont le pouvoir et la liberté inhérents au « oui ». Il y a là de quoi nous aider à en finir avec de vieux conflits et à trouver une voie de réconciliation ; de quoi nous permettre d'énoncer clairement une vérité douloureuse qui nous a éloignés de l'authenticité. On peut ainsi, par exemple, se libérer de la surconsommation ou du sommeil excessif, et vivre d'une manière plus saine. Quel que soit le type de « non » qui était le nôtre, la pratique de ces premières étapes de la méthode R.A.I.N. nous ouvre la possibilité d'un changement.

Confrontés à des émotions fortes, nous allons souvent éprouver le besoin d'aiguiser nos capacités d'attention consciente et d'autocompassion. C'est l'objet des deux étapes suivantes du processus : l'*investigation* et la phase *nourricière* – autrement dit, quand prendre le thé avec Mara devient une formalité légère et profondément transformatrice ! Comme vous le verrez au chapitre 3, il est essentiel de pratiquer la méthode R.A.I.N. dans son intégralité si l'on veut venir à bout des schémas intellectuels et comportementaux les plus profondément ancrés.

## RÉFLEXION DIRIGÉE

### Dire « oui » et éveiller la conscience

Prenez quelques instants pour vous asseoir tranquillement et recentrer votre attention, en vous reposant, tout en suivant le rythme de votre respiration. Remémorez-vous une situation qui déclenche en vous non pas un traumatisme mais une réaction émotionnelle modérément importante – peine, colère, crainte, honte... Il peut s'agir d'un conflit familial ou amical, d'un comportement addictif ou d'une difficulté professionnelle. Repassez-vous cette situation comme s'il s'agissait d'un film, jusqu'à atteindre la séquence génératrice des émotions les plus fortes. Appuyez sur la touche pause et redoublez d'attention envers ce qui vous dérange le plus. Posez-vous la question : « *Que se passe-t-il en moi ?* » – et observez les sensations les plus pénibles ou les plus intenses qui se présentent. Maintenant, prenez conscience de l'attitude qui est la vôtre face à ces sentiments, et notamment de toutes les manières dont vous dites « non » à votre expérience. À quoi pensez-vous exactement ? Vous dites-vous que quelque chose ne va pas, que cela ne devrait pas arriver, que vous avez envie que cela finisse ? Est-ce que vous vous en voulez, ou en voulez à quelqu'un en particulier ? Êtes-vous en train d'essayer de changer le cours des choses, ou de les repousser ?

Faites une expérience : adressez directement le son et l'énergie du « non » à la zone en vous qui vous angoisse le plus. Sentez ce qui arrive à votre corps, à votre cœur et à votre esprit lorsque vous rejetez ce que vous éprouvez. Et réfléchissez : vous sentez-vous souvent ainsi ? Est-ce quelque chose qui vous paraît familier ?

Ensuite, inspirez et soufflez profondément pendant quelques minutes. Puis remémorez-vous de nouveau le passage le plus pénible de la situation en question, et notamment les sensations particulièrement douloureuses. Mais cette fois, interrogez-vous : « Puis-je être présent(e) à cela ? » ou « Puis-je laisser cela être présent ? »

Sentez que vous disposez de l'espace de conscience nécessaire pour accueillir et intégrer tout ce que vous avez découvert : vous pouvez pleinement accepter que cela soit – tel quel. Vous pouvez même dire « oui » aux dimensions de votre être qui disent « non » et résistent à ce qui est en train de se passer.

Faites l'expérience de diriger le son et l'énergie du « oui » vers ce que vous ressentez le plus intensément. Que ressentez-vous, physiquement, lorsque vous dites « oui » ? Comment ce « oui » affecte-t-il votre cœur ? Votre esprit ? Laissez le « oui » être aussi entier et inconditionnel que possible. Quelle perception avez-vous de votre propre être lorsque vous dites « oui » ? Imaginez les jours et les

semaines qui vous attendent. Que se passera-t-il si cette situation se reproduit et que vous êtes capable de nommer les émotions pénibles, capable de faire une vraie pause et d'accepter qu'elles soient présentes, telles qu'elles sont ? Quelles possibilités s'offriront à vous si vous parvenez à vous accorder cette pause et à dire « oui » à votre vie intérieure ?

## “ Questions & réponses

**Je me demande s'il faut vraiment dire « oui » quand j'ai fait de la peine à quelqu'un, ou quand quelqu'un m'a blessé. N'est-il pas important de dire plutôt « non » à un comportement néfaste ?**

Dire « oui », c'est s'inscrire dans la reconnaissance franche et l'ouverture à la réalité du moment présent – aux sentiments et sensations réellement éprouvés. Mais ce n'est en aucun cas dire « oui » aux comportements néfastes, qu'ils soient les nôtres ou ceux des autres. Si quelqu'un fait preuve de violence psychologique à votre égard et que vous dites « oui » à la peur ou à la colère qui vous traversent, votre « oui » n'englobe pas les paroles ou les agissements de la personne en question. De fait, en reconnaissant et en acceptant votre expérience intérieure, vous constaterez que vous pouvez dire « non » aux situations douloureuses avec davantage de courage et de clarté.

**Mais le fait de dire « oui » à ma colère ne va-t-il pas m'amener à m'emporter encore plus, et accroître la probabilité que je m'en prenne à quelqu'un d'autre ?**

Dire « oui » à la colère, au bouillonnement énergétique et à l'explosivité de notre corps, ce n'est pas dire « oui » au contenu de nos pensées coléreuses. Un « oui » à l'énergie de la colère ne constitue pas une validation de la « justesse » des pensées en question. Ce n'est en rien approuver l'idée que « oui, Untel est vraiment un salaud ou un imbécile », ni que « oui, bien sûr, je vais me venger ». Dire « oui », c'est juste une façon de reconnaître la réalité de notre colère. En fait, si nous

avons pris l'habitude de nous emporter quand on nous a fait du mal, dire « oui » nous permet de marquer un temps d'arrêt et de faire demi-tour en restant présent à notre expérience au lieu de réagir. Au cours de cette pause, l'occasion nous est donnée de débusquer ce qui se cache derrière la colère. Et, comme Roger, de découvrir au passage que nous avons le pouvoir de choisir d'autres manières de réagir. Nous nous extirpons alors du vieux schéma de souffrance et de reproche qui nous retenait captif.

**Lorsque je me juge et que je me reproche d'être quelqu'un de « mauvais », dire « oui », cela revient à confirmer mon insuffisance.**

Il en va des jugements comme des pensées coléreuses : le « oui » se contente de les reconnaître et d'accepter qu'elles soient présentes. En aucun cas il n'affirme que le jugement lui-même (ici : « Je suis mauvais ») est la vérité. Comme avec la colère, lorsqu'on reconnaît le jugement ainsi émis, et qu'on l'accepte, il devient possible de faire demi-tour et d'identifier la peur ou la honte qui accompagnent souvent le sentiment (auto)critique éprouvé. Cela nous permet de sortir la tête de l'eau. D'être de plus en plus à même de répondre à nos critiques intérieures, avec davantage de recul, de sagesse et de compassion.

**Et si le fait de dire « oui » – de reconnaître et d'accepter – rendait ma peur ou ma honte trop intenses à gérer ?**

Toute émotion décrit un arc : elle surgit, culmine et passe – sauf si nous l'alimentons en continu avec nos pensées. On peut se connecter à une émotion dès qu'elle naît et, en disant « oui », lui permettre d'exprimer toute son intensité. Toutefois, si l'on ne se sent pas capable de supporter cette intensité sans qu'elle nous submerge, le moment est mal choisi pour dire « oui ». Les chapitres à venir, notamment le sixième, consacré à la peur, vous montreront comment chercher du soutien, renforcer votre résilience et développer d'autres ressources sur lesquelles vous pourrez vous reposer avant de reprendre la pratique de la méthode R.A.I.N.

### 3.

## Révéler votre vraie nature

### Les troisième et quatrième étapes de la méthode R.A.I.N.

*La vie est très simple : nous vivons dans un monde absolument transparent où le Divin rayonne en permanence. Ce n'est pas là qu'une belle histoire ou une fable. C'est vrai.*

Thomas Merton

À Bangkok, au milieu des années 1950, le tracé d'une nouvelle autoroute devait traverser un temple très ancien. Aussi les moines ont-ils été obligés de déplacer une énorme statue en argile du Bouddha, qui avait été aimée et vénérée depuis des générations. Une grue a été transportée jusqu'au temple mais lorsqu'elle a commencé à soulever le Bouddha, celui-ci a basculé sous son poids et l'argile a commencé à se fissurer. Très vite, la statue a été reposée au sol et recouverte d'une bâche car une tempête s'annonçait.

Plus tard dans la soirée, l'abbé est allé inspecter les dégâts et s'assurer que la statue ne prenait pas l'eau. En allumant sa torche électrique, il remarqua, sous la bâche, le reflet d'une lueur provenant de la plus fissure la

plus importante. Il s'approcha et se demanda si l'épais manteau d'argile ne dissimulait pas quelque chose. Il courut réveiller les autres moines et ensemble, munis de ciseaux et de marteaux, ils se mirent à gratter autour des fissures. La lueur se fit de plus en plus brillante jusqu'à ce que les moines, au bout de longues heures de travail, découvrent émerveillés et stupéfaits un Bouddha en or massif.

D'après les historiens, leurs lointains prédécesseurs, plusieurs centaines d'années auparavant, avaient eux-mêmes recouvert d'argile cette statue étincelante. Anticipant l'attaque d'une armée voisine, ils espéraient préserver leur précieux Bouddha du pillage ou de la destruction. Les moines ont tous été tués dans la bataille qui a effectivement suivi, mais le Bouddha, lui, a survécu. Intact.

En nous racontant aujourd'hui cette histoire, les moines nous disent que, face aux menaces ou aux difficultés, nous avons tous pris l'habitude de dissimuler notre trésor sous une cuirasse protectrice. C'est quand nous nous identifions à cette carapace que la souffrance arrive – lorsque nous oublions la conscience aimante qui est inhérente à notre être.

## **La mémoire du trésor**

J'ai lu l'histoire du Bouddha d'or près d'un mois après que mon premier mari et moi avons décidé de mettre fin à notre mariage. Alex et moi partageons une pratique spirituelle depuis dix ans, aussi nous attendions-nous à négocier ce divorce dans l'amitié et le respect. Or, nous n'avons pu éviter de nous retrouver dans l'une de ces confrontations hostiles à propos d'argent, d'horaires de garde d'enfant et de toutes sortes de détails qui caractérisent la séparation d'un ménage en deux entités distinctes. Nous voyions rouge, alors, tous les deux, et rien de doré à l'horizon !

Dans l'espoir d'avoir surmonté rapidement une partie de notre amertume respective, j'avais reporté l'annonce à Narayan, notre fils de cinq



ans, du projet de divorce. Mais, en découvrant cette image du Bouddha d'or, je me suis rendu compte que nos reproches et notre méfiance mutuels n'étaient autres que des manteaux d'argile. Cette image m'a aidée à me remémorer la façon dont Alex adorait notre fils, j'ai repensé à ses mains apaisantes, à la merveilleuse attitude qu'il avait à l'égard des plantes, des animaux et des enfants. J'ai pu ainsi me souvenir de l'amour qui était toujours là, enfoui sous ma peur et ma colère.

Au cours des jours suivants, l'image du Bouddha d'or n'a cessé de revenir, et chaque fois je me sentais un peu plus en paix avec la réalité : je savais qu'il s'agissait d'un moment difficile mais que nous allions nous en sortir, notre amitié intacte.

Un soir, une semaine plus tard environ, j'ai raconté à Narayan l'histoire du Bouddha d'or, puis je lui ai dit que son père et moi allions cesser de vivre ensemble. Je lui ai expliqué à quel point, lui et moi, nous l'aimerions toujours. « OK », a-t-il tout d'abord répliqué. Puis, après quelques secondes de réflexion, il a ajouté : « Mais vous vous aimez toujours, n'est-ce pas ? » J'ai pu, en toute sincérité, répondre par l'affirmative, et ressentir vraiment ce que je disais. « L'amour, c'est de l'or, lui ai-je dit, et ça, ça ne bouge pas. »

Si j'avais pu me projeter vingt-sept années plus loin, j'aurais vu Alex contempler avec allégresse Narayan et sa femme Nicole serrés contre leur dernière-née. Je me serais vue marcher sur la plage, la petite Mia blottie dans mes bras, mon mari Jonathan à mes côtés. Et ce qui irradiait de chacun d'entre nous, c'était de l'or.

## **Qui sommes-nous réellement ?**

Je parle souvent de notre cuirasse protectrice, le manteau d'argile du Bouddha, comme de la « combinaison spatiale de l'ego ». Elle est composée de toutes les stratégies et défenses que nous développons pour

répondre à nos besoins de sécurité, d'approbation et d'amour dans la traversée des souffrances et des conflits qui agitent nos familles et notre civilisation. Mais aussi nécessaires, théoriquement, soient certaines de ces défenses, elles peuvent aussi créer du malheur. Lorsque nous enfermons ainsi notre innocence, notre pureté, notre fragilité et notre tendresse, nous perdons de vue notre être essentiel. Notre identité se confond avec la combinaison spatiale de l'ego, et nous oublions le trésor caché.

En élargissant notre focale, nous pouvons voir que ce rétrécissement de l'identité constitue une composante naturelle de notre évolution. L'activité première de tout être vivant est de s'accrocher à la vie et d'éviter les menaces. Pour nous protéger, nous avons une membrane, des écailles, une peau ou une coquille. Pour nous frayer un chemin, des réflexes, des compétences et autant de stratégies. Notre cerveau est conçu de façon à percevoir ce qui est différent et à réagir au danger. Lorsque nous avons émergé sur cette planète en tant que formes de vie, nous autres humains, nous étions déjà organisés autour d'un moi désireux et craintif, et, du même coup, autour du petit groupe ou de la tribu auxquels nous appartenions. Mais notre histoire ne s'arrête pas là.

Nous sommes des *Homo sapiens sapiens* (des êtres qui savent qu'ils savent). Nous sommes donc conscients de nous-mêmes. La région de notre cerveau qui a le plus récemment évolué, le cortex préfrontal, nous confère la capacité d'observer tout ce qui se passe en nous comme chez autrui, et d'en éprouver de la compassion. Les neurosciences l'ont démontré : quand on apprend à approfondir son attention au moyen de la méditation, on active les régions cérébrales corrélées avec la conscience de soi. Nous pouvons prendre conscience de nos peurs inconscientes et de nos croyances limitatives ; nous pouvons repérer la manière dont nos besoins non satisfaits nous maintiennent dans un état de blindage intérieur ou d'avidité. Et nous pouvons commencer à voir comment la signification même de ce que nous sommes s'est trouvée confinée et obscurcie par ce plastron d'ego.

La pleine conscience et la compassion générées par la méthode R.A.I.N. nous permettent, au cœur même de notre vie quotidienne, de nous réveiller de cette transe qui nous maintient captifs. Chaque fois que cette douce pluie – c’est la traduction française du mot *rain*, rappelez-vous – vient raviner l’argile épaisse de notre carapace, celle-ci devient un peu plus diaphane, à mesure que notre peur et notre avidité se dissolvent : l’intensité lumineuse de notre trésor intérieur croît à vue d’œil.

## **De l’investigation à la compassion nourricière**

Le monde de Sophia s’était écroulé au début de sa troisième année à l’université, lorsque son petit ami l’avait quittée. Zach et elle étaient ensemble depuis la première année, et Sophia pensait que cela durerait toute la vie. Ce garçon était tout ce dont elle avait rêvé : attentionné, brillant, drôle et, quand l’angoisse la prenait, hyperpositif. Le problème, c’est qu’il en fréquentait désormais une autre. Submergée par l’anxiété et la dépression, Sophia a pris du retard dans son travail et, sur les conseils de son thérapeute, arrêté d’aller en cours.

Une fois chez elle, et en continuant à se faire aider pendant plusieurs mois, elle a connu des jours plus apaisés qui l’ont vue reprendre espoir. Mais dès qu’elle s’imaginait retourner à l’université, elle s’attendait à y être prise de panique : là-bas, elle serait seule face à tous ses facteurs de stress et, pis encore, elle ne pourrait éviter de croiser Zach et sa petite amie. Après une journée à savoir sa fille enfermée dans sa chambre, la mère de Sophia, une habituée de mon cours du mercredi soir, m’a demandé si j’accepterais de la recevoir.

Au début, Sophia a répondu à mes questions poliment, mais succinctement. Néanmoins, lorsque je lui ai demandé quelles études

l'intéressaient plus particulièrement, elle s'est mise à me parler du stage qu'elle avait fait dans une clinique pour jeunes en difficulté, et elle s'est immédiatement animée. Elle m'a dit avoir enseigné le yoga aux enfants, et codirigé un groupe dédié aux fondements de l'intelligence émotionnelle. « J'aime être avec eux, m'a-t-elle dit, même quand ils sont difficiles. J'ai compris que, s'ils posent problème, c'est parce qu'ils souffrent. » Puis elle a ajouté, non sans une certaine mélancolie : « Par rapport à l'université, c'est ce qui me manque le plus. »

Et là, son entrain est retombé, elle a baissé les yeux. « À certains moments, je me sens super angoissée. Les fêtes, pour moi, sont de vraies tortures. En présence de mes professeurs, je n'étais pas du tout à l'aise, du coup ils pensaient probablement que je les méprisais. Et puis j'étais toujours obnubilée par le prochain devoir à rendre... J'ai peur qu'en y retournant, ça empire encore. » Elle a alors ajouté : « C'est comme si, privée de Zach, j'avais perdu mon filet de sécurité. »

Quand j'ai commencé à lui parler de la méthode R.A.I.N., Sophia n'a pas mis longtemps à reconnaître la petite voix autocritique qui prenait le dessus, en elle, chaque fois qu'elle pensait à Zach. « J'ai vu sa petite amie sur Facebook... Elle est toute fine, et blonde... et moi [montrant son ventre] j'ai probablement pris cinq kilos depuis que nous avons rompu. Ce que me dit cette petite voix, c'est qu'il ne m'a jamais vraiment aimée, qu'il essayait juste de jouer les héros pour me sauver, moi la pauvre petite nana pathétique... » Elle s'est mise à pleurer, puis s'est essuyé les yeux avec agacement.

« Sophia, lui ai-je dit doucement, est-ce que tu peux déjà donner à ce que te dit cette petite voix le nom de “pensées critiques” et les laisser s'exprimer pendant quelques minutes ? » Elle a fait un signe de tête et je lui ai expliqué que cette étape s'appelait l'*acceptation* : nous avons reconnu nos sentiments, nos sensations, nos pensées, et nous cessons de les

repousser ou de les combattre. Ensuite, après une pause, j'ai guidé Sophia dans l'*investigation*, le « I » de la méthode R.A.I.N.

« Maintenant, essaie de rentrer en toi, à l'intérieur de ton corps physique, au-dessous de tes pensées, et observe ce dont tu es le plus consciente. »

« Il fait sombre et lourd là-dedans, a-t-elle répondu. Et c'est exigü. Étouffant, même. »

« Peux-tu me dire à quel endroit précis cette sensation sombre, pesante et oppressante est la plus pénible ? » Elle a immédiatement posé une main sur son cœur, et je l'ai invitée à l'y laisser. « Si cet endroit sombre, pesant et exigü pouvait communiquer, qu'est-ce qu'il exprimerait ? » Après quelques instants de silence, Sophia a dit : « Je vois une petite fille... C'est moi... Prostrée dans le noir. »

« Peux-tu me dire ce qu'elle a dans la tête, cette petite fille ? »

Après une longue pause, Sophia a répondu la chose suivante : « Elle pense qu'ils vont s'apercevoir que quelque chose ne tourne pas rond chez elle. Qu'elle est mauvaise, en quelque sorte. Et ils cesseront de l'aimer. »

« Sophia, ça fait quoi, là, tout de suite, de sentir en toi cette partie enfantine qui est si seule, qui a si peur de ne plus être aimée ? »

Elle a enfoui son visage entre ses mains et s'est remise à pleurer. Quand elle s'est calmée, je lui ai tendu des mouchoirs et un verre d'eau. Il lui a fallu un long moment pour reprendre notre échange. « Ce n'est qu'une enfant... Elle n'a rien fait de mal... C'est tellement, tellement triste, tout ça. »

J'ai hoché la tête et demandé : « De quoi a-t-elle le plus besoin, de ta part ? » Sophia a pris une profonde inspiration, puis elle a soupiré. « Elle veut que je la voie et que je sache qu'elle est là. Elle veut être sûre que je prenne soin d'elle, quoi qu'il arrive. »

Nous étions sur le point d'aborder le « N » de la méthode R.A.I.N., c'est-à-dire le verbe *nourrir*. J'ai demandé à Sophia de prendre quelques

instants pour respirer, puis de faire appel à son moi le plus sage et le plus gentil, la partie d'elle qui était capable de voir cette petite fille et de ressentir sa tristesse et sa tendresse.

« Certaines personnes considèrent cette partie d'eux-mêmes comme leur "haut moi" ou leur "futur moi", ai-je expliqué. Peut-être as-tu fait l'expérience de cette zone sage et bienveillante lorsque tu te trouvais à la clinique avec les enfants, pleine de curiosité et de sollicitude à leur égard. »

Sophia a ouvert les yeux et murmuré : « C'est vrai... C'est ce que je ressens parfois... Ces enfants sont si jeunes... Ils en savent tellement... et ce n'est pas leur faute. » Elle a hésité. « J'aime bien cette façon de dire ça : "mon futur moi"... »

Elle a de nouveau fermé les yeux, et nous avons continué.

« Sophia, essaie maintenant de placer ta main sur ton cœur, et, exactement comme tu consolerais l'un de ces enfants, envoie la bienveillance de ton futur moi à ton moi tel qu'il était quand il était plus jeune. Et essaie de l'appeler par son nom. » Quelques instants plus tard, lentement, et tout doucement, elle a commencé à tapoter son cœur. Puis elle a chuchoté : « Je suis là, Sophia, je veux être avec toi. Je suis désolée que ce soit si dur pour toi. Tu comptes pour moi, tu sais. Tu comptes vraiment pour moi. »

Au bout d'une minute environ, j'ai pu voir sa respiration gagner en amplitude et en plénitude. Quelques instants plus tard, elle a ouvert les yeux. Je lui ai demandé comment elle se sentait. « Quand je l'ai réconfortée, quelque chose a changé. En fait, je me sens plus légère – légère, triste et plus détendue à la fois. Il y a un instant, je me suis sentie plus... moi-même... Celle que je voulais être. »

Lors de notre échange suivant, j'ai raconté à Sophia l'histoire du Bouddha d'or. Je lui ai expliqué la façon dont nous sommes enfermés sous nos revêtements protecteurs, jusqu'à oublier notre perfection essentielle. Mais à ce stade, je lui ai confié une simple mission : faire appel à la

méthode R.A.I.N. chaque fois que la petite voix autocritique s'avisera de venir semer en elle anxiété et jugements en tout genre. Peu importe le temps qu'elle y consacrerait. Ce qui compte, c'est de faire le fameux demi-tour : revenir de nos pensées pour mener l'*investigation* de ce qui se passe dans notre corps. Et ensuite, prodiguer de la compassion à tout ce qu'on y aura trouvé.

Au moment de partir, Sophia s'est tournée vers moi : « La seule façon pour moi d'imaginer retourner un jour en cours, c'est que mon futur moi y aille à ma place ! » Ça m'a fait rire. Puis je lui ai cité l'un des effets de la méthode R.A.I.N. que je préfère : « Plus on nourrit celui ou celle que l'on est, plus on se découvre vivre à partir de son futur moi – le meilleur de ce que l'on est. »

## « L'après » : le trésor sous la main

Une fois qu'elle eut parcouru une à une les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. et après s'être détendue tranquillement pendant un court moment, Sophia s'est sentie plus proche d'elle-même, de ce qu'elle voulait être. Ces moments de repos, cet « après » où l'on sent la plénitude de notre propre présence, rappellent la fraîcheur et la clarté toutes neuves qui se font jour quand la pluie a cessé. De fait, les premiers fruits de la méthode R.A.I.N. surgissent souvent juste après qu'on en a franchi la quatrième et dernière étape. Nos vies agitées étant ce qu'elles sont, il est facile, hélas, de négliger ces précieux instants. C'est pourquoi, au lieu de passer immédiatement à autre chose, il est bon de s'accorder une pause après l'ultime étape de la méthode R.A.I.N. et de se reposer dans la présence à tout ce qui est. Première constatation : la perception que nous avons de notre identité s'est élargie. Nous ne nous situons plus dans les limites d'une histoire restrictive, identifiés à un moi craintif ou déficient. Nous prenons conscience de notre

ouverture naturelle, de notre état d'éveil et de notre tendresse. C'est un avant-goût précieux de ce trésor intérieur qu'est notre perfection essentielle.

En se reliant à cette présence généreuse, Sophia a commencé à avoir confiance en elle-même. Après son retour à l'université, elle m'a écrit plusieurs e-mails. L'un d'entre eux s'ouvrait ainsi : « Je croyais que Zach était mon "filet de sécurité". Maintenant, je comprends que mon futur moi est toujours là pour me soutenir. » Ensuite elle m'a parlé d'une fillette de neuf ans qu'elle avait rencontrée à la clinique où elle faisait son stage. L'enfant avait été maltraitée par sa famille d'accueil et, au début, elle ne voulait pas parler ni même croiser le regard des soignants. Toutefois, lors de la troisième visite de Sophia, la petite fille lui a demandé quand elle allait revenir. « Je lui ai dit "la semaine prochaine", puis je lui ai demandé si nous pouvions nous faire un câlin pour nous dire au revoir. Timidement, elle a hoché la tête, elle était assez crispée, mais quand nous nous sommes étreintes, j'ai vu qu'elle ne voulait pas me lâcher. »

Il y a en chacun de nous une capacité à se relier à ce trésor intérieur et à en faire notre source de vie. Ce que nous voulons, c'est manifester notre véritable nature, quel que soit le nom que nous lui donnons : moi le plus haut, futur moi, cœur éveillé, nature de Bouddha, Grand Esprit, conscience du Christ, Divin... Certes, l'identification aux carapaces de l'ego constitue une dimension universelle de notre chemin d'évolution, pourtant chacun d'entre nous détient également la capacité de s'éveiller de cette transe isolante. La méthode R.A.I.N. est là pour nous guider vers la conscience lumineuse et aimante qui est notre essence même : nous avons le pouvoir de vivre à partir de cette présence empreinte de compassion. Dans la deuxième partie, nous verrons comment dispenser un soulagement direct aux zones craintives et meurtries de notre être, celles qui piègent le plus souvent ce rayonnement intérieur.

Au fil des chapitres à venir, vous découvrirez aussi différentes suggestions destinées à adapter votre pratique de la méthode R.A.I.N. à une



grande variété de situations. Voici un résumé de ses quatre étapes fondamentales. Vous pourrez revenir le consulter à tout moment.

## Quatre étapes... plus une

Paisiblement installé(e), fermez les yeux et inspirez profondément plusieurs fois. Remémorez-vous une situation récente au cours de laquelle vous vous êtes senti(e) piégé(e), le genre de situation qui génère des réactions difficiles telles que la colère ou la peur, la honte, voire le désespoir. Il peut s'agir d'un conflit avec un membre de votre famille, d'une maladie chronique, d'un échec professionnel, des tourments provoqués par une addiction, de paroles que vous regrettez d'avoir dites. Prenez quelques instants pour entrer dans l'expérience en visualisant la scène ou la situation, en vous souvenant des mots prononcés, en ressentant les moments les plus pénibles. Entrer en contact avec la substance de l'événement déclenchant telle qu'elle s'est accumulée en vous, c'est le point de départ pour découvrir la présence salvatrice et bienfaisante de la méthode R.A.I.N.

R – RECONNAÎTRE ce qui se passe exactement

Tout en réfléchissant à la situation en question, interrogez-vous : « *Que se passe-t-il en moi en ce moment précis ?* » Quelles sont les sensations dont vous êtes le plus conscient(e) ? Et quelles émotions ? Votre esprit est-il assailli de mille pensées fébriles ? Prenez un moment pour prendre conscience de ce qui prédomine, ou de la tonalité générale des sentiments associés à la situation.

A – ACCEPTER que la vie soit telle qu'elle est

Envoyez un message à votre cœur afin de « laisser être présente » l'entièreté de cette expérience. Trouvez en vous la volonté de faire une pause et d'accepter que, dans ces moments-là, « ce qui est... est... ». Vous pouvez essayer de murmurer certaines paroles intérieurement, des mots comme : « Oui », « Je consens » ou « Je laisse être présent ».

Vous allez peut-être en arriver à dire « oui » à un gigantesque « non » intérieur, à un corps et un esprit douloureusement crispés sur leurs résistances ; à dire « oui » à la part de vous-même qui crie pourtant : « J'ai horreur de ça ! » C'est une composante naturelle du processus. À ce stade, vous ne faites que constater ce qui est vrai et vous n'avez pas l'intention de juger, de repousser ou de contrôler ce que vous trouvez.

I – « INVESTIGUER » dans la douceur et la curiosité attentives

Portez à votre expérience une attention intéressée et bienveillante. Certaines des questions suivantes vous seront peut-être utiles. N'hésitez pas à vous en servir, sans oublier d'en varier l'ordre et le contenu.

- Qu'est-ce qui est le pire, dans ce que je suis en train de vivre ? Par quoi mon attention est-elle le plus vivement attirée ?
- Quelle est la chose la plus difficile/douloureuse dont je sois persuadé(e) ?
- Quelles sont les émotions qui en découlent (peur, colère, chagrin) ?
- Dans quelle partie de mon corps ces sentiments se répercutent-ils avec le plus de force ? (N'hésitez pas à interroger en les effleurant gorge, poitrine et ventre.)
- À quoi ressemblent précisément ces sentiments (les sensations dans lesquelles ils s'incarnent : constriction, chaleur, nerfs à vif...) ?
- Lorsque j'adopte l'expression faciale et la posture corporelle qui reflètent le mieux ces sentiments et ces émotions, que puis-je observer ?
- Ces sentiments sont-ils familiers, rappellent-ils quelque chose que j'ai déjà ressenti au cours de mon existence ?
- Si la part de moi-même la plus vulnérable et la plus meurtrie pouvait communiquer, qu'exprimerait-elle (quels mots, quels sentiments, quelles images) ?
- Comment cette part de moi-même veut-elle que je me conduise envers elle ?
- De quoi cette part de moi-même a-t-elle le plus besoin (venant de moi ou d'une source d'amour et de sagesse plus vaste encore) ?

Une dernière remarque : au début, mes élèves sont nombreux à considérer l'étape d'investigation comme une invitation à stimuler leurs compétences cognitives : réussir à analyser la situation ou leur propre personnalité, identifier les mille racines potentielles de leur souffrance... Ce genre de réflexion peut aider à approfondir notre compréhension, mais à ce stade de la méthode R.A.I.N., elle risque de nous détourner de l'essence même de l'investigation, à savoir l'éveil de notre conscience somatique.

*Au lieu de penser à ce qui se passe, continuez à porter votre attention sur votre corps, en contact direct avec la perception et les sensations émanant de la zone en vous la plus vulnérable. Quand vous serez pleinement présent(e), tendez l'oreille, et écoutez ce dont cette partie de votre être a véritablement besoin pour commencer à guérir.*

N – NOURRIR de toute votre présence aimante

Une fois que vous aurez perçu ce besoin, quelle réponse allez-vous le plus naturellement lui apporter ? Faites appel à la part de votre être la plus sage, la plus empreinte de compassion, et offrez-vous un message aimant – ou bien osez une tendre étreinte, tournée vers l'intérieur. Vous pouvez poser délicatement une main sur votre cœur ; visualiser un jeune « vous » baigné d'une lumière douce et radieuse. N'hésitez pas à tester toute méthode permettant de vous relier, en ami(e), à votre vie intérieure, par les mots ou le toucher, les images ou l'énergie. Découvrez la manière la mieux à même de générer en vous cette dimension nourricière, le meilleur moyen de faire en sorte que la part de vous-même la plus

vulnérable puisse se sentir aimée, discernée et sécurisée. Prenez tout le temps nécessaire, prodiguant cette sollicitude à votre être intérieur et le laissant la recevoir.

#### « L'APRÈS »

Les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. ont pour objectif à nous aider de manière active à réorienter notre attention. Mais il y a un après. Et arrivés à ce stade, *nous allons passer de l'action à l'être*. Il s'agit maintenant de se détendre et de se laisser aller dans l'espace intérieur qui a émergé. De se reposer au sein de cette conscience et de se familiariser avec elle : elle est notre véritable maison. Alors, tout en prêtant attention à la *qualité* de votre présence, interrogez-vous :

- dans ces moments, quelle perception ai-je de mon Être, de celui ou celle que je suis ?
- cette perception a-t-elle changé, et dans quelle mesure, depuis que j'ai commencé la méditation ?

Précision : si vous vous sentez encore à vif, ou si une nouvelle difficulté survient, accueillez cette situation avec autant de bonté et d'ouverture que vous le pouvez.

## MÉDITATION GUIDÉE

### Faire appel à notre futur moi

En entrant dans cette méditation, n'hésitez pas à donner à ce futur moi le nom qui exprimera le mieux votre être le plus évolué – « moi de sagesse », « moi supérieur », « cœur éveillé », « esprit éveillé »... à vous de choisir.

Trouvez une posture confortable, fermez les yeux et restez immobile. Inspirez plusieurs fois lentement et profondément afin de recentrer votre attention. Voyez si, à chaque expiration, vous parvenez à relâcher la tension accumulée dans votre corps.

Passez en revue votre vie actuelle et laissez votre attention se porter sur une situation où vous sentez que vous êtes piégé dans la réactivité émotionnelle – peur, douleur, colère...

Maintenant, regardez vers l'avenir, à un horizon de dix ou vingt ans, et visualisez la maison de votre futur moi. Où se trouve-t-il exactement, dans cette maison ? Êtes-vous à l'intérieur, ou à l'extérieur ? Dans une pièce particulière ? Voyez-vous des tableaux accrochés au mur, des meubles ou des plantes à proximité qui ont pour vous une signification spéciale ? À quoi ressemble-t-il, ce futur moi ? Quels vêtements porte-t-il ? Comment sont ses cheveux ? Qu'exprime son visage ? Que lisez-vous dans les yeux de votre futur moi ? Y percevez-vous de la bonté ? Une hospitalité bienveillante ? Prenez quelques instants pour vous relier à la région de votre être où vous sentez que vous êtes particulièrement vulnérable, comme si vous vous trouviez dans une impasse, puis partagez vos difficultés actuelles avec votre futur moi.

Imaginez maintenant que votre futur moi prodigue à votre moi d'aujourd'hui une attention et une sollicitude bienfaitantes. Elles peuvent passer par une pointe de gentillesse ou une étreinte franchement énergique, un message de guidance ou de réconfort. Voyez si vous arrivez à accueillir cette chaleur, cette sollicitude et cette sagesse avec toute la plénitude possible. Sentez votre futur moi vous envelopper et vous pénétrer de sa présence aimante. Sentez que le plus dur de ce qui est présent en cet instant – y compris la peine et les peurs les plus profondes – peut s'intégrer entièrement à cette présence inclusive et tendre. Détendez-vous dans l'étreinte de votre futur moi jusqu'à sentir que vous fusionnez pleinement, que vous ne faites qu'un avec votre futur moi.

Prenez quelques instants pour ressentir combien l'amour et la sagesse de votre être le plus évolué vivent en vous, maintenant et constamment. Avec de la pratique, soyez-en sûr(e), vous pourrez accéder de plus en plus facilement à cet espace intérieur éveillé et débordant de compassion.

---

## “ Questions & réponses

### **Que faire si je ne parviens pas à entrer en contact avec un futur moi ou un moi supérieur ?**

Cette question revient souvent, parce qu’il nous arrive à tous de nous sentir coupés du monde. Lorsqu’on est entraîné dans la réactivité émotionnelle, les parties de soi-même où résident la générosité ou la bonté paraissent très, très éloignées, voire inexistantes. Or, c’est faux, elles sont bien là ! Mais faire appel à l’expression la plus évoluée de notre être, c’est la pratique de toute une vie : à chaque fois que nous nous tournons vers elle, elle se fait un peu plus puissante. Voici deux approches susceptibles de vous aider sur ce plan.

— Soyez attentif(ve) aux visages qu’empruntent votre esprit et votre cœur en éveil pour apparaître dans votre vie quotidienne. Peut-être, alors que vous êtes en train de contempler le ciel étoilé, serez-vous saisi(e) d’un sentiment d’émerveillement. Peut-être, au moment de serrer dans vos bras un ami malheureux, sentirez-vous l’infinie tendresse qui vous habite alors. Peut-être, respirant en conscience, atteindrez-vous à une grande tranquillité intérieure. Peut-être entendrez-vous l’un de vos proches porter sur lui-même un jugement sévère et souhaiterez-vous du fond du cœur qu’il puisse se voir tel que vous le voyez. En de semblables moments, c’est votre moi éveillé qui est conscient. Prenez un moment pour *reconnaître et explorer la perception de votre expérience telle que vous la ressentez*. Cet espace intérieur, cette conscience aimante, c’est votre vraie nature. Familiarisez-vous avec elle. Murmurez par exemple en silence : « Souviens-toi de cela. » Ainsi, lorsque vous serez mal et en demande, ces moments vous reviendront en mémoire. Ils vous aideront à vous relier au trésor intérieur qui est présent, d’ores et déjà, comme il n’a jamais cessé de l’être.

— Quand vous avez l'impression d'être coincé(e), le dos au mur, agissez « comme si » votre futur moi était disponible, tout près, à l'écoute et conscient de ce qui vous arrive. Même si cela vous semble dérisoire, formulez mentalement votre désir de connaître de plus près cette présence emplie de sollicitude. Avec la pratique, vous découvrirez que le simple fait de vous tourner vers votre futur moi vous rapproche de cette présence éveillée et bienveillante.

### **Comment puis-je savoir si je me raconte ou non des histoires quant à mon futur moi ou mon moi éveillé ?**

Quand ils évoquent la personne qu'ils ont envie de devenir, les étudiants ont souvent peur d'être en train de fantasmer... C'est le plus souvent le cas, en effet, lorsque leur futur moi est un prix Nobel, un président de la République, un pape... ou les trois à la fois ! Mais le « futur moi » n'a rien à voir avec un accomplissement public, quel qu'il soit. Il exprime d'abord celui ou celle que vous êtes vraiment et la façon dont vous vivez lorsque votre cœur est ouvert et votre esprit aussi clair qu'éveillé. Rien ne vous empêche de vous projeter dans un état futur de sagesse et de compassion, car il s'agit déjà d'une part de vous-même. En réalité, loin de vous bercer d'illusions, lorsque vous imaginez ce moi futur et sage, vous faites appel à votre propre potentiel. Et plus vous évoquez les vertus à vos yeux essentielles, plus elles deviennent une composante accessible et permanente de votre être.

### **Et si la méthode R.A.I.N. ne marchait pas avec moi ?**

La plupart d'entre nous avons passé une grande partie de notre vie lestés d'angoisses tenaces et sujets à la réactivité émotionnelle. Ces nœuds douloureux mettent du temps à se démêler. Il est tout à fait naturel d'avoir l'impression que ce qu'on entreprend ne marche pas ! À certains moments, après avoir fait appel à la méthode R.A.I.N., vous vous sentirez encore plus mal qu'auparavant, accablé(e) par la puissance des

vieux schémas. À moins que vous ne restiez coincé(e) à l'un des quatre stades :

**La reconnaissance** : vous vous sentez agité(e) et confus(e), vous tentez de faire une pause pour identifier, *reconnaître*, ce qui se passe en vous, et pourtant vous continuez à vous sentir submergé(e) et embrouillé(e).

**L'acceptation** : vous avez beau être conscient(e) d'un profond sentiment de honte en vous, vous ne vous sentez pas capable de le laisser s'exprimer – de l'*accepter*.

**L'investigation** : en proie à une forme d'irritation, vous décidez d'essayer d'en savoir plus, or l'irritation se change en colère. Vous vous retrouvez entraîné(e) dans vos vieilles histoires, comme par hasard génératrices de colère, et au lieu d'être allé(e) jusqu'au bout de l'exercice, vous retournez à vos activités chargé(e) de cette même colère. Ou bien vous voyez et reconnaissez l'anxiété qui vous gagne, vous la laissez s'installer pendant quelques instants, vous commencez à *investiguer*, mais vient le moment où l'angoisse est si forte que vous décidez d'aller sur Internet et de vous changer les idées.

**La phase nourricière** : vous êtes aux prises avec l'autocritique et la haine de soi, mais ne trouvez aucun moyen susceptible de *nourrir* les zones de votre être qui vous semblent si peu aimables.

**L'après** : vous croyez avoir parcouru les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. mais quand vous essayez de vous reposer simplement et paisiblement dans la présence, vous comprenez que vous êtes agité(e), distrait(e) ou anxieux(se).

De chacune de ces situations, vous pourriez conclure que la méthode R.A.I.N. n'a pas fonctionné. La vérité est que tout mouvement intentionnel vers la présence, même lorsque vous retombez dans la transe, interrompt les vieux schémas et sert votre guérison. Même quand vous êtes distrait(e), vous pouvez être sûr(e) que vous ressentez l'anxiété, la honte ou la colère avec un peu plus de présence. Le savoir



vous aidera à reprendre la pratique une fois que vous y serez prêt(e), et à poursuivre avec R.A.I.N. ce processus de réparation.

Comme toutes les pratiques d'éveil et de réparation, la méthode R.A.I.N. exige que vous soyez patient(e), adaptable et prêt(e) à tenter des expériences.

— Peut-être ferez-vous de la méthode R.A.I.N. une expérience plus riche si vous abordez le processus en compagnie d'un professeur ou d'un thérapeute, ou en écoutant une méditation guidée qui lui est consacrée. Vous constaterez peut-être aussi que le processus prend vie lorsque vous le suivez en compagnie d'un(e) ami(e) (voir [ici](#) – *Rain Partners*).

— L'expérience aura toutes les chances d'être optimale si vous avez eu une bonne nuit de sommeil, si vous ne sortez pas de table (en ayant mangé abondamment, une nourriture trop riche et trop sucrée), ou si vous avez fait de l'exercice ou médité avant d'entamer le processus.

— Vous aurez peut-être besoin d'un cadre particulier dans lequel vous vous sentez en sécurité.

— Vous constaterez peut-être aussi qu'une modification de votre traitement médical (ajout, augmentation, diminution ou suppression de telle ou telle molécule) vous aide à vous relier à votre vie intérieure.

En laissant de côté l'autocritique habituelle, en restant curieux(se) et en persévérant dans la pratique, vous découvrirez la façon d'aborder la méthode R.A.I.N. la plus propice à votre cheminement.

**Quand je suis angoissée, je n'arrive même plus à me souvenir de mon numéro de sécurité sociale. Comment pourrais-je me rappeler chacune des étapes de la méthode R.A.I.N. ?**

Il est vrai que plus on se laisse emporter et embrouiller par la réactivité émotionnelle, moins on se souvient du chemin qui permet d'en sortir. Les rappels ci-dessous (qui procèdent des deux premières questions présentées au chapitre 2) ont permis à de nombreuses personnes d'appréhender plus directement les étapes du processus.

- Que se passe-t-il en moi ? (R, RECONNAÎTRE)
- Puis-je être présent(e) à cela ? (A, ACCEPTER)
- Que se passe-t-il VRAIMENT en moi ? (I, « INVESTIGUER »)
- Puis-je être présent(e) à cela... dans la bonté ? (N, NOURRIR)

Chaque fois que vous vous sentez perdu(e) ou confus(e), le recours à ces questions peut vous aider à prendre le recul nécessaire sur le chemin qui est le vôtre.

II

# VOTRE VIE INTÉRIEURE

## 4.

# Retrouver la confiance en soi

*On parle de perdre la tête comme si c'était une mauvaise chose.*

*Moi je vous dis, perdez la tête.*

*Faites-le exprès.*

*Découvrez qui vous êtes vraiment au-delà de vos pensées*

*et de vos croyances.*

Vironika Tugaleva

Parmi les principaux obstacles qui nous empêchent de prendre conscience du trésor dont nous sommes les dépositaires, il y a une vieille conviction : « Quelque chose ne tourne pas rond chez moi. » Dans les cours que je consacre à la transe de la déconsidération, une question m'est souvent posée :

« Pourquoi nous accrochons-nous si fort à notre croyance en notre propre déficience ? Pourquoi sommes-nous si fidèles à notre souffrance, si dépendants des jugements que nous portons sur nous-mêmes ? »

On a beau avoir envie de s'accepter et de se faire confiance, quand on s'attaque à cette défiance personnelle, on a parfois l'impression d'entamer une séance d'exorcisme dirigée contre quelque chose qui est profondément enfoui en notre corps. Et, d'une certaine manière, c'est en effet le cas.

Nos croyances habitent non seulement notre mental mais aussi un vaste éventail de sentiments et d'émotions enracinés dans ce corps physique. Elles nous sont infiniment familières. Elles sont « un autre moi-même ». La plupart d'entre elles s'ancrent dans les interprétations de la réalité que nous avons formées au cours de la petite enfance : nous comptons sur elles pour nous guider et nous protéger. Elles nous disent qui nous sommes et ce que nous pouvons attendre de nous-mêmes, des autres et du monde.

Les plus puissamment négatives de ces convictions résultent des premières expériences que nous avons pu faire de la peur et de la souffrance. C'est un biais de négativité qui permet notre survie : nous nous rappelons les événements douloureux beaucoup plus facilement que les moments agréables. Un commentaire critique nous restera plus longtemps que la simple manifestation d'une réalité – la morsure d'un chien plus qu'un beau coucher de soleil. Comme le dit le psychologue Rick Hanson : « Vis-à-vis des expériences négatives, le cerveau est en Velcro, mais pour les expériences positives, c'est du Téflon. »

Cette tendance à se fixer sur ce qui pourrait constituer une menace est aggravée par une autre inclination cognitive appelée « biais de confirmation » : elle nous amène à privilégier les informations qui confirment ou renforcent nos idées préconçues, notamment dans le cas de questions aussi sensibles que notre valeur en tant que personne. Résultat : nous montons un dossier en béton pour accréditer la certitude que nous avons de notre insuffisance personnelle.

Tous ces sentiments d'insuffisance, nous les entretenons au fil de notre vie quotidienne à travers un incessant dialogue intérieur. Observez vos pensées : peut-être découvrirez-vous, à l'arrière-plan, le juge qui pose sans fin la même question : « Est-ce que je m'en sors bien, là ? » C'est le même juge qui condamne l'écart constaté entre une norme idéale et ce qui est réellement. Vous remarquerez peut-être aussi des pensées inquiètes, qui

vous murmurent que vous allez très probablement échouer ou que, de toute façon, vos déficiences vous feront inmanquablement rejeter.

Tant que notre pensée restera fondée sur la peur, nos croyances conserveront leur puissance. Écoutons Carlos Castaneda : « Le dialogue intérieur est ce qui maintient les gens dans le monde ordinaire. [...] Un homme [ou une femme] de connaissance sait que le monde changera complètement dès qu'il cessera de se parler à lui-même. »

Un récit ancestral polynésien décrit fort bien ce que nous coûte, au bout du compte, l'obéissance à nos peurs et à ce manque de confiance en soi. Il y a fort longtemps, une femme très respectée, qui était aussi le chef de sa tribu, s'en allait régulièrement à la rivière pour y changer de peau ; à chaque fois, elle regagnait son village régénérée et revigorée. Mais un jour, les choses se sont passées différemment. Au lieu de partir à la dérive, sa vieille peau s'est prise dans un morceau de bois flotté. Quand la noble femme est rentrée chez elle, sa propre fille s'est enfuie, terrorisée, en la voyant : elle ne reconnaissait plus la créature qui lui faisait face, l'épiderme à vif. Incapable de reconforter sa fille, la femme est retournée à la rivière, a récupéré sa vieille peau et l'a remise en place. Et, à dater de cet instant, nous dit le conte, les humains ont perdu leur pouvoir de rajeunir, de vivre et d'aimer pleinement. Ils sont devenus de simples mortels, empêtrés dans la peur de l'échec et la nécessité de cacher leurs insuffisances.

## **S'éveiller de la transe de la déconsidération**

La vieille peau la plus difficile à perdre, c'est notre conviction fondamentale que quelque chose, chez nous, ne tourne pas rond : nous serions nécessairement déficients ou imparfaits. Ces dernières décennies, avec mes patients ou mes étudiants venus apprendre à méditer, j'ai pu voir à

quel point cette croyance constituait un frein aux relations amoureuses, combien elle générait angoisse et dépression, continûment. Elle entretient les comportements de dépendance et fait du tort à l'entourage. « Le serpent qui ne peut pas changer de peau meurt », écrit le philosophe Friedrich Nietzsche. Si nous voulons nous épanouir, il nous faut nous défaire de cette conviction selon laquelle chez nous, il y a quelque chose qui ne va pas.

Pour avoir un aperçu direct du piège où nous enferment les croyances négatives, essayez de passer au crible un domaine de votre vie dans lequel vous êtes particulièrement dur(e) avec vous-même. Prenez quelques instants pour vous concentrer sur ce que la situation a de vraiment pénible, puis posez-vous la question suivante :

— *Quelle opinion ai-je de moi-même ?*

Vous pensez que vous n'êtes pas à la hauteur ? Que vous êtes mauvais(e) parce que vous faites du mal aux autres ? Que vous allez être rejeté(e) ? Que vous n'obtiendrez jamais la relation amoureuse ou le succès auxquels vous aspirez ? Que vous n'êtes pas « aimable » ?

Maintenant, demandez-vous la chose suivante :

— *Quel est le risque encouru, si je cesse de penser ainsi ?*

Ou bien :

— *Que va-t-il arriver de fâcheux si je cesse de me juger de la sorte ?*

Quand je pose cette question dans mes ateliers ou en tête à tête, les réponses sont peu ou prou de cet ordre :

« Je ne changerai jamais et ne deviendrai jamais ce que je veux être. »

« J'ai peur d'être encore pire. »

« Je serai désarmé(e), je n'aurai plus aucun moyen de me protéger, de me défendre. »

« Les autres me jugeront encore plus, et je ne serai pas prêt(e) à subir leurs critiques. »

« Je ne saurai pas qui je suis. »

« Je ne saurai pas comment vivre. »

Toujours dans le cadre de cette investigation collective, certains mentionnent également la crainte que leur inspire, si jamais ils changeaient, la réaction d'autrui. À l'image de la femme qui a dû retourner à la rivière pour apaiser le désarroi de sa fille, nous gardons notre vieille peau afin de répondre aux attentes de notre entourage. Parce qu'il nous est familier, l'expérience d'un moi imparfait peut nous paraître confortable. C'est souvent autour de notre insécurité commune que nous parvenons à nouer des relations avec les autres. Nous développons des relations de dépendance à partir de ce rôle de « déficient », de maillon faible. Le dernier-né de la famille reste « le bébé » ; celui qui a eu des problèmes de drogue sera « le toxico » ; l'individu dominateur et agressif, « le mâle (ou la femelle) alpha ». L'identité que nous nous forgeons est renforcée par ce que les autres pensent de nous, et en restant le ou la même, nous y participons. Nous préférons sauvegarder la relation telle qu'elle a toujours été plutôt que de prendre le risque de la faire capoter.

Mes étudiants m'avouent souvent avoir besoin de ces jugements qu'ils portent sur eux-mêmes. Ils disent que, s'ils ne gardent pas à l'esprit ce qui ne va pas chez eux, les autres se chargeront de le leur rappeler : « Je ne suis pas le seul à penser que je ne suis pas à la hauteur ; tout le monde me dit la même chose. » Pour eux, il est dangereux de se débarrasser de l'écorce protectrice que constituent leurs vieilles croyances ; tout, sauf être pris au dépourvu...

Ainsi, les croyances négatives que nous entretenons sur notre compte, même si elles sont profondément douloureuses, nous confèrent souvent un sentiment de sécurité intellectuelle, de contrôle – une ligne directrice. Il est facile de rester envoûté de la sorte pendant des années, voire des décennies, d'alimenter son sentiment d'indignité à coups de vieux récits autocritiques et de pensées fondées sur la peur. Ce n'est qu'après nous être ouverts directement à la souffrance de cette transe, à la façon dont elle nous coupe des autres et de notre propre cœur comme de notre esprit, ce n'est qu'après



avoir compris que nous ne sommes pas *obligés* de croire à notre imperfection, que nous pouvons commencer à entrevoir la liberté accessible une fois tombée la vieille peau.

## **Réel... mais pas vrai**

Janice, mère célibataire, est une amie qui s'était inscrite à mon cours de méditation hebdomadaire. En plus d'une activité professionnelle très prenante, elle se sentait coincée entre les besoins de son vieux père, qui vivait dans l'attente de ses visites, et les exigences de Bruce, son fils de quinze ans – en proie, quant à lui, à une sorte de phobie sociale. Aussi, deux fois par semaine, elle quittait son bureau plus tôt et passait quarante-cinq minutes dans les transports en commun, à l'heure de pointe, pour se rendre à la maison de retraite de son père. Dès qu'elle arrivait, celui-ci s'illuminait littéralement puis, au moment où elle se levait pour partir, il lui demandait avec anxiété quand elle allait revenir. Elle lui en voulait de la faire culpabiliser, elle s'en voulait du temps ainsi soustrait à son travail et à son fils et, plus profondément, elle s'en voulait de n'être pas plus généreuse et gentille.

Janice avait démarré la pratique de la méthode R.A.I.N. mais, jusque-là, la confusion de ses sentiments ne s'était en rien arrangée. Lors de l'une de nos promenades, elle m'a demandé de l'aider. J'ai donc enfilé ma casquette de professeur de méditation et lui ai demandé quelle opinion elle avait d'elle-même. Elle m'a répondu immédiatement : « Sur les fronts les plus importants, je ne suis pas à la hauteur. » Et puis, en secouant la tête avec résignation, elle a continué : « Tu sais, Tara, en vérité je ne réponds pas à leurs attentes et... c'est terrible à dire... mais je ne sais pas aimer. »

Quand on entend une amie porter sur elle-même un jugement aussi cruel, il est tentant de réagir avec conviction. « Bien sûr que tu sais aimer... Tu te souviens, la période où... » Mais j'ai préféré poser à Janice une

question à laquelle elle ne s'attendait pas, une question dont la conférencière Byron Katie se sert dans sa méthode d'autoquestionnement :

« C'est vrai ? C'est vrai que tu ne réponds pas à leurs attentes et que tu ne sais pas aimer ? »

« Tout le démontre », a-t-elle répliqué avec irritation. J'ai répété ma question. « Tu es certaine que tu ne réponds pas à leurs attentes, que tu ne sais pas assez aimer ? C'est réellement vrai ? » Cette fois-ci, elle a pris son temps avant de répondre. « Bon, *ça semble* réellement vrai, Tara. Je ne m'aime pas beaucoup en ce moment... mais... non, je n'en suis probablement pas complètement sûre... » Nous avons continué à marcher, en silence, et quand je me suis tournée vers elle, Janice avait l'air pensive, triste, quoique moins sombre. Je lui ai alors confié une expression que m'avait apprise l'un de mes professeurs : « Réel mais pas vrai. » Oui, nos croyances et les sentiments qui en découlent sont réels ; ils existent dans notre corps, dans notre esprit, et ils ont sur nous un pouvoir immense. Mais nous devons nous poser la question suivante : correspondent-ils à la réalité concrète, vivante, changeante, de notre expérience en ce monde ? En d'autres termes, sont-ils *vrais* ?

Nos pensées sont des capsules sonores et/ou visuelles qui dessinent en notre esprit un schéma censé correspondre à la réalité. Certains schémas peuvent servir. Je sais par exemple que, si je bois trop de café, je ne serai pas assez présente pour les gens qui m'entourent. Cela peut m'aider à agir en connaissance de cause. Mais d'autres schémas sont néfastes : refuser quelque chose à un ami, par exemple, prouverait que je ne suis pas quelqu'un de bien. Dans les deux cas, il nous faut prendre conscience que ces pensées, ces croyances, sont, comme le dit l'enseignement zen, semblables au doigt qui montre la lune, et non la lune elle-même.

Au cours de méditation qui suivait, une semaine plus tard, je suis revenue sur cette idée (sans mentionner Janice). Nos croyances sont réelles parce que nous les vivons mentalement, émotionnellement et physiquement.

Et elles ont sur notre vie un réel effet ! Gandhi l'a affirmé : elles conduisent à l'action, façonnent notre personnalité et forgent notre destin. Mais ces croyances – même celles qui paraissent les plus vraies – ne sont que des représentations mentales ou symboliques de notre expérience.

La vie peut changer du tout au tout lorsqu'on comprend la chose suivante : *je n'ai pas besoin de croire mes pensées... Ce ne sont que des pensées !* Les histoires qu'on se raconte sur soi-même ne coïncident pas avec la réalité de soi telle qu'elle se déploie : l'activité vivante et continue de nos sens, la tendresse de notre cœur, la conscience qui, en cet instant précis, lit ou entend ces mots. Or nos croyances filtrent et interprètent en permanence la réalité, aussi confondons-nous ces histoires que nous nous racontons sur nous-mêmes et le monde avec la réalité elle-même. Si nous comprenons ce que signifie « réel mais pas vrai », nous pouvons nous libérer de cette prison.

Au fil des semaines suivantes, une ouverture infime et néanmoins importante s'est créée chez Janice. Elle reprenait espoir, cherchait davantage à entretenir l'intensité de son attention. J'ai vu cela moi-même à maintes reprises. Lorsque j'ai suffisamment de recul pour comprendre que « je ne suis pas mes pensées » ou que « ce n'est qu'une croyance », je peux me déconnecter de mon dialogue intérieur. Et choisir.

Nous pouvons, ainsi, nous éveiller à une conscience plus vaste.

## **Se libérer des croyances**

À ce stade, la méthode R.A.I.N. constitue un appui déterminant. Elle nous offre en effet un moyen systématique de desserrer en nous l'emprise des croyances fondées sur la peur. Janice et moi nous sommes revues pour parcourir ensemble chacune des étapes du processus, puis elle a commencé à s'entraîner de son côté, chaque jour, parfois pendant quelques minutes

seulement, parfois plus longtemps. Plusieurs semaines plus tard, elle m'a raconté une expérience singulière.

Un après-midi, après avoir garé sa voiture devant la maison de retraite de son père, elle a décidé de faire appel à la méthode R.A.I.N. avant d'entrer. Elle a incliné son siège, fermé les yeux et s'est demandé : « Que se passe-t-il en moi ? » Une petite voix familière et intérieure lui a répondu : « Cette visite est la dernière chose que j'ai envie de faire en ce moment. C'est bien simple : je n'ai pas le temps ! » Elle serrait les dents. Quand elle pensait à son père, elle se sentait rancunière, coupable, contractée. Elle avait l'impression d'agir par devoir.

En fait, Janice était en train de faire le fameux demi-tour. Elle orientait toute son attention vers l'intérieur, et tel serait désormais son point de départ : elle a pu *reconnaître* ce faisceau de sentiments contrastés et, au lieu de se les reprocher, elle a tout bonnement *accepté* de ressentir à quel point ils étaient douloureux – sans les repousser. Ensuite, après avoir pris le temps de respirer calmement, elle s'est penchée, et elle a commencé avec beaucoup d'attention la phase d'*investigation*, en tentant de se faire une meilleure idée de ce qui se passait en elle. Tout doucement, elle s'est posé une question : « Quel est le pire, dans tout cela ? » Son attention s'est portée vers sa poitrine. Elle y a ressenti une sensation de chaleur et d'oppression. « Eh bien voilà, s'est-elle dit, je suis en colère... » Et alors qu'elle laissait justement cette colère être présente, celle-ci s'est mise à changer de visage : elle s'est transformée en un sentiment d'impuissance. Que ce soit avec son père, son fils ou son travail, Janice, décidément, était incapable d'être à la hauteur de ce qu'on attendait d'elle. Elle n'y arrivait pas, elle échouait, toujours. Et maintenant, à ce sentiment d'impuissance s'ajoutait l'autocondamnation : « Je n'aime pas ce que je suis. Je n'aime pas cette fille sinistre, en colère, au cœur fermé et bonne à rien. »

L'investigation l'avait mise en contact avec ce qu'elle n'avait cessé de fuir : la conviction profonde qu'elle était en train d'échouer et incapable

d'aimer. Puis elle s'est souvenue de la question que nous avons posée ensemble : « Est-il possible que ces croyances soient réelles, mais non vraies ? » Le fait même de poser la question lui a donné assez d'espace pour qu'elle puisse rester présente à ce qui était en train de se dérouler.

Elle a ensuite demandé : « Quand je crois à tout cela, à quoi ressemble mon expérience intérieure ? » De fait, elle avait le cœur à vif, contracté, gonflé d'un tout neuf sentiment d'impuissance et de honte. Elle ressentait également un accablant coup de pompe. Au contact physique de cette profonde souffrance émotionnelle, elle a compris que ces sentiments étaient enfouis en elle depuis aussi longtemps qu'elle pouvait s'en souvenir. Une réaction naturelle, mêlée de tristesse et d'autocompassion, s'est alors manifestée.

Janice avait atteint le « N » de la méthode R.A.I.N., le « N » du verbe *nourrir*. Avec des larmes et de la tendresse, elle s'est mise à se murmurer, comme elle l'aurait fait à un petit enfant : « C'est vraiment difficile, et tu fais de ton mieux. Tu aimes papa, tu aimes ton fils. Maintenant que tu es là, tu peux te détendre. Il suffit d'aller voir papa maintenant, de l'aimer. Tout va bien. »

Elle s'est détendue, comme si elle se laissait aller dans les bras d'un parent sage et tendre. Elle est restée assise cinq minutes environ, le temps de digérer et de se reposer dans la chaleur et la vastitude de ce nouvel espace avant d'y pénétrer tout à fait. Et, quand elle a jeté un coup d'œil dans la chambre de son père, il se réveillait juste de sa sieste. En la voyant, il s'est éclairé : « Je viens de rêver de toi, petite fille, tu essayais de faire du cheval sur le dos de Rosie. » Ils ont ri et ont commencé à partager des souvenirs de Rosie, une chienne qu'ils avaient beaucoup aimée, ce qui leur a permis de se remémorer d'autres bons moments. Au moment de partir, Janice a promis qu'à sa prochaine visite, elle apporterait des photos de son enfance qu'elle avait numérisées. Et, quand elle est arrivée à sa voiture, elle

a compris que son père n'avait pas demandé quand elle reviendrait. Elle *était revenue*, et lui n'était plus si seul.

La méthode R.A.I.N. a permis à Janice de retrouver une image d'elle-même aussi naturelle que généreuse, mais son amertume, sa culpabilité et ses croyances néfastes n'ont pas pour autant disparu comme par magie. Le processus R.A.I.N. constitue rarement une expérience ponctuelle et unique. Des convictions et des sentiments profondément enracinés continuent de surgir. La différence, c'est qu'après quelques semaines de pratique, Janice a pu clairement s'apercevoir que ses croyances n'étaient pas la réalité ; il n'y avait aucune raison pour qu'elles restreignent son expérience de vie et la perception qu'elle avait d'elle-même.

Avant de s'endormir, le soir de cette visite à son père, Janice a réfléchi à tout le temps pendant lequel elle avait été poursuivie par le sentiment de sa propre insuffisance. Puis elle s'est posé une des questions dont nous avons discuté et qui peut approfondir l'expérience de « l'après » : « Qui serais-je si je ne croyais pas cela de moi-même ? »

Pour toute réponse, elle a éprouvé un sentiment spontané de chaleur et d'immensité, l'impression de flotter : elle a compris que son esprit était au-delà de toute pensée ou croyance. Cette assurance lui a fait découvrir la saveur véritable de la paix.

## **Celui ou celle que nous sommes – vraiment**

Il faudra peut-être en faire le tour plusieurs fois, cependant les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. permettent bel et bien de desserrer l'emprise des croyances de toute une vie, les plus toxiques, et de mettre au jour une liberté qui transcende toute identité restrictive. Portez une attention particulière à l'expérience qui est la vôtre *après* la méthode R.A.I.N. Vous allez ainsi pouvoir découvrir les deux vertus essentielles de cette liberté : la première correspond à ce que la psychologie bouddhiste nomme réalisation

du « non-soi » ou vacuité. Il s'agit de s'affranchir de notions limitatives telles que l'égoïsme, l'inflexibilité ou l'immutabilité – la permanence. De vivre libérés de toute identité restrictive associée par exemple à un moi craintif, déficient ou séparé. La seconde caractéristique de cette liberté n'est autre que la réalisation de la pureté et de la plénitude de la conscience elle-même : cette présence sans limites, éveillée et tendre, nous la reconnaissons comme notre essence même.

Pour le maître spirituel indien Sri Nisargadatta, ces expressions radicales de la liberté sont indissociables.

*La sagesse me dit que je ne suis rien. L'amour me dit que je suis tout. Et entre les deux s'écoule ma vie.*

Une fois parcourues les quatre étapes de la méthode R.A.I.N., dans cet « après », une simple démarche interrogative peut vous aider à faire l'expérience de votre propre conscience. À l'instar de Janice, posez-vous cette question : « Qui suis-je si je me débarrasse de cette croyance [limitative] ? » Ou cette autre : « Qui suis-je s'il n'y a plus rien qui va mal chez moi ? » Il suffit d'effleurer le non-soi et/ou l'unité pour ressentir l'incandescence du trésor qui rayonne en chacun de nous.

## **Cesser de se juger et de juger les autres**

Le fils de Janice, Bruce, a suivi sa mère dans cette évolution. Depuis plusieurs années, Janice craignait que l'anxiété de l'adolescent ne l'empêche de se faire des amis et de réussir à l'école. Mais, dès qu'elle a commencé à se libérer de son sentiment d'échec personnel, elle a pu considérer la situation de son fils avec davantage de sérénité. Dorénavant, à l'heure du dîner, elle réussit à apprécier son humour ironique et ses commentaires lapidaires. Quand, depuis son bureau elle l'entend jouer de la guitare, tard le soir, elle est souvent admirative. Elle est de plus en plus convaincue qu'il trouvera sa voie. Quelque chose a probablement déteint de

la mère sur le fils : il a commencé à faire de la musique avec deux garçons de sa classe et paraît mieux dans sa peau. Un jour, pendant les vacances de printemps, il a demandé s'il pouvait l'accompagner le jour où elle allait rendre visite à son grand-père. Il voulait lui jouer quelques chansons sur sa nouvelle guitare. C'était un changement majeur, car jusqu'alors il avait toujours refusé de se joindre à elle. Dès lors, et jusqu'à la mort du vieil homme un an plus tard, ils y sont allés très régulièrement. C'est devenu un rituel apprécié des trois protagonistes, entre arpèges grattouillés, rengaines fredonnées et bavardages en tout genre. En desserrant l'emprise de ses propres certitudes, Janice a eu un effet direct et positif sur le bien-être de ses proches.

Quand on est convaincu d'être égoïste, on est enclin à soupçonner les autres de l'être aussi. Si l'on se méprise d'être en manque d'affection, il n'est pas rare de ressentir de la gêne ou même d'avoir peur de la demande insatisfaite qu'on perçoit chez autrui. Et lorsqu'on a l'impression de tout rater, on a parfois tendance à chercher les faiblesses au sein de son entourage. L'idée négative qu'on se fait de soi-même devient un miroir grossissant qui détermine la façon dont on envisage autrui ; on n'est pas en mesure de voir la réalité de l'autre.

Dès que l'on parvient à s'extirper de sa vieille carapace, on développe une vision neuve et enfin claire : non seulement nous acquérons la faculté de percevoir la sincérité et la bienveillance de notre cœur et de notre être mêmes, mais nous sommes mieux capables de percevoir l'éclat du trésor qu'abritent aussi les autres. Cette confiance croissante en la bonté foncière de tout être est l'un des cadeaux qui nous attendent une fois que l'on a commencé à pratiquer la méthode R.A.I.N.

**Prendre le « risque exquis »**



À ce stade, vous vous dites peut-être : « Oui, j'aimerais bien me débarrasser de tous mes jugements et de mes sentiments d'échec... mais ils sont tellement tenaces ! » C'est vrai, et il est important de respecter l'enracinement profond de ce sentiment qui vous dit : « Il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez moi. » Un enracinement profond et souvent désespérant, je peux en témoigner ! Ce qui m'a personnellement aidée, c'est de réfléchir en termes d'évolution. La peur d'échouer est ancrée dans la zone de notre cerveau dédiée à la survie, qui façonne notre existence depuis des millions d'années. Cette peur ancestrale nous pousse à nous accrocher à la carapace défensive que forment nos croyances négatives. Mais nous possédons aussi le puissant désir de réaliser notre plein potentiel, le désir de devenir un être plus intelligent, plus complet, mieux capable de compassion.

La méthode R.A.I.N. prodigue une sollicitude attentive aux peurs qui émanent de cette région cérébrale liée à la survie ; à ce titre elle nous aide à sortir la tête de l'eau, et nous permet de répondre à l'appel de notre futur moi. Ces pressions contradictoires n'en continuent pas moins à générer en chacun de nous une tension très naturelle.

Lorsque nous nous débarrassons de notre vieille peau, lorsque nous desserrons la cuirasse protectrice constituée par toutes nos certitudes, quand nous nous libérons des croyances négatives que nous entretenons envers nous-mêmes et autrui, nous prenons ce que le poète Mark Nepo appelle le « risque exquis ». C'est un risque, car, ainsi que c'est le cas chaque fois qu'il est question de grandir et d'évoluer, nous nous exposons à l'inconnu, au danger, à la perte. Mais c'est un risque exquis parce que la beauté naturelle, la sensibilité et la réactivité de notre être se trouvent ainsi éveillées et révélées.

Toute transformation individuelle et collective exige que l'on s'engage délibérément dans ce risque. La perception négative que nous avons de nous-mêmes peut faire de nous des êtres contractés, mesquins, déconnectés

de notre propre cœur et malheureux. Elle peut en revanche aussi se présenter à nous comme une invitation à l'*investigation*, à la prise du « risque exquis » dans la pleine conscience et l'autocompassion inhérentes à la méthode R.A.I.N. Ainsi pouvons-nous commencer à découvrir qui nous sommes, au-delà de toute pensée ou croyance. Et commencer à manifester l'infinie capacité d'attention et de générosité qui est la nôtre.

## MÉDITATION GUIDÉE

### Extirper les croyances douloureuses

*L'étape de la méthode R.A.I.N. consacrée à l'investigation a plus particulièrement pour objet de desserrer l'emprise des croyances et certitudes qui sont autant de sources de souffrance.*

Assis(e) confortablement, rassemblez votre attention par quelques respirations longues et profondes. Prenez quelques instants pour identifier en vous les zones de tension physique évidentes et les décontracter.

Remémorez-vous une croyance déterminée qui est pour vous source de souffrance. Si vous souffrez justement en ce moment, posez-vous la question : « En quoi est-ce que je crois ? » S'agit-il de quelque chose qui a un rapport avec vous – vous n'avez aucun mérite, vous vous rangez dans le camp des losers, trop ravagé(e) pour être jamais heureux(se) ou aimé(e), vous n'êtes jamais à la hauteur ? Entendez-vous une petite voix qui vous dit que vous êtes décidément tordu(e), nul(le), « incapable de faire confiance à qui que ce soit » ?

Afin de vous brancher pleinement sur cette croyance, rappelez-vous une situation particulière qui pourrait l'avoir fait naître ou risquerait de le faire. Visualisez la situation aussi clairement que possible. Que voyiez-vous autour de vous ? Qui d'autre était présent ? À quoi pensiez-vous et que ressentiez-vous ?

**La reconnaissance** : vos pensées et vos sentiments expriment une croyance. À quoi croyez-vous en ce moment ?

**L'acceptation** : faites une pause pendant quelques instants, et laissez simplement s'exprimer la croyance en question et les sentiments qui l'accompagnent.

**L'investigation** : commencez par demander : « Est-ce réellement vrai ? », ou bien « Suis-je certain(e) que c'est vrai ? »

Ensuite, posez la question suivante : « Quel effet cela fait-il de vivre avec cette croyance ? » Vous pouvez approfondir votre investigation en procédant au fameux demi-tour – en vous détournant de vos pensées pour recentrer votre attention sur votre corps. Quels sont les sentiments et les sensations les plus intenses ? Des émotions particulières sont-elles associées à cette croyance ? Ressentez-vous de la peur ou de la honte, de la colère ou un dégoût de vous-même ?

Élargissez le champ de l'investigation en demandant : « En quoi la vie avec cette croyance a-t-elle affecté mon existence ? »

Êtes-vous capable de mesurer l'effet qu'elle a eu sur votre relation avec vous-même et autrui, sur votre créativité, votre capacité à servir, votre aptitude à

profiter des moments que vous vivez ? Sur votre évolution intérieure ?

À ce stade, faites une pause et interrogez-vous : « Quel effet cela fait-il de regarder et de ressentir objectivement la façon dont cette croyance a façonné ma vie ? »

Dirigez maintenant votre attention vers votre corps. Examinez les blessures et les peurs qui sont régies par cette croyance et l'entretiennent. En vous connectant à ce qui, en vous, paraît le plus fragile en cet instant, posez la question : « De quoi as-tu le plus besoin ? »

**La phase nourricière** : mobilisez maintenant votre moi le plus sage et le plus aimant – votre futur moi, votre cœur éveillé – afin d'observer et de ressentir votre fragilité. Quel message, quelle caresse, quelle énergie ou quelle image pourrait le mieux soulager les blessures qui vivent en vous ? Offrez ce message, et acceptez que la zone de fragilité reçoive cette énergie nourricière et en soit baignée.

**L'après** : observez la qualité de la présence ainsi déployée et reposez-vous dans cet espace de conscience. Après quelques instants, posez-vous la question : « Que serait ma vie sans cette croyance ? » et/ou « Qui deviendrais-je si je ne vivais plus avec cette croyance ? »

Quoi qu'il arrive, reposez-vous le temps nécessaire au sein de cette expérience. Laissez-la vous imprégner et familiarisez-vous avec elle.

## “ Questions & réponses

### **Que faire si toute ma vie, à ce jour, n'a jamais cessé de confirmer cette croyance ?**

Par définition, les croyances profondément ancrées influent directement sur nos sentiments, nos comportements et, par voie de conséquence, sur la manière dont se déroule notre vie. Par exemple, si vous n'êtes pas vraiment certain(e) d'être désirable ou aimable, il est probable que vous vous accrocherez un peu fort à tout partenaire potentiel, par besoin de contact. Ou bien vous dissimulerez votre vulnérabilité par crainte d'être rejeté(e). De fait, cette croyance vous mène droit à un nouvel échec relationnel, et vous enferme dans un cercle vicieux qui va de la croyance à l'action et de l'action à l'échec pour revenir inmanquablement à la croyance initiale.

Posez-vous la question suivante : « Suis-je vraiment sûr(e) que je serai toujours rejeté(e) ? » Qu'en pensez-vous ? Quelle que soit notre expérience passée, la neuroplasticité nous confère par nature un potentiel de transformation. Desserrer l'emprise de la croyance, c'est faire de la place à un avenir alternatif. C'est également vrai des convictions que nous entretenons à propos du monde extérieur. On peut croire, par exemple, qu'on ne sera jamais capable de s'entendre, de faire équipe ou d'œuvrer à un objectif commun avec quelqu'un qui n'a pas les mêmes idées politiques que soi. Mais en sommes-nous si sûrs ? À partir du moment où l'on remet en question ce genre de croyance, on s'ouvre au dialogue entre partis, entre races, entre sexes, entre religions – ce dialogue indispensable à l'éveil de la compassion et à l'apaisement de notre monde.

Dans votre vie personnelle, il suffit de vous ouvrir juste un petit peu à l'avenir pour apporter à votre présent davantage de curiosité et de douceur. Vous pourrez ainsi entrer en contact avec les blessures qui donnent naissance à la croyance. En prenant soin de cette vulnérabilité, vous serez en mesure de guérir les racines mêmes de la croyance et commencerez à vivre vos relations avec les autres de manière plus confiante, plus souple, plus libre.

**Je vois mon côté négatif assez clairement. Si je réduis mes défauts à des « croyances », ne vais-je pas m'y complaire encore plus ?**

Il y a chez chacun d'entre nous des aspects du caractère ou de l'ego que nous aimerions modifier. On se comporte d'une manière que nous qualifions d'égoïste, d'agressive, d'addictive, d'insensible, de négligente... Et oui, en effet, selon l'âpreté de nos besoins non satisfaits, ces comportements peuvent causer du tort – à nous-mêmes et autour de nous. Il nous revient de reconnaître que ces agissements causent de la souffrance et créent une distance entre nous et les autres.

Mais il y a une différence colossale entre la sagesse du discernement et la réprobation associée au jugement. Là où le discernement constate : « Quand j'insiste pour que les choses se passent à ma façon, mon partenaire finit par céder et devient froid, distant », le jugement tranche : « Vouloir que les choses se passent à ma façon, cela veut dire que je suis égoïste, que je ne suis pas quelqu'un de bien. » À notre être fondamental, le jugement accole une étiquette.

Rappelez-vous le Bouddha d'or. L'important, c'est de réaliser la différence entre l'or et son enveloppe protectrice. On peut agir de manière égoïste sans être pour autant intrinsèquement égoïste. On est alors comme la plupart d'entre nous : un être spirituel, conscient, aimant, que ses conditionnements ont recouvert d'une couche d'égoïsme. S'identifier à son enveloppe (« Je suis égoïste ») ne fait que renforcer cette conviction qu'on entretient sur soi... et masquer l'or.

Si vous appliquez directement la méthode R.A.I.N. à la conscience que vous avez de telle ou telle faille personnelle, vous découvrirez la vulnérabilité qui l'alimente. Vous pourrez ainsi éveiller votre capacité d'autocompassion – ce qui va naturellement desserrer l'emprise de l'égoïsme ou de toute autre carapace réductrice et limitative : dès lors, vous serez à même de vous débarrasser de cette vieille peau et d'entamer une nouvelle vie.

## 5.

# Se libérer de la honte

*Toi, bien-aimée, tu as posé tes lèvres sur mon front...  
et tu as allumé une lampe sacrée dans mon cœur.*

Hafiz

Dans presque toutes les traditions spirituelles et religieuses, le mot « maison » fait référence à l'espace sacré où nous connaissons l'expérience vitale de la reliance ou du sentiment d'appartenance. La honte, quand elle s'installe, nous en ampute : elle vient recouvrir l'éclat doré de notre être spirituel et nous condamne à l'exil, loin de nous-mêmes et des autres.

Toute honte, cependant, n'est pas toxique. La honte veut notre survie, ce qui signifiait, pour les premiers humains, pouvoir compter sur un groupe qui les protège. À la base, le message émis par la zone de notre cerveau dédiée à la survie est simple : « J'ai fait quelque chose de mal. Si les autres s'en aperçoivent, ils vont me chasser. » La honte survient lorsque notre comportement dévie des normes sociales. Et la peur l'accompagne – la peur d'être percé(e) à jour et banni(e). La honte est saine lorsqu'elle nous incite à modifier notre comportement de manière positive ou à faire amende honorable afin de retrouver la confiance du groupe ; alors elle peut s'estomper. Mais la honte devient toxique lorsqu'elle affirme : « Il y a

quelque chose qui ne va pas chez moi. Tel(le) que je suis, je ne peux pas faire partie du groupe. » Il ne s'agit plus, alors, d'une émotion passagère. Nous nous identifions à un moi « mauvais » ou « déficient » et passons sous le joug des croyances négatives que nous entretenons à notre endroit. Emporté(e) à un point tel par l'aversion que nous inspire notre personne, nous nous jugeons incapables de lui prodiguer bonté et sollicitude.

C'est la raison pour laquelle ce chapitre se concentrera sur l'étape nourricière de la méthode R.A.I.N. – le « N » de *nourrir* – et sur les nombreuses approches créatives qu'ont imaginées, à ce stade, ses pratiquants. J'aborderai cet aspect des choses à travers trois illustrations : l'une des histoires de honte les mieux connues de l'Évangile, un tableau de Rembrandt et, plus contemporain, l'éveil spirituel d'un prêtre catholique.

## **Le fils prodigue – partir, revenir**

Un homme riche a deux fils. Le plus jeune vient le voir et demande à recevoir avant l'heure la part de l'héritage qui doit lui revenir. Le père accepte, le fils quitte la maison pour un pays lointain et dilapide son bien « dans une vie de désordre ». Vient une famine : il se trouve réduit à garder des porcs et à envier leur nourriture. Misérable et affamé, il s'aperçoit que les serviteurs de son père, eux, ont probablement davantage à manger que lui. Il décide alors de rentrer chez lui et de faire appel à la miséricorde paternelle. À son grand soulagement, son père le reçoit avec pardon et amour, et ordonne qu'on organise une grande fête pour célébrer son retour. Voyant cela, l'aîné des deux frères est saisi de colère et de jalousie. Tout au long de ces années, il a été un fils obéissant, et ce n'est pas en son honneur que l'on festoie ! s'indigne-t-il. Le père alors lui affirme son amour inconditionnel : « Mon enfant, toi, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Mais il fallait festoyer et se réjouir, parce que ton frère que voici était mort et il est vivant, il était perdu et il est retrouvé. »



Un célèbre tableau de Rembrandt montre le fils prodigue, sale et en guenilles, agenouillé devant son père, la tête basse de honte. Le vieil homme se penche pour le bénir, sa puissante main gauche appuyée sur l'épaule filiale, comme pour dire : « Je te vois et tu es là où tu dois être. Je vois qui tu es. » Sa main droite repose doucement sur le dos de son fils, caressante, nourricière, paternelle. Il est l'incarnation de la sagesse et de la compassion, du principe masculin, sacré, et de la féminité, tout aussi sacrée. Et de côté, dans la pénombre, se tient le frère aîné, raidi dans son intransigeance et son ressentiment.

## **Embrasser les différents visages de la honte**

Trois siècles plus tard, ce tableau a changé le cours de la vie spirituelle du prêtre catholique néerlandais Henri Nouwen. Ainsi qu'il le raconte dans son livre *Le Retour de l'enfant prodigue : revenir à la maison*, il a d'abord été frappé par la façon dont il s'identifiait à la honte du frère cadet. Lui aussi avait quitté le foyer familial et cherchait à combler un vide intérieur en s'accrochant à des gratifications extérieures : l'approbation, le succès, la renommée. Mais en réfléchissant profondément au tableau, il a compris autre chose, à savoir qu'il était aussi le frère aîné, celui dont le jugement et le ressentiment l'avaient empêché de se sentir spirituellement « chez lui » là où il devait être. La profonde aversion qu'il éprouvait envers lui-même, sa colère, son envie et sa rancune à l'encontre d'autrui l'avaient empêché de recevoir l'étreinte nourricière du père – source d'amour infinie.

Finalement, la souffrance et l'espoir éveillés par cette confrontation loyale à ces deux faces de son être ont eu des conséquences : Henri Nouwen a quitté sa carapace, il est devenu réceptif au pardon, à la compassion et à l'amour du père. Et, en s'ouvrant à cet amour, il a commencé à s'éveiller

au-delà de l'identité restrictive d'un moi imparfait et séparé. « Alors, les deux fils en moi peuvent progressivement se transformer en père compatissant, écrit-il. Cette transformation me conduit à l'accomplissement du désir le plus profond de mon cœur agité. Car quelle plus grande joie pour moi que d'étendre mes bras fatigués et de laisser mes mains se poser en signe de bénédiction sur l'épaule de mes enfants revenus à la maison ? »

## **S'ouvrir à l'amour**

Il m'est souvent arrivé de faire personnellement l'expérience de la convoitise éprouvée par le frère cadet, et aussi de l'humiliant sentiment d'exclusion ressenti par l'aîné. Si la capacité d'autocompassion, en moi, s'est développée, j'ai aussi connu des moments où je me sentais entièrement coupée de mon cœur. L'une de ces périodes m'est plus particulièrement restée en mémoire car elle m'a aidée à comprendre l'importance de la dimension nourricière – être capable de s'ouvrir, de laisser l'amour entrer en soi – qui depuis lors n'a cessé d'occuper dans ma pratique une place centrale.

Un hiver, il y a environ huit ans, après une intense succession de cours puis de visites familiales pendant les vacances, je me suis plongée dans le silence d'une retraite de deux semaines. Vingt-quatre heures ne s'étaient pas écoulées que j'étais déjà submergée par la culpabilité et le regret. Pourquoi n'étais-je pas parvenue à avoir cette conversation avec mon frère ? Pourquoi avais-je reproché à ma sœur d'être si peu disponible ? Avais-je été suffisamment présente à cette célébration du solstice ? Je constatais à quel point j'étais inattentive, soucieuse, égoïste. Je me retrouvais en fait dans un état que je ne connaissais que trop bien : je m'égarais dans la transe de la déconsidération...

« Bon, me suis-je dit, c'est le moment de faire appel à la méthode R.A.I.N. » Après avoir *reconnu* et *accepté* les sentiments de culpabilité que

j'éprouvais, j'ai lancé une investigation en nommant la croyance tapie derrière ces sentiments : « Il faudrait que je sois quelqu'un de meilleur, de plus aimant et de plus généreux. » Ensuite, tandis que mon attention se portait sur mon corps, je suis entrée en contact avec un sentiment de naufrage bien familier, ainsi qu'avec une obscurité béante et douloureuse au niveau du thorax et du ventre. J'ai alors essayé de me *nourrir* en effleurant mon cœur et en prononçant quelques paroles bienveillantes, mais il y avait en moi quelque chose de coléreux qui s'est durci encore. « Ça ne va pas du tout ! C'est moi qui ne vais pas du tout. Je suis égoïste, incapable d'aimer, et je ne veux pas être comme ça ! » Puis la colère s'est transformée en impuissance et je me suis mise à pleurer. Ça me rendait folle d'être ainsi, et j'avais peur qu'il n'en soit plus jamais autrement. Alors une croyance fondamentale, encore plus ancrée, a émergé : « Il est impossible d'aimer quelqu'un comme moi. »

Quand j'ai demandé de quoi avait le plus besoin la zone profondément enfouie où résidait ce sentiment d'inaptitude à être aimée, je me suis soudain entendue murmurer : « S'il te plaît, aime-moi. » Le même appel, encore et encore : « S'il te plaît, aime-moi. » Puis j'ai perçu une présence très intime, un champ de conscience et de lumière qui m'entourait, une présence débordant de tendresse et de compassion. J'ai baissé un peu la tête et senti un baiser sur mon front, une bénédiction toute de pure acceptation et de sollicitude. Quelque chose en moi s'est ouvert, et j'ai été inondée d'une lumière aimante. Plus je laissais entrer la lumière, plus le sentiment de séparation s'évanouissait. Tout ce qui surgissait – le souffle du vent au-dehors, un picotement dans ma nuque, le souvenir d'un ami défunt, une vague de tristesse devant la persistance en moi de l'autocritique – emplissait cet espace intérieur ouvert et lumineux. J'ai entendu les mots que me chuchotait un maître indien : « L'amour ne cesse jamais de t'aimer », et j'ai su qu'ils étaient vrais.

Depuis cette expérience, dans les moments difficiles, j'ai souvent fait appel à cette présence intime. Je ressens la bénédiction sur mon front et me sens alors enveloppée de compassion. Mais j'ai aussi appris à ne pas attendre les difficultés. Il m'arrive souvent, désormais, entre deux e-mails, sous la douche ou avant une conférence, de faire une pause, de me tourner vers la présence et de laisser l'amour entrer.

Parcouru chaque jour à nouveau, ce chemin d'accès à la dimension nourricière de la méthode R.A.I.N. m'est devenu toujours plus vivant, plus familier, plus intime. Plus je baigne dans cette expérience d'amour donné et reçu – aimer et être aimée –, moins j'ai de mal à l'inscrire dans ma vie quotidienne. Bien sûr, les vieux schémas (égoïsme, autocritique, peurs) surgissent encore çà et là, mais ils sont maintenant contenus en un espace intérieur spécialement dédié : un cœur tendre et grand ouvert.

## **Accéder à l'amour et au sentiment d'appartenance**

La honte, foncièrement, procède d'un sentiment d'indignité personnelle. Le dégoût de soi-même, la peur, le besoin de se cacher en sont les comparses habituels. Isolés, nous voyons le cycle de la vie se dérouler sans nous. Mais la honte a son remède : l'amour, qui nous aide à faire confiance à notre bonté essentielle et à la place qui est la nôtre en ce monde.

Ce fameux après-midi, quand je murmurais : « S'il te plaît, aime-moi », j'étais bien incapable de qualifier ce que j'étais en train de faire. Je le comprends maintenant comme un moyen d'accéder, en nous, à la source nourricière – à l'amour et à la conscience d'être aimé(e) – que les seuls efforts du petit moi ne suffisent pas à atteindre.

Lorsque nous étions encore bébés, nous dépendions de notre entourage pour tout ce qui relevait de l'amour et de l'attention. Les psychologues du

développement l'ont démontré : nous autres, humains, possédons la capacité innée d'intérioriser cet amour avec une incroyable rapidité. Quand tout se passe bien, nous construisons ainsi une réserve intérieure composée d'amour, de sécurité, de bonheur, de force et de sentiment d'appartenance, un stock dans lequel il nous sera loisible de puiser tout au long de notre vie. Mais, même lorsque ces états intérieurs positifs n'ont pu être créés aussi tôt, ou si des émotions telles que la honte nous en ont coupés, nous gardons toujours la possibilité d'alimenter et de développer ces ressources. C'est là un point essentiel : *à tout moment de notre vie, nous pouvons nous frayer un chemin vers l'expérience intérieure de l'amour et du sentiment d'appartenance.* La phase nourricière de la méthode R.A.I.N. est là pour nous apprendre à croire en notre bonté essentielle.

## Ancrages de ressource – accéder à la source nourricière

Quand nous ne parvenons pas à avoir accès à l'autocompassion, il nous faut trouver d'autres sources de soutien. Nous cherchons alors hors de nous-mêmes des expériences tangibles et des exemples de bonté qui ont pour nous une signification particulière, puis nous faisons appel à eux afin d'en nourrir notre cœur. Ces déclencheurs, je les appelle des « ancrs » parce qu'ils forgent et stabilisent les ressources intérieures que nous avons développées. Mes étudiants m'ont décrit certains des ancrages dont ils se servent pour faire appel à leurs propres ressources. Les voici :

« Je visualise ma grand-mère assise à sa table de cuisine, je pose une main sur mon cœur et j'imagine que sa gentillesse s'y écoule à flots. »

« Je porte sur moi une photo de mon fils quand il avait deux ans, endormi contre notre vieux chien, un golden retriever. Quand je me sens mal, je la regarde et je ressens tout l'amour que j'avais oublié. »

« Je visualise le Dalaï-Lama, j'imagine qu'il me regarde droit dans les yeux, j'imagine que je compte pour lui, qu'il m'accueille en son cœur. »

« Je me blottis contre mon chien, ou s'il n'est pas là, j'imagine son excitation à chaque fois que je rentre à la maison, sa façon de dormir serré contre mes jambes. »

« Je dis : "S'il te plaît, aime-moi" et j'imagine les arbres et les oiseaux, les fleurs, les rochers et toutes les créatures qui m'envoient de l'amour. »

« J'imagine mon futur moi – sans la moindre peur, accueillant, chaleureux, compatissant et je lui demande de l'aide. »

« Je fais appel à Kwan Yin, bodhisattva de la compassion, je visualise un rayonnement qui m'enveloppe et je l'imagine entrant en moi et m'emplissant de sa miséricorde et de sa gentillesse. »

« Je demande à ma compagne de me prendre dans ses bras, et si elle n'est pas là, j'imagine la scène. »

« Je porte un bracelet tibétain – un *mala* en perles de lapis-lazuli. Quand je l'enlève et caresse chaque perle avec soin, je ressens un lien vers la nature de Bouddha, vers la compassion, vers la présence. »

« Je récite doucement une courte prière juive que mon grand-père m'a apprise, et cela me rappelle son cœur plein d'amour, et tout l'amour de l'univers. »

« Je m'allonge à même la terre, ou je m'appuie contre un grand chêne très vieux derrière notre maison. J'offre mes peines à l'immensité de la terre et du ciel. Et si je suis dans le box sans fenêtre où je travaille, au douzième étage, j'imagine la scène. »

« Je pose une main sur mon cœur et répète des paroles d'amour bienveillant adressées à moi-même et au reste du monde : "Puissé-je être heureux, à l'abri du danger, en paix ; puissiez-vous être heureux, à l'abri du danger, en paix." »

« Je pense à des gens que je connais et qui souffrent, comme moi ; je nous perçois comme une communauté d'êtres dont je ressens l'humanité partagée. »

## **Personnalisez votre chemin nourricier**

Dans les chapitres à venir, je proposerai d'autres approches permettant d'identifier et d'utiliser au mieux nos ressources. Elles sont largement inspirées d'expériences relatées par mes étudiants. Voici deux exemples de la façon dont le recours à une source apparemment extérieure a eu un effet profondément positif sur le sentiment de honte jusqu'alors éprouvé.

Une jeune femme prénommée Brenda avait réussi, cinq ans durant, à vaincre son addiction à l'alcool, avant de rechuter. Bien qu'ayant fini par retrouver la sobriété, et malgré le soutien de son groupe des Alcooliques anonymes, elle restait, des mois plus tard, rongée par la honte et la haine de soi. Chaque fois qu'elle s'efforçait d'accéder à l'autocompassion, elle se cognait à un mur de colère et de désespoir.

Brenda s'est alors initiée à la méditation enseignée au chapitre 3 : « Faire appel à notre futur moi. » Elle a commencé par se forger une image d'elle-même où elle apparaissait au milieu d'une belle prairie en compagnie de ses deux chiens, sous les traits d'une femme mûre, aussi conciliante et raisonnable que dynamique. Elle a fait de cette image un ancrage de ressource qui a nourri une partie de sa pratique quotidienne : elle imaginait le regard bleu azur et le sourire accueillant de son futur moi et en éprouvait un sentiment de réconfort et de légèreté intérieurs. Au bout de quelques semaines, elle a délibérément présenté son sentiment de honte et d'échec à son futur moi et demandé de l'aide. En réponse, un murmure lui est parvenu : « Tu es bien plus que cette addiction... Fais confiance à ton cœur bienveillant. » Débordant de chaleur et de lumière, elle sentait que son futur moi était déjà avec elle – en elle. La honte que ressentait Brenda, sa sévérité envers elle-même n'ont pas disparu d'un seul coup. Mais, après six mois de pratique, voici ce qu'elle m'a confié : « La présence intérieure de mon futur moi correspond davantage à la vérité de ce que je suis qu'à toutes les histoires négatives que je continue à me raconter. »

Sean avait perdu son emploi pendant la crise financière de 2008. Après seize mois de recherches et des dizaines de rejets, il a sombré dans la dépression. Le jour où il est venu assister à l'un de mes cours de méditation hebdomadaires, il n'a pas caché la honte profonde qu'il ressentait et la manière dont il s'isolait des autres. Il avait essayé la méthode R.A.I.N., mais calé une fois arrivé à l'étape nourricière. « J'ai l'impression d'être un "loser" et je suis incapable de trouver en moi la moindre particule d'autocompassion », m'a-t-il dit.

Quand j'ai demandé à Sean s'il avait autour de lui quelqu'un pour lui apporter un peu de sollicitude et de compréhension, il a mentionné sa femme, dont la gentillesse ne lui avait jamais fait défaut. Mais il ne pouvait accepter que ce soit elle qui le console car, disait-il : « Je suis censé subvenir aux besoins des miens – et je ne remplis pas mes engagements. »



Après une longue pause, il m'a parlé d'un groupe de vieux copains, tous des hommes. J'ai proposé qu'en plus de leur soutien direct, il fasse des membres de ce groupe un ancrage de ressource auquel il pourrait accéder à tout moment. « Essaie de visualiser les visages des gars qui comprennent vraiment à quel point tu en baves, ai-je suggéré, et ensuite, laisse leur sollicitude agir. » Sean est resté très silencieux. Au bout d'un moment, je lui ai demandé ce qu'il ressentait. « C'est difficile à mettre en mots, a-t-il répondu, mais j'ai l'impression qu'ils me respectent, que j'aie un boulot ou pas. L'impression qu'à leurs yeux je compte, en tant qu'être humain. » Puis sa voix s'est un peu étranglée : « On est ensemble... Reliés. Ça me réchauffe. Je me sens plus vivant. »

J'ai demandé à Sean de rester particulièrement attentif à cette sensation de connexion, d'appartenance, qui est porteuse de chaleur, et de la laisser se répandre réellement à travers son corps. Il venait d'accéder à la dimension curative de la phase nourricière et désormais, dans cet « après » qui succède à la dernière étape du processus, il pouvait laisser l'apaisement se propager. « Détecte maintenant ce que ces sensations ont de particulièrement important pour toi et essaie de les mémoriser, lui ai-je dit. Plus tu penseras souvent à tes amis et feras vivre ces sensations en toi, plus tes ressources intérieures répondront à ton appel lorsque tu en auras besoin. »

## **Faire appel à la déesse de la Terre**

Lorsque l'on veut nourrir ses ressources intérieures, faire appel à une source d'amour aussi vaste que possible constitue un vecteur naturel et puissant. C'est la voie qu'ont utilisée d'innombrables êtres, y compris le futur Bouddha.

Au chapitre 2, je vous ai décrit à grands traits les circonstances de l'illumination du Bouddha : la nuit que passa Siddhartha à méditer sous l'arbre de la Bodhi, alors même que le dieu Mara envoyait ses démons

ébranler sa résolution. Permettez-moi d'ajouter ici un élément clé, qui fut essentiel à sa libération, et ne l'est pas moins à la nôtre. Bien que Siddhartha ait accueilli les démons en conscience et avec compassion, en effet, il n'était pas encore totalement libéré. Alors que la nuit commençait à s'éclaircir, Mara lui lança son plus grand défi, sous la forme d'une question. De quel droit Siddhartha aspirait-il à la bouddhité ? En d'autres termes, « Qui donc crois-tu être ? » Et Mara exigea que Siddhartha produise un témoin capable d'attester de son éveil. Alors le Bouddha toucha le sol de sa main droite. La déesse de la Terre se dressa et répondit par un rugissement : « Je suis ton témoin. » La terre trembla et Mara disparut. L'aube venue, Siddhartha devenait le Bouddha.

Le futur Bouddha lui-même, on le voit, a dû faire face au doute, et aux défis lancés à sa valeur. En faisant appel à la présence d'une force plus grande encore, il a pu réaliser et affirmer son appartenance à la vie tout entière, et ainsi libérer son cœur du doute. Nous avons, nous aussi, le pouvoir d'apprendre à toucher le sol et à faire appel à une source nourricière extérieure. Nous aussi pouvons cultiver les ressources intérieures d'amour et d'appartenance qui apaisent la souffrance engendrée par la honte.

## MÉDITATION GUIDÉE

### S'ouvrir à l'amour

Assis(e) confortablement, les yeux fermés, prenez quelques instants pour respirer, prendre conscience de votre corps et détendre les zones de tension physique manifestes.

Pensez maintenant à une situation caractéristique d'autocritique et de dégoût de vous-même, une situation dans laquelle vous êtes incapable de vous accorder la moindre compassion réconfortante. Visualisez ce qui se passe, et rappelez-vous le pire de cette situation, son aspect qui vous conduit vraiment à penser : « Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi ». Acceptez d'entrer en contact avec la zone vulnérable de votre corps, celle qui a le sentiment que vous êtes méchant(e), indigne d'amour, nul(le). Essayez de vous ouvrir au sentiment de honte ainsi éprouvé en portant une attention particulière à votre gorge, votre cœur et votre ventre. Vous constaterez peut-être que le fait d'inspirer et d'expirer à partir de cette zone vulnérable vous aide à maintenir votre attention. Depuis cette région intérieure, imaginez le type de soin nourricier qui vous apporterait le plus de réconfort et de soulagement. S'agirait-il de paroles affirmant votre bonté et votre valeur ? D'une étreinte ? D'une présence tendre et accueillante ?

Maintenant, pensez à quelqu'un dont vous souhaiteriez qu'il soit plus que quiconque la source de ce soin nourricier. Qui serait cette personne dont l'amour vous ferait plus de bien que tout autre ? À qui feriez-vous le plus confiance pour s'occuper de vous ? Vous pouvez imaginer un(e) ami(e) de cœur, un enfant, un chien, un arbre, l'un de vos grands-parents, même s'il n'est plus de ce monde. Il peut s'agir d'un professeur ou d'une figure spirituelle telle que le Bouddha, Kwan Yin, la Mère divine ou Jésus. Ce peut être une présence sans forme ou votre propre moi supérieur, votre être futur ou réalisé.

Sentez combien vous aspirez à être véritablement considéré(e), aimé(e), étreint(e). Puis, en silence ou dans un murmure, faites appel à la source d'amour que vous avez choisie. Vous pouvez dire : « S'il te plaît, aime-moi », « S'il te plaît, prends-moi dans tes bras » ou « S'il te plaît, prends soin de moi », et répéter doucement, quels qu'ils soient, les mots qui expriment le mieux votre désir. Imaginez que vous êtes entendu(e). Imaginez que la présence souhaitée perçoit votre vulnérabilité et votre désir. Si l'être en question a des yeux, imaginez qu'il vous regarde, vous accueille, avec un amour, une compréhension et une attention absolus.

Percevez son amour comme une présence énergétique qui vous entoure et vous imprègne. Soyez telle une éponge, en le laissant entrer en vous. Sentez l'amour

inonder votre corps comme le ferait un rayonnement chargé de chaleur, ou visualisez-le comme le flux d'un nectar doré qui comble les failles et les fissures, apaise et guérit les parties les plus meurtries de votre être.

Autorisez-vous à baigner dans cet amour... À vous laisser aller de plus en plus pleinement dans l'amour... À vous dissoudre dans l'unité avec cette présence aimante. Devenez l'espace de tendresse dans lequel flotte votre petit moi, la conscience aimante qui étreint votre vie. À mesure que vous apprendrez à connaître cet espace intérieur, vous vous y sentirez de plus en plus comme chez vous.

Avant de terminer la méditation, prenez quelques instants pour tendre l'oreille. Percevez-vous un message émanant de cet espace intérieur, quelque chose à ne pas oublier, qui vous semble particulièrement important ?

## “ Questions & réponses

**Quand je suis en proie à la honte, comment accéder à l'autocompassion ? J'arrive à l'étape de la phase nourricière, mais je me sens indigne de toute sollicitude. Le passage par cette étape souligne d'autant plus à quel point je me sens mal dans ma peau.**

Ce que vous décrivez est logique : lorsque nous sommes en guerre avec nous-mêmes, notre état d'esprit et notre biochimie sont tout à fait incompatibles avec l'autocompassion. Dès lors, comment amorcer notre changement ? En vérité, à mesure que l'attention que nous portons à la souffrance dont nous sommes l'hôte se fait plus intense, notre cœur commence à s'adoucir. Mais au lieu de cela, beaucoup trop souvent, nous jugeons nos propres sentiments. Nous pensons : « Je ne devrais pas ressentir cette honte, cette colère envers moi-même, cette peur de ce que pensent les autres. » Nous comparons également notre situation à celle des autres et nous nous disons : « Ils sont encore pires que moi. » Et, du coup, nous en concluons que nous ne méritons pas qu'on soit gentil avec nous.

Pour se mettre à l'œuvre, inutile d'attendre, au contraire ; démarrez tel(le) que vous êtes, afin que la méthode R.A.I.N. corresponde à un

nouveau départ. Reconnaissez et acceptez le mal-être qui est le vôtre, puis passez à la phase d'investigation. Observez les sensations que vous ressentez lorsque votre corps est en proie à la honte. Constatez le désagrément qui en procède.

Pensez au temps que vous avez passé à vivre ainsi, à croire que quelque chose ne tourne pas rond chez vous, que vous ne méritez pas qu'on s'occupe de vous. Mesurez à quel point cela vous a empêché de vivre pleinement. Prenez le temps de vous relier à la souffrance causée par la honte – à la façon dont elle affecte votre corps, votre cœur et votre esprit. Dès que vous pourrez sincèrement dire : « Oh, c'est douloureux... Je souffre », vous sentirez monter une bouffée naturelle de chagrin et d'autocompassion.

### **Et si je ne parviens pas à trouver de source aimante plus vaste ?**

Quand on se sent coupé de tout, honteux, on a généralement beaucoup de mal à croire qu'il puisse exister quelque part une source d'amour disponible. C'est particulièrement vrai si l'on a été peu entouré pendant l'enfance ou, pis encore, si l'on a été négligé ou maltraité. Bien qu'il faille en effet davantage de temps, alors, pour s'ouvrir un chemin d'accès suffisamment sûr à ses ressources, c'est possible – et c'est une bonne nouvelle. J'ai vu des milliers de personnes, issues d'éducatons différentes et en grande souffrance émotionnelle, trouver leur voie vers une source d'amour.

Voici un truc pour y parvenir : cherchez ce que j'appelle une « vrille d'amour » – la vrille est cette tige naturelle qui permet à certaines plantes de s'enrouler autour d'un support et de s'y fixer. Il existe peut-être une relation dans laquelle vous ne ressentez pas toute la chaleur de l'amour, mais vous y décelez un potentiel de sollicitude dont vous aimeriez faire l'expérience. Quand vous pratiquez la méditation évoquée ci-dessus, « S'ouvrir à l'amour », soyez créatif(ve), et cherchez partout en ce monde à percevoir ne serait-ce qu'un soupçon de résonance. Avec

de la pratique, vous pourrez renforcer cette vrille afin d'en faire un moyen de connexion essentiel. Une fois que vous l'avez trouvée, accordez-vous une pause et laissez-la vous imprégner et vous emplir. Ressentez-la en vous comme une chaleur, une lumière, une vitalité... quelle que soit la façon dont elle s'exprime. Prenez au moins quinze à trente secondes pour vous familiariser avec elle. Enfin, répétez régulièrement ce processus. Votre vrille développera des rameaux et fleurira le jour venu, embaumant tout le parfum de l'amour.

**Ce sont les autres qui me font comprendre qu'il y a vraiment quelque chose qui cloche chez moi. Comment être sûr qu'ils n'ont pas raison ?**

Il faut absolument distinguer les messages porteurs d'informations sur l'effet que nous faisons aux autres (ainsi qu'à nous-mêmes, parfois) des messages qui en concluent que nous ne valons rien. Par exemple, si l'on vous dit quelque chose comme : « Tes jugements et ta colère me font peur », ce sera peut-être désagréable à entendre mais c'est une information potentiellement utile. On n'évolue pas en restant sourd aux réactions venues du monde extérieur. En revanche, tout message insinuant que nous serions fondamentalement déficient(e) est faux. Décidez une fois pour toutes de ne pas croire ce genre de chose. Si vous recevez un message qui suscite en vous de la honte, rappelez-vous la discussion du chapitre 4 sur le « réel mais pas vrai ». Si réels soient ces sentiments de honte, ils n'expriment pas la vérité de ce que vous êtes. Accueillez l'expérience intérieure que vous vivez là avec autocompassion, ou bien songez à quelqu'un qui vous aime et sentez la gentillesse avec laquelle il ou elle vous étreint. Souvenez-vous de votre bonté fondamentale, et faites en sorte que votre intention la plus profonde soit de faire confiance à votre cœur et à votre esprit qui sont l'un et l'autre en train de s'éveiller.

Nous sommes tous dans le même cas : les plus insidieux des messages dévalorisants sont ancrés dans notre société même. Toutes les cultures se structurent à partir d'histoires de bien et de mal, de vrai et de faux, de supérieur et d'inférieur ; à des degrés divers, elles font en chacun d'entre nous appel à la honte. Ces histoires portent sur la façon dont nous nous traitons mutuellement, sur le montant de nos revenus, sur ce que nous consommons, sur notre forme physique, sur la façon dont nous exprimons notre créativité, sur nos croyances spirituelles ou religieuses, notre sexe, la couleur de notre peau... La honte sociale a servi l'évolution humaine en imposant la cohésion au sein des tribus primitives et elle détient encore le pouvoir de nous alerter sur les comportements qui risquent de mettre en péril notre place à l'intérieur du groupe. Mais elle a sa part d'ombre, qui est immense : pour ne mentionner que ceux-là, les messages émis par la société sur le rôle et le comportement approprié des femmes, le statut inférieur des personnes de couleur ou le caractère contre-nature des orientations non hétérosexuelles continuent de provoquer honte, oppression, injustice et souffrance. Nous y reviendrons dans la troisième partie, mais gardez à l'esprit que le message : « Il y a quelque chose qui ne va pas chez toi » abrite souvent une problématique sociétale sous-jacente, culpabilisatrice et toxique.

## 6.

# Se libérer de la peur

*Nous ne sommes pas la survie des plus forts, nous sommes la survie  
de ceux qui ont été nourris.*

Louis Cozolino

Dans un pays lointain, la nouvelle se répandait, chaque jour plus vivace : un saint homme aurait possédé une magie si puissante qu'elle pouvait soulager les plus grandes souffrances. Cependant, pour atteindre son refuge perdu dans une contrée sauvage, il fallait traverser de profondes forêts et franchir des cols escarpés. Les rares à avoir persévéré finissaient par arriver crasseux et exténués à la hutte toute simple du saint homme. Après les avoir guidés vers un ruisseau où ils pouvaient se rafraîchir et leur avoir offert du thé, il s'asseyait avec eux en silence, contemplant les pins et le ciel. Lorsqu'il parlait enfin, c'était pour leur faire jurer de garder le silence sur ce qui allait désormais se passer entre eux. Une fois le vœu prononcé, le saint homme posait une seule question :

« Alors, qu'est-ce que vous ne voulez pas ressentir ? »

**Résister à la peur, c'est souffrir**



Si vous vous sentez pris(e) au piège de la douleur émotionnelle, la question du saint homme peut vous sembler obscure, voire offensante. Mais si vous regardez bien, vous pourrez découvrir la résistance qui enveloppe la douleur : une peur de ressentir vraiment votre peur, qui fixe la douleur là où elle est – la verrouille, en quelque sorte.

C'est surtout quand la peur est intense qu'on redoute de s'y noyer, d'être anéanti(e). Aussi, à des degrés divers, la zone de notre cerveau primitif dédiée à la survie nous incite-t-elle à annihiler l'énergie brute de l'émotion associée à cette peur ; nous enfouissons ou étouffons nos sentiments et nous réfugions dans le mental. Mais reculer face à la peur et aux autres émotions douloureuses, c'est aussi s'éloigner de la présence et de la vitalité qui sont les nôtres, dans toute leur plénitude. C'est s'éloigner de notre intelligence, de notre créativité et de notre aptitude à l'amour.

Il arrive que notre refus de faire l'expérience réelle de nos sentiments se traduise par une dépression, voire une angoisse ou une nervosité chroniques : nos muscles et notre posture se contractent dans ce que j'appelle souvent la « pose de l'inquiet ». Ce refus peut également emprunter le visage de la solitude, de l'agitation, de l'ennui ou du sentiment d'être constamment en pilotage automatique. Et il se manifeste aussi souvent par un comportement addictif. De fait, quelle que soit la façon dont elle s'exprime, la résistance à la peur nous plonge dans la transe.

Vous souvenez-vous du chapitre 1, et du cercle de la conscience ?

Tout ce qui se trouve au-dessus de la ligne, c'est ce dont nous sommes conscients. Et en deçà, tout ce qui se réside hors de notre conscience. Lorsque nous résistons à la peur, nous vivons pour partie en deçà de la ligne, identifiés à la peur et coupés de notre pleine lucidité, de notre pleine présence. Notre peur, non ressentie et non traitée, agit hors de la conscience et façonne nos croyances, nos décisions et nos actions. La peur que nous ne voulons pas ressentir contrôle et corsete notre vie.

Une amie m'a raconté l'histoire suivante. Quand son fils avait six ans, il faisait un cauchemar récurrent, dans lequel il était poursuivi par un monstre. Ce dernier était immense, très sombre, et peu importe la vitesse à laquelle l'enfant courait, le monstre était toujours dans son dos, qui le suivait comme une ombre. Le rêve était si terrifiant et revenait si fréquemment que le petit avait très peur d'aller se coucher. Un soir, à l'heure de le border, sa mère lui a tenu la main et lui a dit : « Tu sais, si ce monstre revient ce soir, voici quelque chose que tu peux essayer. Au lieu de courir, retourne-toi et regarde à quoi il ressemble pour que tu puisses me le dire. D'accord ? » Le lendemain matin, très tôt, l'enfant est arrivé tout excité dans la chambre de sa mère. Il avait fait face au monstre et... ce n'était pas un vrai ! C'était juste le méchant géant de son jeu vidéo favori, et, dès qu'il l'a regardé droit dans les yeux, l'importun s'est évaporé.

« C'est très bien de faire face à un monstre imaginaire et de le regarder s'évaporer, mais qu'est-ce qu'on fait quand le danger est réel ? » me direz-vous. De fait, qu'il s'agisse d'un risque avéré ou non, faire face et s'ouvrir à l'expérience émotionnelle de la peur nous permet de nous hisser au-dessus de cette fameuse ligne – de sortir la tête de l'eau et d'accéder à nos propres ressources. C'est faire appel à notre raison et à notre lucidité, à notre courage et à notre compassion. Fuir ne fait qu'amplifier le sentiment d'impuissance et de peur.

La façon dont nous évitons la peur est machinale et largement inconsciente. Dès lors, se retourner pour lui faire face requiert à la fois une intention et une présence. La méthode R.A.I.N. peut nous aider à négocier ce demi-tour. Comment ? En reconnaissant la peur et en acceptant sa présence, puis en intensifiant notre propre présence de manière à réduire le pouvoir de cette peur. Avec un peu de pratique, on découvre que lorsqu'on cesse de résister, les démons lèvent le camp. Nous pouvons encore ressentir la peur, mais nous avons la tête hors de l'eau, reconnectés à un espace plus vaste encore fait de présence et d'autocompassion.

## Faire face à la peur

À l'issue d'un séminaire d'une journée consacrée à la méthode R.A.I.N. et au stress, Brianna est venue me voir et m'a demandé de l'aider à dénouer une situation personnelle. Récemment recrutée par une grande entreprise au titre de vice-présidente chargée du marketing, elle était intimidée par le P.-D.G., quelqu'un de très cassant avec les gens susceptibles de lui faire « perdre [son] temps ». Cet homme présidait des réunions hebdomadaires, de vraies séances de « torture », aux dires de Brianna, qui avaient pour effet de lui « figer le cerveau ». « Je n'ai pas de raison de m'inquiéter sur mes compétences, expliquait-elle. J'ai été embauchée parce que dans mes dernières fonctions j'avais reçu une récompense professionnelle. Mais ici l'atmosphère est complètement différente, hyper "*corporate*", et les autres vice-présidents m'ignorent presque totalement. Je regagne mon bureau l'estomac noué, et je me demande combien de temps je vais tenir. Pensez-vous que la méthode R.A.I.N. puisse m'être d'un quelconque secours ? »

J'ai suggéré à Brianna de pratiquer la méthode R.A.I.N. pendant quelques minutes avant chaque réunion. Je lui ai demandé comment elle se sentait dans ces moments-là. « Ces matins-là, je sens vraiment l'angoisse monter, et cela me plonge dans une frénésie d'activité... Je passe en revue les rapports, je surligne ce que je pourrais avoir besoin de commenter... Rien de vraiment productif, en fait. » J'ai souri parce que, ce sentiment-là, je le reconnaissais. « Bon, eh bien, avant de démarrer la méthode R.A.I.N., imaginez que vous appuyez sur la touche "pause" pendant cette phase frénétique. » Brianna a fermé les yeux et s'est imaginée à son bureau, une demi-heure avant la réunion hebdomadaire. « Pendant que vous faites cette pause, lui ai-je dit, votre premier travail consiste à reconnaître l'angoisse et à accepter sa présence. » Après qu'elle eut hoché la tête, j'ai ajouté : « Maintenant, que remarquez-vous si vous focalisez votre attention sur les sensations physiques que vous éprouvez ? »

Tout en commençant cette investigation, elle a marmonné : « Bouche sèche... poitrine très serrée... cœur qui bat à tout rompre... Et j'ai un sacré nœud à l'estomac. » Je lui ai suggéré de poser une main sur son ventre et d'y diriger son souffle à travers un flux alternativement entrant et sortant, lent et profond à la fois – ce qui l'aiderait à stabiliser son attention et à rester en contact avec la peur. Ensuite, je l'ai guidée afin qu'elle demande à la partie d'elle-même particulièrement anxieuse ce dont elle avait le plus besoin. Au bout d'un moment, elle a levé les yeux, surprise. « Elle a dit : “Accepte que je sois là.” »

Ainsi, il fallait accepter de « nourrir » cette zone effrayée, et non penser que c'était « mal ». J'ai demandé à Brianna comment la partie d'elle-même la plus sage et la plus bienveillante souhaitait répondre à cette requête. Pourrait-elle trouver un moyen de reconnaître pour ce qu'elle est cette partie d'elle-même particulièrement vulnérable ? Elle s'est assise tranquillement, toujours en respirant lentement, la main sur le ventre. Puis elle a hoché la tête. « Je viens d'envoyer le message : “Tout va bien.” Et... ça va un peu mieux. En fait, je suis un peu plus détendue. »

C'est devenu la façon dont Brianna faisait appel à la méthode R.A.I.N. chaque semaine avant d'aller à sa fameuse réunion. Après avoir appuyé sur la touche « pause », elle reconnaissait la peur, elle l'acceptait, elle lançait la phase d'investigation tout en respirant en compagnie de sa peur, elle posait sa main à l'endroit où son ressenti se faisait le plus intense, et là, elle prodiguait un « tout va bien » consolateur. Pendant la réunion, si elle éprouvait un pic d'angoisse, il lui suffisait de respirer profondément et d'envoyer le même message : « Tout va bien. »

Près de trois mois plus tard, Brianna m'a tenue au courant. La tension que générait en elle la présence de ce P.-D.G. n'avait pas disparu, mais son angoisse s'était quelque peu estompée. Plus important encore : cela ne lui faisait plus autant d'effet. « Mes bouffées d'angoisse m'inquiètent moins, m'a-t-elle raconté. Je prends tout cela moins à cœur. Auparavant je m'y

opposais, je luttais, aussi fort que je le pouvais, mais maintenant, ça ne me dérange pas que ce soit là. J'ai l'impression que cette acceptation m'a dégelé le cerveau ! Ça me libère, incontestablement. »

Brianna recueillait ainsi concrètement, dans sa vie professionnelle, les fruits de la méthode R.A.I.N. Lorsque nous sommes pris à la gorge, livrés à la réactivité, l'angoisse nous paraît dirigée contre nous et nous seul(e)s : une raison de plus de nous faire des reproches. R.A.I.N. atténue cette identification : plutôt qu'à une émotion qui nous définit, nous possède, l'angoisse s'apparente alors à un phénomène météorologique intérieur et familial. C'est désagréable, mais ce n'est pas un problème. Ainsi Brianna m'a-t-elle expliqué avoir pris rendez-vous avec son président pour lui proposer une stratégie marketing risquée mais créative, et avoir obtenu son soutien. Elle a également conclu une alliance amicale avec un collègue et sympathisé avec deux autres. « Et vous savez, m'a-t-elle dit, l'angoisse s'accompagne d'une véritable excitation, maintenant. Je suis à cran – et j'évolue. »

Nous sommes conditionnés : lorsqu'arrive l'angoisse, nous supposons mécaniquement qu'il y a quelque chose qui ne va pas, et qu'il nous faut agir de manière à nous protéger. Or, comme l'a dit Mark Twain : « J'ai vécu des choses terribles dans ma vie, mais la plupart d'entre elles ne se sont jamais produites. » Avec la pratique, on finit par repérer ce réflexe d'anticiper les problèmes, cette habitude de chercher ce dont on va pouvoir s'inquiéter. Alors on peut se dire : « C'est juste de l'angoisse, tout va bien », et commencer à se détacher du fonctionnement réactif de toute une vie.

## **Quand la peur est « vraiment trop »**

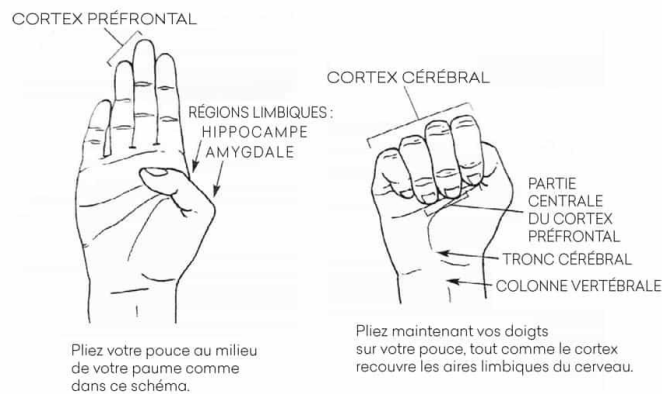
Dans son travail, évidemment, l'angoisse de Brianna constituait une sorte de handicap. Elle conservait toutefois suffisamment de présence et de capacité de concentration pour faire régulièrement appel à la méthode

R.A.I.N. Mais quand la peur devient vraiment aiguë et qu'on panique, qu'on se sent désarmé, on n'est plus du tout capable d'accéder à cette présence. Dans ces moments-là, essayer de faire face à l'expérience qu'on est en train de vivre, vouloir l'examiner de près – c'est cela, l'investigation – peut même produire des effets indésirables : réactiver un traumatisme, par exemple, ou renforcer la peur. Nous sommes alors amenés à sortir de notre « fenêtre de tolérance ». Introduit par le neuropsychiatre Daniel Siegel, ce concept constitue un outil très utile à quiconque lutte contre la peur, la colère ou d'autres émotions fortes. La « fenêtre de tolérance » varie d'un individu à l'autre. Vous avez sûrement déjà constaté que votre seuil de résistance oscillait selon les jours et les périodes : il s'abaisse lorsque vous êtes soumis(e) à un stress prolongé, et s'élève quand tout va bien. Bonne nouvelle : quelles que soient les circonstances que vous traversez, vous avez le pouvoir d'élargir cette fenêtre de tolérance (ou ce que les psychologues appellent votre « niveau de tolérance aux affects »). Comment ? En accomplissant le travail intérieur associé à la méthode R.A.I.N. À condition de n'être pas déjà « sorti(e) de la fenêtre » ; quand c'est le cas, ce travail est impossible.

Pour expliquer ce qui se passe lorsque nous sommes submergés par l'émotion, je recours souvent à une autre trouvaille de Dan Siegel : une modélisation du cerveau qui aide à mieux comprendre à la fois le fonctionnement de cet organe très complexe et notre réaction au stress.

## Le cerveau dans la main

Faites cette expérience : levez la main et formez un poing, le pouce rabattu contre la paume, enserré par les quatre autres doigts fermement repliés. C'est votre cerveau. Les phalanges délimitent votre visage, et le dos de la main correspond à l'arrière de votre tête.



Maintenant, rouvrez vos doigts. Votre poignet et votre avant-bras représentent votre colonne vertébrale tandis que le bas de la paume figure le tronc cérébral et le pouce replié, le cerveau limbique. Le tronc cérébral régule les fonctions corporelles de base (comme la respiration et le rythme cardiaque), ainsi que le degré d'éveil et les réactions de survie telles que la réponse combat-fuite-inhibition. La région limbique, elle, située au plus profond du cerveau, est notre centre émotionnel, qui travaille en étroite collaboration avec le tronc cérébral pour déterminer nos actions et nos réactions – la région limbique, nous explique Siegel, est focalisée sur la question cruciale : « Est-ce bien ou est-ce mal ? ». C'est aussi là que nos souvenirs se forment et sont stockés. L'essentiel de cette activité se déroule en dehors de notre conscience.

Si vous repliez de nouveau les doigts sur votre pouce, vous faites apparaître la couche supérieure du cerveau, le cortex. C'est la zone cérébrale la plus récemment évoluée, qui nous permet de nous orienter dans l'espace et le temps, de penser, de raisonner, de planifier et d'imaginer. Le cortex préfrontal – juste derrière le front – s'étend de vos premières phalanges jusqu'au bout de vos doigts (la région des ongles). Pressez le bout de vos doigts contre votre paume, et constatez qu'ils relient entre elles toutes les zones de votre cerveau. C'est

cette région qui émet et réceptionne les messages appelés à guider notre vie. La zone préfrontale centrale fait office de témoin : elle est le siège de la capacité de pleine conscience, d'empathie et de compassion, et elle sous-tend notre capacité à gérer les relations complexes. C'est elle également qui a le pouvoir de calmer ou de réguler à la baisse les réactions de survie du cerveau primitif.

Quand vous êtes en état de résistance, toutes les zones de votre cerveau communiquent entre elles (Daniel Siegel parle d'« intégration cérébrale »). Supposons que quelqu'un vous coupe la route alors que vous êtes en train de conduire votre enfant à l'école. Votre système limbique et votre tronc cérébral réagissent si vite que vous écrasez la pédale de frein avant d'avoir pleinement pris conscience de ce qui se passe. Vous ressentez alors une vague de peur et de colère qui envahit tout votre corps. À ce stade, le cortex préfrontal va vous envoyer un message d'apaisement : « C'était moins une, mais nous sommes hors de danger. » Peu à peu, vous commencez à retrouver vos repères. Mais si le stress ou le choc ont été trop intenses, il se peut aussi que le cortex préfrontal ne soit pas capable de réguler à la baisse la réponse limbique. La peur et la colère prennent le dessus. Vous allez peut-être lâcher une bordée de jurons à l'adresse du chauffard et faire peur à votre enfant ou, pis encore, vous mettre en tête de rattraper le fautif pour lui faire une queue de poisson ou un bras d'honneur. Lorsque nous sommes pris en otage par la région du cerveau dédiée à la survie, le risque est grand de nous faire du mal et d'en faire aux autres.

Si vous voulez voir comment tout cela fonctionne, regardez votre main et la modélisation du cerveau décrite plus haut : les messages « Danger ! », « Problème ! » déferlent à travers votre tronc cérébral en direction du système limbique. Et, comme votre cortex préfrontal (les quatre doigts repliés sur votre pouce) est déjà surchargé, il se désengage, vos doigts se relèvent. Littéralement, c'est le couvercle qui se soulève : la coupe est pleine ! Votre état d'éveil, paroxystique, confine à la surexcitation et vous



perdez tout accès au bon jugement, à l'empathie, au raisonnement moral et à l'ensemble des forces intérieures sur lesquelles nous comptons pour être judicieusement guidés.

Lorsque nous sommes coupés de notre capacité naturelle de pleine conscience et d'autocompassion, nous avons besoin d'un outil qui nous permette d'apaiser notre système personnel de façon à nous reconnecter ; un moyen de revenir à l'intégration et à la résilience. Le recours à la dimension nourricière de la méthode R.A.I.N. constitue, là encore, un moyen essentiel d'accès à cet apaisement.

## **Nourrir malgré la peur**

Au chapitre 5, nous nous sommes penchés sur la façon dont l'étape nourricière de la méthode R.A.I.N. nous permettait de travailler sur la honte. Lorsque nous sommes en proie à la honte, nous avons surtout besoin de pouvoir croire que nous sommes dignes d'amour, que nous avons de la valeur. La méthode R.A.I.N. nous apprend à découvrir une source d'amour qui nous dépasse, une ressource qui nous aide à faire confiance à notre bonté fondamentale.

Lorsque la peur nous pousse à sortir de notre fenêtre de tolérance et que nous nous sentons dépassés par la situation, *notre besoin immédiat est d'accéder à un sentiment de sécurité*. Quand c'est le cas, afin de travailler efficacement avec la méthode R.A.I.N., nous devons nous sentir suffisamment en sécurité et présents *avant* de commencer. C'est pourquoi je recommande souvent, comme première étape, le passage par la phase nourricière et la consolidation de votre ancrage de ressource intérieure. Mais vous pouvez également faire une pause à n'importe quel moment de la méditation pour vous consacrer à cette étape.

« Ah bon ? Je pensais pourtant que l'étape nourricière arrivait à la fin du processus ? » me direz-vous. Comme nous l'avons vu, l'expression de cette

totale compassion correspond en effet souvent à la dernière étape, celle qui succède à la phase d'investigation et de connexion directe avec notre expérience. Mais l'autocompassion inhérente à ce moment nourricier soutient la totalité du processus, et lorsqu'on est confronté à un traumatisme ou à d'autres peurs très vives, passer par les étapes d'acceptation et d'investigation peut se révéler inapproprié, voire impossible. Dans ces cas-là, il faut modifier le découpage du processus. Si l'on parvient d'emblée à intégrer cette dimension nourricière et à établir un certain niveau de sécurité et de connexion, puis de nouveau chaque fois que les circonstances l'exigeront, la méthode R.A.I.N. aura davantage de chances de se déployer d'une manière effectivement curative. Pour aborder directement cette étape, dirigez votre attention vers le corps et la respiration, à l'exemple de la méditation guidée proposée à la fin de ce chapitre. Une autre approche, présentée au chapitre 5, consiste à identifier, pour y accéder, un ancrage de ressource – parole, image, objet ou geste – qui vous aide à vous connecter aux ressources intérieures dont vous avez le plus besoin. Une fois établi cet ancrage associatif, il vous fournira un point d'accès rapide et direct sur lequel vous pourrez compter lorsque vous serez particulièrement submergé(e) par les circonstances.

Mais si nous voulons générer un changement durable dans nos vies, il ne suffit pas d'accéder à un état intérieur positif tel que la sécurité ou la tranquillité. Nous savons maintenant que nous pouvons délibérément faire de ces états temporaires des traits de personnalité, des expressions de notre identité appelées à perdurer. Ce processus de transformation procède directement du ressourcement intime associé à l'étape nourricière.

## **Du provisoire qui dure**

Rappelez-vous que la zone de notre cerveau dédiée à la survie est conçue pour se souvenir plus facilement des expériences douloureuses que

des expériences agréables ; c'est notre biais de négativité. Même lorsque nous ne pouvons pas nous remémorer en détail les événements douloureux (ce qui est souvent le cas des traumatismes), ils restent profondément ancrés dans la mémoire implicite, façonnant nos attentes, nos croyances et notre humeur – la manière dont nous nous percevons et dont nous percevons le monde. En revanche, nous oublions vite une grande partie des expériences positives que nous faisons chaque jour. Nous retenons quelques points forts, ceux qui sont chargés d'émotion et de sens. Mais la plupart des moments où nous nous sentons en sécurité, détendus, confiants, conscients de notre réussite et aimés sont des états passagers.

Faire d'un état désiré un trait de personnalité, une qualité durable de notre être, passe par deux étapes fondamentales. La première consiste à « faire l'expérience », soit en la reconnaissant lorsqu'elle survient spontanément, soit en la suscitant délibérément à l'aide d'un ancrage de ressource. La seconde est d'offrir à cet état positif et au sentiment de soi qui l'accompagne toute notre attention, soutenue et concentrée. Rick Hanson appelle cette deuxième étape l'« installation ». Elle confère à l'expérience positive une sorte d'« adhérence », de sorte qu'elle s'installe dans notre mémoire implicite à long terme, en vue d'une récupération future.

Ainsi, ce qui aurait pu être un état passager se transforme progressivement en trait de personnalité. En faisant cette expérience de façon répétée et en la saturant d'attention, nous mobilisons la neuroplasticité de notre cerveau pour créer un changement radical dans la façon dont nous percevons l'être que nous sommes et notre existence même.

## Installer un état positif

L'installation est possible chaque fois qu'un état intérieur positif (moments de calme, de confiance, d'amour, de sécurité) survient naturellement, ou lorsque nous l'avons intentionnellement suscité. Une fois que cet état est présent, agissez comme suit :

— employez votre intention, votre intérêt et votre attention à entretenir l'expérience en question : restez-lui dédié(e) pendant au moins quinze à trente secondes ;

— autorisez cette expérience à emplir votre corps ; invitez-la à devenir aussi grande qu'elle peut l'être. Mobilisez tous vos sens : que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Comment votre corps perçoit-il le toucher, la température, l'énergie, le mouvement ? Le goût ou l'odorat sont-ils également concernés ?

— faites en sorte que l'expérience s'infilte dans vos cellules, à la façon de la lumière inondant une pièce ou de l'eau quand l'éponge l'absorbe. Sentez que vous laissez entrer l'expérience ressentie, que vous vous abandonnez à elle, la recevez en vous ;

— prenez quelques instants pour réfléchir à ce que cette expérience a pour vous de particulièrement significatif.

La clé d'une installation réussie, c'est la répétition : accéder à un état intérieur positif, et installer, encore et encore. Pratiquez lorsque vous vous sentez bien, mais aussi lorsque vous êtes maussade ou un peu stressé(e). Chaque fois que vous atteignez à un état tel que la quiétude ou la force, laissez-le vous emplir totalement, restez-lui dédié(e) un moment. En l'installant, c'est-à-dire en vous familiarisant avec lui, vous y aurez accès plus facilement lorsque vous rencontrerez de réelles difficultés.

Tout ce que vous pratiquez gagne en force. Apprendre à transformer des états positifs en traits de personnalité durables est l'un des plus grands cadeaux que vous puissiez vous faire. Peu importe à quel point vous avez

été pris(e) au piège d'émotions telles que la peur ou la honte : la consolidation de vos ressources intérieures a le pouvoir de vous aider à transformer votre cerveau, à apaiser votre cœur et à faire évoluer votre conscience.

Les méditations guidées que vous trouverez en fin de chapitre – « Alimenter les sources de la sécurité » ; « S'en remettre à plus grand que soi – et que la peur » – vous donneront l'occasion d'approfondir la question d'une façon plus directe.

## **Quand la peur est irrépressible**

Terry méditait depuis longtemps, mais à mesure que sa fille Megan semblait dans l'héroïnomanie, elle parvenait de moins en moins à trouver dans sa pratique le réconfort espéré. Au contraire, le simple fait de rester assise en silence déclenchait souvent en elle une agitation insupportable.

Déterminée à sauver sa fille de la rue, Terry venait de traverser trois ans de chaos, oscillant entre l'angoisse et la rage. Les cures de désintoxication, payées de sa poche, s'étaient succédé, elle avait pris en charge les loyers, les thérapies en tout genre, et tenté de trouver un emploi à Megan, mais celle-ci n'avait cessé de la mener en bateau avant de rechuter une fois de plus. La jeune fille disparaissait parfois pendant des semaines, laissant sa mère en panique. Puis elle réapparaissait quand elle touchait le fond, appelant au secours et promettant que, cette fois-ci, ce serait différent. Terry savait qu'elle entretenait le comportement addictif de sa fille, mais elle était incapable de faire autrement. Elle vivait dans la terreur de recevoir un mauvais coup de fil : Megan était à la morgue après une overdose ; Megan avait été violée et tuée. Il a fallu que sa meilleure amie lui fasse comprendre qu'elle était traumatisée par cette histoire et qu'elle avait besoin d'être épaulée pour que Terry entame une thérapie et vienne me voir en vue d'un accompagnement spirituel.

Je lui ai demandé par quels moyens, dans sa vie, elle réussissait jusqu'alors à éprouver un sentiment d'appartenance et d'apaisement. « En général par la prière, m'a-t-elle répondu. Je prie celle qui m'apparaît comme la mère de l'univers, la Mère divine. Mais maintenant, quand j'essaie de prier, c'est comme si mon cœur était enseveli sous la peur. Je peux à peine respirer. » « Et qu'est-ce qui pourrait aider votre cœur à respirer, en ce moment ? », ai-je demandé. Terry a fermé les yeux un instant. « Que je ne sois pas toute seule à porter cette angoisse », a-t-elle dit. Puis elle m'a regardée avec un petit sourire : « J'aimerais que l'univers puisse prendre le relais ! » « Eh bien allons-y, ai-je lancé. D'accord ? » Elle a hoché la tête vaillamment, puis refermé les yeux.

« Laissez venir à votre esprit les peurs que vous portez, les grandes peurs. Maintenant, imaginez que vous les tenez avec douceur et respect dans vos deux mains... et que vous les déposez dans les bras de la Mère divine. Ce n'est pas comme si vous vous débarrassiez d'elles : il s'agit plutôt de laisser quelque chose de beaucoup plus grand vous aider à les porter. Voyez si vous arrivez à visualiser et à ressentir cela. Vous pouvez mettre les mains en coupe et les élever devant vous. » Tout en s'exécutant, Terry inclina légèrement la tête. Des larmes commençaient à couler sur ses joues. Quelques minutes plus tard, elle a abaissé les mains et s'est assise très calmement. « Je respire, Tara, lâcha-t-elle. Mon cœur respire. Il est incroyablement lourd et triste, mais il a davantage d'espace... Il fait partie de quelque chose de plus grand... Il respire. »

L'ancrage de ressource ainsi trouvé par Terry (l'image et la sensation suscitées par ce geste de prière) a pu lui apporter un certain réconfort. Je l'ai encouragée à rester tranquillement assise pendant un moment, à se reposer dans la respiration, en observant les effets ressentis lorsqu'elle laissait le calme entrer et emplir son cœur. Avant de nous séparer, je lui ai suggéré d'en faire le pivot de sa pratique – cette façon de transmettre ses peurs à la

Mère divine (son ancre de ressource) et de s'imprégner de la sensation ressentie quand on est étreint (afin d'installer l'état intérieur).

Si les peurs sont profondément ancrées et/ou si la vie quotidienne s'acharne à les renforcer, il vous faudra peut-être travailler cette dimension de sécurité pendant des jours, des semaines voire des mois, *avant* de passer à la totalité de la méthode R.A.I.N. Et, même en ce cas, il faudra veiller à tout arrêter pour accéder à vos ressources intérieures dès qu'apparaîtront les signes d'une saturation – quand ça devient « vraiment trop ».

Lorsque Terry et moi nous sommes revues, quelques semaines plus tard, Megan avait quitté un nouveau centre de désintoxication. Sa mère, sans nouvelles d'elle, était affligée mais elle avait beaucoup prié. Elle se sentait prête, m'a-t-elle dit, à prodiguer à son expérience toute l'attention et la compassion associées à la méthode R.A.I.N. Je lui ai rappelé qu'elle pouvait à tout moment demander à la Mère divine de l'aider à porter sa peur.

Elle a commencé par reconnaître, puis accepter la peur et la détresse qu'elle ressentait. Lorsqu'elle a commencé son investigation, et qu'elle s'est demandé : « De quoi suis-je convaincue ? Qu'est-ce que je crois ? » ; elle s'est entendue répondre : « Je suis incapable de contrôler ma fille, impuissante à la sauver. » Elle a marqué un temps d'arrêt et je l'ai vue respirer plus profondément. « J'ai la poitrine enserrée dans un étau, c'est très sombre, a-t-elle murmuré, et il faut juste que je reste là. » Puis, au bout de quelques instants, elle a ajouté : « Quand je sens que la Mère divine m'aide à porter la peur, ça va un peu mieux. »

Terry a continué à respirer au cœur de cette intensité, et quelque chose a bougé. Des larmes ont jailli, puis des sanglots, alors qu'elle se recroquevillait sur le canapé en position fœtale.

« Je vais peut-être perdre ma petite fille et je ne peux rien faire. » Terry venait de faire face à l'angoisse du deuil que recouvrait l'étau de sa peur.

Elle a pleuré de tout son cœur pendant une dizaine de minutes et, lorsqu'elle s'est calmée, je lui ai demandé : « De quoi cette zone de deuil a-t-elle le plus besoin ? » Elle s'est assise lentement, et elle a murmuré : « Maintenant ? D'un verre d'eau et de mouchoirs. » Elle était revenue avec moi. Après s'être un peu apaisée, elle m'a dit : « Il faut que ce soit là, mais... c'est tellement lourd. Il faudrait que ce soit porté par toute la bonté de l'univers. Comme ma peur – porté par quelque chose de plus grand que moi. »

Une fois encore, j'ai invité Terry à prendre plus de temps, en laissant simplement le chagrin être présent, en acceptant que sa peine soit portée par quelque chose de plus grand qu'elle, en se laissant aller, paisiblement, dans son expérience. Elle est restée assise un moment en se balançant légèrement, les bras serrés autour de sa poitrine. Puis elle a doucement mis ses mains en coupe et les a levées en offrande, tout en inclinant la tête. Après quelques minutes, j'ai demandé : « Qu'est-ce que ça fait d'accepter ce deuil et de s'ouvrir à cette immense bonté ? » « C'est comme si ce grand chagrin déchirant flottait dans un océan de compassion infini, répondit-elle. Il y a un peu de paix. »

Terry n'avait pas fini d'en voir de toutes les couleurs avec sa fille, mais le recours à cet abandon intérieur lui a permis de réagir avec davantage de sagesse. Cela lui arrachait le cœur, et pourtant elle a réussi à dire « non » lorsque Megan est revenue à la charge avec un nouveau chapelet de promesses et de supplications. Les choses se firent plus difficiles encore lorsque Terry découvrit que la jeune fille était sans abri et se prostituait pour satisfaire son addiction. Mais Terry savait profondément qu'elle ne pouvait être le sauveur de Megan. Il lui fallait plutôt rester ouverte à sa propre peur, à son propre chagrin, et les laisser porter par cet océan de compassion.

Les limites fixées par Terry ont forcé Megan à choisir. Et elle a choisi de vivre. Au cours des quatre années suivantes, elle s'est montrée de plus en



plus responsable et, peu à peu, elle a fait face aux démons qu'elle n'avait cessé de fuir.

## **À cœur vaillant rien d'impossible**

Si j'en crois mon expérience, la peur ne disparaît jamais du paysage. Notre vie même, par définition, est marquée au sceau de l'insécurité : nous perdons des gens que nous aimons, les couples tangent, notre réussite professionnelle n'est pas à la hauteur de nos espoirs, notre corps finira par mourir, le monde sombre dans la violence, la Terre ploie sous les menaces portées à l'intégrité de ses écosystèmes et de ses espèces... En définitive, nous n'avons aucun contrôle sur la vie et la mort.

Et pourtant, comme l'a découvert Terry, il est possible, avec une conscience ouverte, éveillée et empreinte de compassion, de faire l'expérience de la rétraction naturelle de la peur. La peur est un état volatil ; il est possible de l'accueillir et de la porter dans une vaste tendresse, une tendresse qui exprime notre nature la plus profonde. La pratique de la méthode R.A.I.N. nous permet de découvrir cet espace intérieur – autrement dit, une présence aimante bien plus grande que notre petit moi craintif ; un espace intérieur capable d'accueillir l'anxiété ou la peur sans s'y soumettre ni s'y consumer.

La dernière fois que j'ai vu Terry, elle m'a dit ce que lui avaient appris tous ses hauts et ses bas : « Je ne peux pas contrôler la vie de Megan... Elle a encore de grands défis à relever et je ne peux pas être sûre que tout va bien se passer. Tout ce que je puis faire, c'est m'occuper d'elle, faire de mon mieux pour l'aider, et quand j'ai peur, essayer de rester présente. Si je fais appel à la Mère divine, j'y trouve assez d'amour et de présence pour porter la peur, pour porter ma vie. »

Chacun de nous peut apprendre à nourrir ses ressources intérieures, à découvrir son cœur vaillant face à la peur. D'un individu à l'autre, les

ancrages de ressource peuvent varier : l'un pensera à un ami fidèle ou à une figure spirituelle, l'autre s'adossera à un arbre, touchera son propre cœur, saisira et polira une pierre... Mais, en portant toute notre attention vers l'état intérieur positif ainsi éveillé, nous cultivons directement une tendre présence capable de soutenir notre vie.

## MÉDITATION GUIDÉE

### Alimenter les sources de la sécurité

#### **Le corps et le souffle, passerelles d'accès à la sécurité**

— Ancrez-vous en prenant conscience de votre corps et en vous assurant que vous êtes dans une position stable et confortable. Sentez comme votre dos, vos fesses et vos pieds s'enfoncent dans la chaise ou le plancher ; sentez votre poids et l'effet de la gravité, la manière dont la terre vous soutient.

— « Scannez » votre corps, et relâchez consciemment toute tension que vous y trouverez.

— Concentrez-vous sur votre respiration, en ralentissant pour arriver à une longue inspiration suivie d'une expiration aussi longue (cinq à six secondes). Respirez sans marquer de pause entre le flux entrant et le flux sortant, détendez-vous pendant l'expiration, de façon que la respiration se fasse aisément et sans à-coups (c'est ce qu'on appelle la « cohérence cardiaque » ; cet exercice a un effet calmant sur le corps et l'esprit).

#### **Trouver et cultiver un ancrage de ressource dédié à la sécurité**

Comme ancrage de ressource, vous pouvez choisir une personne, un lieu, une activité ou un souvenir qui, d'une manière ou d'une autre, vous aide à vous relier intérieurement à un sentiment accru de sécurité et d'appartenance.

Pour identifier les points d'ancrage potentiels, réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous n'êtes pas en proie à la peur. Restez attentif(ve) à votre corps, et repérez les points d'ancrage qui vous aident à vous sentir mieux.

*Avec qui ressentez-vous un lien particulier ou un sentiment d'appartenance ? Le sentiment d'être aimé(e) ou pris(e) en charge ? Le sentiment d'être « comme chez vous », rassuré(e), en sécurité ?* Passez en revue votre famille, vos amis, vos professeurs, vos thérapeutes, les gens que vous connaissez mais aussi les êtres avec lesquels vous vous sentez connecté(e) mais que vous n'avez jamais rencontrés – vivants ou défunts, animaux domestiques, archétypes ou figures spirituelles telles que le Bouddha, Kwan Yin, Jésus...

*Quand et où vous sentez-vous le plus « chez vous » – en sécurité, détendu(e), solide ?* Pensez ici à ce qui résonne en vous comme un refuge privilégié : la nature, une église ou un temple, votre domicile ou un bistrot que vous aimez.

*Quelle activité vous procure un sentiment de protection et/ou de force ?* Voyez si certaines activités – aider autrui, nager, dessiner, danser – vous connectent mieux que d'autres à vos ressources intérieures.

*Certains événements passés – certaines expériences – sont-ils plus particulièrement associés à des moments où vous vous êtes senti(e) fort(e), autonome et protégé(e) ? Il peut s'agir d'une période de réussite ou de maîtrise, d'apprentissage ou de service, un temps de relation aux autres...*

Après avoir réfléchi à ces différentes questions, choisissez la personne, le lieu, l'activité ou le souvenir qui vous offre actuellement le sentiment de sécurité le plus tangible. C'est, pour l'instant, votre ancre de ressource, votre portail d'accès à un état positif.

Approfondissez votre attention en faisant vivre cet ancrage de ressource avec chacun de vos sens. Par exemple, s'il s'agit d'une personne avec laquelle vous vous sentez particulièrement bien, laissez son image se préciser et se rapprocher, remémorez-vous les sons et les paroles qui ont pu être entendus alors, rappelez-vous un contact physique ou un regard rassurants.

Tout en réfléchissant à votre point d'ancrage, observez les sentiments qui se manifestent dans votre corps : sécurité, réconfort, fluidité...

Terminez en prenant quinze à trente secondes pour installer ces expériences positives de réconfort et de sécurité tout en immergeant votre attention au cœur des sentiments éprouvés, puis en les laissant vous imprégner et vous emplir.

## MÉDITATION GUIDÉE

### S'en remettre à plus grand que soi – et que la peur

*Recourez à cette méditation chaque fois que vous êtes tourmenté(e), anxieux(se), rongé(e) par la peur du lendemain. Observez ce qui se passe lorsque vous confiez vos difficultés à un univers plus vaste.*

Trouvez une position confortable, fermez les yeux et relâchez les zones de tension évidentes.

Prenez quelques instants pour reconnaître et accepter toute expérience d'anxiété ou de peur susceptible de se présenter. Passez à l'investigation en ressentant la conviction issue de votre peur (le problème ou la catastrophe qui serait sur le point de se produire) et en faisant l'expérience de la zone où votre corps éprouve cette angoisse le plus intensément. Poussez l'investigation en nouant directement le contact avec les sensations en question et en vous ouvrant à elles. Maintenant, pensez à une entité bienveillante ou à un être sans forme que vous associez à la sagesse, la compassion, l'universel – divinité, esprit, Jésus, Bouddha, Mère divine, intelligence de l'univers, nature...

Imaginez que vous vous saisissez de toute la masse de peurs que vous portez et que vous la remettez en offrande à cette dimension supérieure, à cet être plus vaste. Vous n'êtes plus « obligé(e) » de vous faire du souci ou de porter tout cela sur vos seules épaules. Votre petit moi n'est plus aux manettes. Abandonnez peurs et inquiétudes entre les mains de plus grand que vous. Visualisez et ressentez ce « transfert », ce dessaisissement. Vous pouvez essayer de le reconstituer physiquement, en levant les deux mains vers le ciel et en baissant la tête. Comment vous sentez-vous lorsque vous n'avez plus à supporter le poids de ce fardeau ?

Voici venu « l'après » : quand il n'y a plus de problème à résoudre, qu'est-ce que cela fait ? Voyez si vous arrivez à vous détendre et à vous reposer en un espace apaisant.

## “ Questions & réponses

**Quand la peur surgit, suis-je toujours censé passer par les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. ?**

Pas nécessairement ! Il y a plusieurs façons de procéder : les premières étapes – *reconnaissance* et *acceptation* – suscitent souvent une présence consciente et ouverte qui aide à trouver l'équilibre et la liberté quand on est au cœur de la peur (ou de toute autre émotion pénible). En d'autres termes, peut-être n'aurez-vous besoin que des deux premières étapes.

À d'autres moments, lorsque la peur est forte et que vous êtes otage de la réactivité, l'*investigation* vous aidera à déposer la cuirasse qui renferme notre fragilité ; ensuite la phase *nourricière* vous apportera le soulagement indispensable. Comme je l'ai suggéré plus haut, lorsque la peur est intense, il se peut aussi que vous ressentiez le besoin de commencer par ce moment nourricier et d'installer un sentiment de sécurité suffisant avant de parcourir l'ensemble des étapes de la méthode R.A.I.N.

**Cette façon de déposer nos peurs au pied de quelqu'un d'autre, de les « transférer », ne nous déresponsabilise-t-elle pas ? Ne renforce-t-elle pas l'idée que nos peurs, de toute façon, sont bien trop lourdes à gérer ?**

Quand on est pris dans la peur, on n'arrive *pas* à gérer. On se sent victime, possédé(e), séparé(e), vulnérable. Pourquoi ? Parce que la région de notre cerveau dédiée à la survie a pris le dessus et réduit la communication avec notre cortex préfrontal, site de la rationalité, de l'attention et de la compassion. Et, bien qu'au premier abord, cela ressemble à un transfert de la peur vers quelque chose d'extérieur, en réalité nous utilisons notre imagination pour nous reconnecter à nos propres ressources, à la sagesse, la compassion et l'amour qui sont nôtres – et temporairement cachés. Ce « transfert » (tout comme la phase de « transmission » des programmes de désintoxication en douze étapes) peut constituer une formidable passerelle de retour à notre intégrité.

**Comment savoir quand je suis sortie de ma fenêtre de tolérance ? Je sais qu'il y a un risque de réactivation des traumatismes, mais je me**

**demande parfois si je ne suis pas juste en train de fuir le malaise.**

Si vous avez des antécédents de traumatisme et/ou de symptômes de stress post-traumatique tels que des cauchemars, une facilité à sursauter et une forte anxiété, voire une panique, mieux vaut partir du principe que l'inconfort émotionnel ou le sentiment du « trop c'est trop » confirment votre sortie hors de votre fenêtre de tolérance. Sinon, vous pouvez tenter votre chance et essayer de rester présente un moment avec votre malaise, en observant en temps réel la façon dont il se manifeste. Ensuite, si la gêne devient aiguë, prenez cela comme un signal pour réorienter votre attention et aller chercher un moyen de vous apaiser et de vous ressourcer. Mais vous découvrirez peut-être qu'avec de la pratique, vous parvenez à développer suffisamment d'équilibre et de résilience pour rester présente à vos peurs. Lorsque vous apprenez à rester présente, vous rompez avec vos stratégies d'évitement habituelles et, en plein stress, vous gagnez en apaisement et en liberté. De fait, vous agrandissez votre fenêtre de tolérance.

**Je pense que j'agis par peur, mais quand je médite, je ne retrouve pas la sensation physique de cette peur.**

Il n'y a pas que vous ! Nous autres humains avons le réflexe, puissant, de nous dissocier de l'expérience physique brute de la peur, et de nous retrancher dans une activité mentale et un comportement eux-mêmes fondés sur la peur. Il faut une certaine pratique pour réussir à s'ouvrir délibérément au sentiment de peur tel qu'on l'éprouve. Lorsque des pensées effrayantes surgissent au cours de la méditation, portez une attention affectueuse à votre gorge, votre thorax et votre ventre, en respirant dans ces zones pour vous aider à vous concentrer. Observez toute sensation d'oppression, de douleur, de chaleur, de pression ou de tremblement, et invitez la peur à se manifester. Si vous êtes patient, vous vous familiariserez progressivement avec la façon dont la peur s'exprime en vous physiquement. Et grâce à cette familiarité, vous constaterez que

vous êtes moins happé par la peur – mieux capable de lui répondre au lieu de réagir en fonction d'elle.

**Le fait d'entrer en contact avec mes peurs, en méditation, a réactivé mes symptômes de stress post-traumatique. Si je continue, j'ai peur de m'effondrer. Dois-je continuer à méditer ?**

Si vous présentez des symptômes de stress post-traumatique, il sera sage de cultiver davantage de ressources intérieures avant de continuer la méditation en pleine conscience et la méthode R.A.I.N. Une fois que vous aurez consolidé votre accès à ces ressources intérieures, vous pourrez constater que votre fenêtre de tolérance s'agrandit. Pour trouver les manières les plus judicieuses de modifier votre pratique, il pourra être également très utile de consulter un enseignant privilégiant une approche sensible aux traumatismes ou un thérapeute travaillant à partir de la méditation en pleine conscience.

Gardez à l'esprit qu'il existe de nombreuses formes de méditation et que certaines d'entre elles cultivent directement les ressources intérieures de calme et de bien-être. Ainsi, vous êtes peut-être déjà familier avec la méditation de l'amour bienveillant, la concentration sur le souffle ou la méditation en marchant. Ces méthodes peuvent toutes vous aider à vous sentir plus stable et plus à l'aise dans les moments difficiles.



## 7.

# Découvrir votre désir le plus profond

*« Les hommes ne sont libres que lorsqu'ils font ce à quoi aspire leur moi le plus profond. Et il faut descendre pour atteindre ce moi le plus profond ! Cela suppose de savoir plonger. »*

D. H. Lawrence

Pour son soixantième anniversaire, Max est venu avec son compagnon, Paul, assister à un atelier d'une journée intitulé « L'acceptation radicale ». Paul avait insisté pour être présent. « Six décennies, ça commence à bien faire, disait-il. La ligne d'arrivée est en vue, on fonce et on n'a pas le temps d'admirer le paysage. » Max, qui dirige une société de conseil en investissement, a acquiescé. « Je souffre du FOMO », a-t-il avoué lorsque nous avons parlé tous les trois au cours d'une pause. En me voyant écarquiller les yeux, il a précisé : « La peur de rater quelque chose. Dès que j'entends parler de quelque chose, que ce soit un nouvel exercice de gym, le dernier iPhone, une réunion d'anciens camarades de lycée ou un séminaire potentiellement révolutionnaire, eh bien... – il s'est arrêté théâtralement pour me sourire – j'ai peur, si je n'en suis pas, de louper le coche ! »

Il a marqué un nouveau temps d'arrêt et m'a regardée avec une expression plus sérieuse. « La vérité, c'est que je suis anxieux et jamais

satisfait. Le week-end dernier, Paul a mis le doigt dessus quand il m'a demandé : « Mais qu'est-ce qu'il te faut ? » C'est vrai, j'ai une vie formidablement bien remplie – une belle carrière, une bonne réputation, la santé, un compagnon aimant – mais cela ne me paraît jamais suffisant. » Puis il a ajouté : « Mon vrai FOMO, c'est que la vie file et que je passe à côté de ce qui compte vraiment. »

La peur de passer à côté. Max et Paul venaient de me résumer la façon dont nous sommes si nombreux à vivre, hantés par le sentiment que nous n'aurons jamais assez de temps, que nous allons mourir sans avoir vécu tout ce que nous avons à expérimenter. Dans ces moments-là, que nous courions après une expérience sensationnelle de plus, l'amour de quelqu'un ou un dernier verre pour apaiser nos angoisses, nous ne sommes pas présents. Nous avons quitté le seul endroit – ici et maintenant – où nous avons le pouvoir de prendre conscience de la vérité sur l'être que nous sommes. Le pouvoir de nous relier aux autres avec bienveillance et d'écouter le vent dans les arbres.

« Si tu veux trouver le sens, écrit le maître zen et poète Ryōkan, cesse de courir après tant de choses. » Le manque chronique nous empêche d'atteindre vraiment le moment présent et de le voir tel qu'il est. Quand on est toujours en route vers « autre part », on ne vit pas la vie qui est là.

La méthode R.A.I.N. nous aide à nous libérer du manque qui limite notre vie. Dans ce chapitre, vous verrez comment l'étape consacrée à l'investigation peut vous révéler les besoins non satisfaits qui génèrent les habitudes malsaines associées au manque ; vous découvrirez aussi la façon dont l'étape nourricière nous relie à la plénitude et à l'épanouissement intérieurs. Mais d'abord, penchons-nous sur le conditionnement universel qui alimente en nous le sentiment selon lequel il manque décidément quelque chose – le moment présent ne suffit pas.

## Loin de votre étoile

Le mot « désir » vient du verbe latin *desiderare* qui signifie littéralement « être loin des étoiles » et recouvre les notions d'envie et de nostalgie. Songez à ceci : cet univers est intégralement constitué de poussière d'étoiles ; notre étoile est la source de notre vie ; sa luminosité reflète la conscience elle-même. Toute forme naît de cette source et souffre d'en être séparée. À cela s'ajoute un ardent désir d'appartenance, l'envie de se sentir pleinement vivant. Par essence, le désir a pour but le plaisir, car le plaisir est un signal biologique primaire associé à tout ce qui sert cette plénitude vitale : la sécurité, la nourriture, le sexe, l'estime de soi, la connexion avec les autres, la réalisation spirituelle. Le désir, par conséquent, correspond à l'énergie de notre étoile quand elle nous rappelle à elle.

Toutefois, si la recherche du plaisir peut être parfaitement saine, l'énergie du désir devient problématique et difficile à gérer lorsque nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits. Alors le désir s'exacerbe, notre attention se rétrécit et se fixe sur des substituts plus accessibles ou plus tangibles. Quand on ne se sent pas en sécurité, il arrive qu'on recherche le pouvoir ou l'argent ; quand on se sent mal-aimé, on tend à guetter constamment l'approbation des autres ou à accumuler les réalisations en tout genre dans l'espoir de gagner leur affection. Et si nos besoins demeurent globalement insatisfaits, les obsessions tendent à s'imposer : le désir se transforme en irrépressible envie et en comportement addictif.

Les substituts fournissent une solution temporaire qui nous maintient dans la dépendance, mais ils ne sont jamais vraiment efficaces. Ce que nous accomplissons ne nous permet jamais de nous sentir vraiment utiles. L'argent ou les possessions matérielles ne nous apportent pas de réelle sécurité ; quant aux centaines d'amis recrutés sur les réseaux sociaux, ils ne nous convaincront jamais que nous sommes dignes d'être aimés. Nous

continuons donc à éprouver un manque, à chercher des substituts et à nous éloigner de notre étoile – source de notre désir.

## La théorie du « si seulement »

Lorsque nous recherchons des substituts, nous sommes au cœur de la transe limbique ; les croyances et les besoins non satisfaits qui nous animent résident largement « en deçà de la ligne », hors de la conscience attentive. La phase d'investigation, ici, révèle d'abord le sentiment d'insatisfaction chronique qui nous conduit à vivre tendu(e)s vers le futur, puis la conviction que « si seulement » les choses étaient différentes, notre vie serait meilleure.

Y a-t-il quelque chose à l'horizon, un événement dont vous êtes convaincu(e) que s'il se produisait, tout changerait effectivement ? Vous seriez satisfait(e) « si seulement » vous arriviez à dénicher le bon partenaire amoureux, à avoir un enfant, ou encore à perdre du poids, à trouver le job idéal, à faire accepter votre progéniture dans la bonne université... Maintenant, examinez les conséquences de cette théorie du « si seulement » : comment façonne-t-elle vos pensées et votre humeur ? Les décisions que vous prenez ? Votre capacité à profiter de votre vie ici et maintenant ? En êtes-vous toujours à attendre que votre vie commence vraiment ?

Essayez d'observer la façon dont les « si seulement » se manifestent discrètement tout au long de vos journées : « Si seulement je pouvais rester au lit un peu plus longtemps – si seulement les enfants s'habillaient plus vite – si seulement il y avait moins de circulation – si seulement je pouvais prendre une autre tasse de café – avancer sur mon projet – télécharger la dernière mise à jour de mon smartphone – trouver le temps de mettre de l'ordre dans mes dossiers – boire ce verre de vin – trouver quelqu'un d'autre que moi pour nettoyer la cuisine – faire une vraie nuit... » Et, lorsque vous obtenez ce que vous avez désiré, combien de temps dure la satisfaction ainsi obtenue ?

Maintenant, marquez une pause dans votre lecture, et cherchez, au sein du moment présent, toutes les traces de « si seulement ». Avez-vous l'impression que vous êtes sur le point de faire autre chose ? Éprouvez-vous un sentiment d'insatisfaction en arrière-plan ? Manque-t-il quelque chose à ce moment ?

La satisfaction apportée par les substituts ne dure jamais longtemps : c'est ainsi que le désir obsessionnel et ses vagues incessantes parviennent à diriger nos existences. Ballottés comme nous sommes à la superficie des choses, toute profondeur nous devient étrangère, à commencer par l'aspiration pure et ardente de notre moi le plus profond. Or, comme le disait D. H. Lawrence, il faut plonger !

## **La méthode R.A.I.N. appliquée au FOMO**

Au cours de notre atelier, avec Max, nous avons choisi comme point de départ sa relation avec son futur moi. Lors d'une méditation guidée, il a visualisé une version plus ancienne de lui-même qui voguait sur un lac aux eaux limpides, son petit voilier porté par les vents. Il n'avait rien après quoi courir, rien à prouver. Et son futur moi était porteur d'un message à son intention : « Là où tu es, tu peux être content. »

Cette vision a inspiré Max, mais elle paraissait prendre place à des années-lumière de sa vie réelle. Quand il est venu participer à une retraite, quatre mois plus tard, nous avons décidé de soumettre à la méthode R.A.I.N. ce qu'il appelait désormais « [sa] quête sans fin ». Toutefois, pendant ses séances, il ne cessait de penser à un nouvel investissement de la plus haute importance professionnelle, ce qui l'empêchait d'être vraiment présent. Je lui ai suggéré de reconnaître et d'accepter son obsession, puis de faire demi-tour. « Si tu déplaces ton attention de ces pensées consacrées au fameux projet pour la réorienter vers les sentiments perçus par ton corps, qu' observes-tu ? » Il a parlé d'« excitation », d'« avidité » et de « peur ».

Une investigation plus approfondie a révélé la présence, au niveau du thorax, d'une zone de chaleur, de pression et d'agitation. Je lui ai demandé quelle était la croyance associée à cette zone, et il m'a répondu : « Elle croit que si je ne fais rien, je vais rater ou perdre quelque chose. Laisser passer ma chance. — Que vas-tu perdre ? » ai-je demandé. Max a fait de la tête un

signe d'impuissance. « Je ne sais pas, peut-être de l'argent ? Une occasion de réussir quelque chose ? Une ligne supplémentaire et imposante sur mon CV ? »

« Et c'est vrai, Max ? Tu vas vraiment rater quelque chose d'important ? » Il a secoué la tête. « Non, mais c'est ce que je ressens. Et c'est toujours ça que je ressens... Que si je n'agis pas, je vais rater ou perdre quelque chose... Perdre mon énergie vitale. Perdre la vie. »

Maintenant qu'il était entré en contact avec ce mélange de peur et de désir sous la forme d'une expérience ressentie physiquement, j'ai de nouveau suggéré à Max de penser à son futur moi comme une source précieuse et nourricière. « Comment ton futur moi pourrait-il te guider ? » Il a hoché la tête, et murmuré au bout de quelques minutes : « Je suis avec lui sur ce voilier, mais cette fois, c'est différent. Il prend le vent de face, si violent soit-il. Il est présent, il est vivant... Il s'éclate ! » Max souriait. Je lui ai demandé : « Y a-t-il quelque chose que ton futur moi voudrait que tu saches ? — Absolument. C'est comme s'il me posait la main sur l'épaule et me disait : “La vie est très bien comme ça, en ce moment. Tu n'as pas besoin de courir après les choses. *Tout* est là !” » Alors Max a ouvert les yeux et s'est mis à rire. « C'est là, c'est tout de suite, Tara... Je vole au vent, rien ne m'arrête... Je suis là, assis ici, à respirer, à explorer tout ça avec toi, à sentir cette chaleur dans ma cage thoracique. Tout est là ! »

Quand on a couru ainsi après quelque chose d'extérieur, et qu'on entre en contact avec ce qui se passe vraiment à l'instant présent, on rencontre souvent, ainsi que c'est arrivé à Max, l'agitation, la tension ou la peur qui fait partie du désir. On a souvent aussi l'impression tenace que « quelque chose manque ». Mais que se passe-t-il si, au lieu de courir après ce que nous croyons vouloir, nous arrêtons de bouger ? Que se passe-t-il si nous nous encourageons (comme la main bienveillante sur notre épaule) à avoir confiance dans le fait que « tout est là » ? Peu à peu, nous découvrons la plénitude et la vivacité de notre propre présence, qui se double d'une grâce :

sentir que « la vie est très bien comme ça ». Que ce dont nous avons vraiment le désir est déjà là. On retrouve là l'esprit d'un célèbre haïku du maître zen Ryokan : « Le voleur parti n'a oublié qu'une chose – la lune à la fenêtre. »

Il est important de se rappeler que, si le fait d'entrer dans la présence nous libère intérieurement, il n'entraîne pas nécessairement une radicale transformation extérieure. Les activités quotidiennes de Max sont restées à peu près les mêmes. Il ne s'est pas converti à la décontraction permanente. Il a continué à se battre pour conquérir des marchés prestigieux et l'estime de ses collègues. Mais il le dit lui-même : « Je ne suis plus aussi agité et surmotivé... Il y a davantage de moments où je suis vraiment présent. Et quand je commence à chercher anxieusement un vent meilleur, le vieux marin pose une main sur mon épaule et me chuchote : “Tout est là !” »

## **Esclave de l'amour**

Le remède au FOMO de Max, c'était donc d'apprendre à revenir sans cesse à l'instant présent. Il y a pourtant des moments où nous ne pouvons pas faire demi-tour vers cette présence sans nous retrouver confrontés à des strates profondes et brutes, constituées de besoins non satisfaits. Je l'ai constaté dans ma propre vie, et chez tant d'autres : cette phase où le désir se fait exponentiel et devient une véritable obsession. Dans ces moments-là, il nous faut prêter une attention plus soutenue que jamais à l'envie et à la peur qui nous animent.

David est venu participer à une retraite de méditation peu après la fin non désirée d'une relation instable qui avait duré six mois. Avoir perdu cette femme le torturait. Son mental ne cessait de ressasser leur courte histoire, il revivait les moments de passion, les moments où leur amour semblait promis à durer toute la vie. Plus il se laissait obnubiler, plus son désir tournait au désespoir.

Lorsque nous nous sommes rencontrés, en privé, il a été définitif : « J'ai perdu l'amour de ma vie. Les gens continuent à me dire que je trouverai quelqu'un d'autre, quelqu'un qui sera même encore mieux, mais... je n'y crois pas. Je crois que c'était la bonne. J'ai l'impression que ma vie est finie. » David a été surpris que je lui propose de démarrer la méthode R.A.I.N. en partant précisément de là où il en était. Les mots ont coulé à flots : « Je suis assis là, j'essaie de méditer, et la seule chose que j'ai en tête, c'est de l'appeler, de me réconcilier, de faire l'amour, de faire en sorte que ça marche. » Il m'a raconté qu'il ne cessait de se repasser intérieurement le film de leur dernière dispute, de tenter de comprendre comment il s'y était pris exactement pour tout bousiller...

« Quel est le sentiment dont tu es le plus conscient ? », ai-je demandé. « Le manque, a-t-il répondu. Un manque intense, incessant. — Regarde si tu ne peux pas juste reconnaître ce manque et accepter qu'il soit présent, sans ajouter aucun jugement. » Il a secoué la tête avec dégoût. « C'est dur. Je me sens tellement hors de contrôle, si honteux qu'elle me manque à ce point — Je comprends, David, c'est parfaitement naturel. Regarde si tu arrives à accepter cela aussi, cette honte qui accompagne le manque. Cela pourrait être utile de les nommer l'un et l'autre – “le manque, le manque”... “la honte, la honte” – et de faire une pause, en leur laissant l'espace nécessaire à leur présence, pour le moment. »

Au bout de quelques instants, il a hoché la tête et j'ai demandé : « Quelle est l'émotion la plus forte en ce moment ? » Il n'a pas hésité : « Le manque. Chaque cellule en moi aspire à la retrouver. — D'accord, ai-je dit, alors enquêtons sur ce manque. Essaie de visualiser l'une de tes obsessions comme si elle se jouait sur un écran mental. » J'ai attendu pendant qu'il fermait les yeux. « Maintenant, observe ce qui se passe quand tu te détournes de l'écran. Que se passe-t-il dans ton corps et dans ton cœur ? » J'ai ajouté : « Où le manque vit-il exactement, dans ton corps ? Peux-tu me dire l'effet que cela fait ? » Je l'encourageais ici à procéder au demi-tour



crucial qui devait lui permettre de passer des pensées aux sentiments, afin d'entrer pleinement dans son expérience.

Le manque de David a pris la forme d'une main griffue, d'ongles enfoncés au plus profond de son cœur déchiré, un arrachement qui lui donnait à chaque fois l'impression d'être physiquement réduit en charpie. Nous avons alors commencé à accroître l'intensité de la présence grâce à une méthode d'investigation que j'ai baptisée « Remonter à la source du désir ». Elle nous aide à identifier les besoins non satisfaits et, parmi elles, le véritable manque qui alimente nos obsessions. « Imagine que tu puisses pénétrer à l'intérieur de cette énergie désirante, de cette main griffue qui lacère ton cœur. » David était penché en avant, les mâchoires serrées, le visage crispé en une concentration totale. J'ai attendu quelques instants, puis j'ai demandé : « Qu'est-ce que cette énergie désirante a envie de vivre ? » Réponse : « Elle veut de la compagnie... Elle ne veut pas être seule. »

« D'accord, eh bien, reste dans cette sensation d'arrachement, et ressens... Quel est le sentiment associé à cette “compagnie” ? Si l'énergie désirante avait de la compagnie, cela ferait quel effet ? — Elle pourrait se détendre... Se laisser aller... Elle ferait partie de quelque chose », a-t-il répliqué. « Et quel effet cela ferait-il de faire partie de quelque chose ? Ce serait comment ? — C'est comme... » Il a posé ses deux mains sur sa poitrine. « ... comme si mon cœur était un espace ouvert... Il est totalement vivant... rempli de chaleur... de lumière. — Tu peux le ressentir, ça, en ce moment ? » Il a fait un signe de tête. « C'est vraiment ça qu'elle veut, cette énergie désirante ? Il n'y a pas autre chose ? » David était très calme. Puis il a murmuré : « À cet instant précis, il n'y a pas de désir... »

L'investigation a ouvert Max à la plénitude de la dimension nourricière du processus, tandis qu'il se reposait dans cet espace chaud et lumineux. Au bout d'un moment, je lui ai demandé de sentir ce qu'il voulait garder de cette expérience. « C'est l'amour, Tara... et il est déjà là », m'a-t-il

répondu. Il avait encore les mains sur le cœur. « Mais je sais que je vais quitter cette pièce, et dans quelques minutes ou quelques heures, je vais l'oublier et avoir envie d'elle. » Puis, en se tapotant doucement le thorax, il a dit : « D'une manière ou d'une autre, il faut que je me souviene que c'est là. »

Avant de terminer notre séance, nous avons parlé de la nécessité de ne pas lutter contre les fantasmes qui allaient inévitablement revenir. J'ai dit à David qu'il devrait essayer de ne pas se juger pour cette façon profondément enracinée et très humaine de rechercher l'amour. Lorsque nous jugeons nos désirs, nous bloquons la route de l'amour ardent, inné et intemporel qui nous appelle.

## **Et l'attachement, c'est mal ?**

On me demande souvent si nous sommes censés renoncer au désir d'avoir une relation intime avec quelqu'un. L'« attachement », dirait-on, serait malsain, ou bien paralyserait notre développement spirituel. Mais il est naturel et tout à fait sain de rechercher des relations profondes et enrichissantes. Dès la naissance, notre corps et notre cerveau partent en quête d'attachement ; c'est ainsi que nous survivons, nous autres humains. Les nourrissons peuvent même s'attacher à des gens qui ne cessent pourtant d'échouer à répondre à leurs besoins. La difficulté, c'est que lorsque notre besoin d'attachement n'a pas été satisfait dans la petite enfance, la recherche de proximité physique peut devenir une obsession – ou une phobie – et rendre impossible toute connexion véritable. Et, lorsque les substituts que nous nous sommes choisis ne sont pas à la hauteur, nous nous retrouvons souvent dans la peau de l'enfant abandonné, l'enfant qui pleure la nuit pour être consolé, et la consolation ne vient pas.

Chez David, la passion du sexe a simplement fait monter les enchères. Nous autres humains n'avons cessé, depuis que nous sommes descendus de

nos arbres, de combattre la biologie du désir. Hormones et autres neurotransmetteurs inondent notre corps, ils provoquent à la fois l'excitation et la création de liens, et marquent profondément de leur empreinte notre mémoire. Certains de ces mêmes circuits cérébraux sont également impliqués dans l'addiction aux opiacés et autres drogues. Pas étonnant que David ait senti une griffe acérée plantée en son cœur ; il était en manque.

C'est pourquoi le processus que David était en train d'apprendre – trouver un amour qui vienne de l'intérieur – est essentiel à sa guérison. Quand le désir s'est fixé hors de nous, devenant obsession, la méthode R.A.I.N. nous aide à rompre cette obsession à l'aide du demi-tour effectué vers notre expérience directe. L'attachement continuera à se manifester, mais il ne régira pas notre vie et ne bloquera pas le flux de l'amour. Plus nous pouvons faire confiance à l'amour qui est en nous, mieux nous pouvons nous relier aux autres à partir d'un espace de plénitude, de spontanéité et de bienveillance authentique.

## Des besoins non satisfaits à la dépendance

Si, dès le plus jeune âge, nos besoins de sécurité et de reliance n'ont pas été satisfaits, nous devenons plus vulnérables aux addictions. Les chercheurs en neurosciences ont démontré que le stress induisait dans le cerveau certaines modifications biologiques, notamment une diminution des récepteurs de la dopamine, le neurotransmetteur du plaisir. Cette carence nous conduit à chercher des gratifications de haute intensité, qu'il s'agisse de sexe, de nourriture, d'argent ou de drogue. Une première dose rallumera certes temporairement en nous les centres du plaisir, mais les récepteurs de dopamine vont devenir moins sensibles et il nous faudra toujours davantage de stimulation pour atteindre à la satisfaction. Comme on le rappelle parfois aux Alcooliques anonymes : « Après un verre, vous aurez peut-être l'impression d'être quelqu'un de tout neuf. Et ce quelqu'un de tout neuf, il va avoir besoin d'un verre. »

Lorsque nous sommes en proie à un désir violent, l'activité du cortex préfrontal diminue également. La pensée critique et la capacité de contrôle s'en trouvent d'autant plus entravées : on se sent autre, complètement différent. Pris en otage par le système limbique, nous n'avons plus accès à la région de notre cerveau la plus récemment évoluée. Avec le temps, les circuits cérébraux qui forment la conscience de soi commencent à être sérieusement perturbés ; nos pensées, nos sentiments, nos choix et nos relations avec autrui se règlent tous sur notre addiction. Autrement dit, nous perdons le contact avec le trésor caché – le souffle spirituel dont notre être est animé.

## Manger faute d'amour

Fran est venue me voir sur la recommandation du parrain qui lui avait été assigné au sein de son groupe de Boulimiques anonymes. Elle m'a dit que cette démarche en douze étapes lui était d'un certain secours. À se faire ainsi de nouveaux amis, à les écouter raconter leur combat et à partager sincèrement les siens, elle a pu se sentir moins honteuse d'être boulimique. Mais chaque fois que Fran se trouvait confrontée à un facteur de stress important, elle rechutait et recommençait à se gaver.

Peut-être lui manquait-il un ingrédient essentiel, m'a-t-elle avoué. « Les gens qui croient en une puissance supérieure ont quelqu'un vers quoi se tourner quand ils sont seuls et que les choses deviennent difficiles. Pas moi. Sur ce plan, mon parrain a essayé de m'aider. J'arrive à sentir qu'il y a quelque chose de plus grand que moi dans cet univers, mais pas une sorte de pouvoir divin qui veille sur moi en particulier. » Fran voulait savoir si la méditation pouvait lui donner la force intérieure nécessaire pour résister à sa boulimie compulsive. J'ai suggéré qu'elle démarre la méthode R.A.I.N. et lui ai demandé si elle était prête à revenir sur un épisode récent où cette gloutonnerie s'était manifestée.

« Oh, c'est quand mon père et ma belle-mère sont venus me voir », a-t-elle répondu. Elle m'a dit qu'elle entretenait avec eux une relation tendue et qu'elle redoutait leur visite. Elle était rentrée tôt du travail pour faire le ménage, elle avait dîné sur le pouce, grignoté, et puis le grignotage avait tourné à la crise boulimique, qui s'était prolongée à grand renfort de céréales et de crème glacée. Elle avait senti l'anxiété s'emparer d'elle lorsqu'elle avait transformé son bureau en chambre d'amis et tenté de préparer un repas qui plairait à ses invités. C'est là que nous avons démarré la méthode R.A.I.N. : Fran observait son anxiété et s'est accordé une pause pour lui donner un peu d'espace. Elle a lancé l'étape de l'investigation en demandant à cette région anxieuse ce qu'elle croyait. « Eh bien, ils vont regretter d'être venus, ils vont penser que mon canapé-lit n'est pas confortable et que je ne sais pas cuisiner. Ils me compareront à mon frère et à ma sœur aînés, qui gagnent chacun plus de deux cent mille dollars par an, qui ont une famille et un mode de vie plus traditionnel... »

« D'accord... alors ralentissons et prenons un moment, lui ai-je dit. Quel est le sentiment le plus fort qui remonte ? — L'angoisse... mais aussi... la douleur, en fait. Pour eux, je suis une ratée, ils ne me respectent pas. — Et quand tu te laisses aller à cette douleur... elle est où dans ton corps ? » Fran a posé une main sur sa gorge : « Juste ici. J'ai l'impression

d'étouffer, comme si j'essayais de retenir des larmes, de retenir des mots. — Qu'est-ce qui se passerait si tu cessais de retenir tes larmes et tes paroles ? — Si toute cette douleur sortait, personne ne voudrait plus jamais m'approcher ! » Elle a marqué un temps d'arrêt, puis repris : « Mon frère me disait toujours : "Tu es une souffrance ambulante." Même quand j'étais très petite. »

Fran s'est mise à pleurer. « Personne ne veut être avec moi quand j'ai de la peine. — C'est réellement vrai, tu crois ? — Eh bien... Ma propre présence m'est insupportable... Je me sens si infantile, si bête d'être à ce point sensible. »

J'ai demandé à Fran de se rendre dans cette région, au fond de sa gorge, où résidait la sensation d'étouffement, cette zone juvénile si facile à blesser. « Qu'est-ce que cette zone a le plus besoin de recevoir de ta part, en ce moment ? Comment veut-elle que tu te comportes avec elle ? — Elle veut que je sache qu'elle a mal, elle veut que je prenne soin d'elle et... que je ne m'en aille pas. — Bien, maintenant prends quelques instants, Fran, et autorise-toi à observer cette zone de chagrin depuis la partie la plus bienveillante et la plus sage de ton être. Comment as-tu envie de répondre à son attente ? »

Fran s'est légèrement redressée et a respiré profondément. « Je veux assurer à cette jeune part de moi qu'elle compte pour moi. Elle me tient à cœur... mais je sais que je vais m'en aller. Je ne peux pas rester longtemps avec ces sentiments. — Pourquoi ne lui dirais-tu pas qu'elle compte pour toi, et que tu veux rester, même si c'est difficile, et que tu feras de ton mieux ? »

Fran a fait un signe de tête. « La zone qui souffre a dit que ça fera l'affaire. » Après un certain temps, Fran a ajouté : « Il y a quelque chose en moi qui s'est allégé... Adouci. Ça ne fait plus aussi mal. »

## Un trou à l'âme

« Je suis né avec ce que j'aime à nommer un trou à l'âme. Une douleur qui vient du fait que je n'étais jamais assez doué. Que je n'avais pas assez de mérite. Qu'on ne faisait pas attention à moi en permanence. Que peut-être on ne m'aimait pas assez.

Pour nous, les toxicos, guérir ne se réduit pas à la prise d'une pilule ou d'un vaccin. La guérison a aussi à voir avec l'esprit, avec la façon dont on s'occupe de ce trou à l'âme. »

William Cope Moyers

Au cours des mois suivants, Fran et moi avons plusieurs fois accompli ensemble le parcours de la méthode R.A.I.N. La phase d'investigation lui a permis de se familiariser avec son besoin d'appartenance non satisfait : être prise en compte et en charge, accompagnée. En nouant le contact avec le « trou à l'âme » qui alimentait son angoisse, il lui a été plus facile de s'adresser à elle-même des messages bienveillants. Mais, en dehors de nos séances, lorsque l'angoisse s'élevait jusqu'à la compulsions, elle ne pouvait rester présente en cette zone douloureuse. Elle interrompait brièvement le vieux scénario, et puis elle basculait de nouveau dans la boulimie.

Les choses ont commencé à changer après une méditation autour de la méthode R.A.I.N. qu'elle avait entreprise toute seule. Lorsque nous nous sommes revues, elle m'a dit qu'elle avait été blessée quand un ami de son groupe de Boulimiques anonymes avait négligé de l'inviter à une sortie prévue après la réunion. Son esprit d'adulte savait qu'il s'agissait probablement d'un oubli innocent, mais l'enfant en elle avait de la peine. Un jour normal, elle serait rentrée chez elle et, selon ses mots, elle aurait gavé l'enfant avec de la nourriture. Mais cette fois, elle est allée droit dans sa chambre et s'est recroquevillée dans son lit. Ses mains sont allées jusqu'à sa gorge, et elle n'a pas tardé à sangloter. « C'était comme si j'étais

complètement seule, toute petite, sans personne... et en même temps, j'observais. Mon cœur s'est ouvert à cette enfant, et j'ai répété en murmurant : "Je veux être avec toi, je ne m'en vais pas, je ne m'en vais pas." Et ensuite, ce n'était même pas moi qui chuchotais. C'était comme si mon âme... Cette présence pleine de lumière... l'enveloppait tout entière... m'enveloppait... Je ne sais pas... Mais c'était spirituel, bien au-delà du petit moi. Je suppose que c'était la force supérieure, en moi... Même quand toutes les émotions se sont calmées, j'ai senti que je rayonnais. »

## **Votre étoile vous appelle**

Ce rayonnement dont Fran a pu faire l'expérience après la méthode R.A.I.N. l'a responsabilisée. En quelques jours, elle a été capable d'endiguer ce qui aurait pu tourner à la rechute préjudiciable. Elle a accepté l'idée d'être encore parfois « accro », sachant que ce cheminement serait l'œuvre de toute une vie. Mais elle était désormais certaine qu'elle pourrait – avec le soutien des Boulimiques anonymes – répondre aux besoins de la part d'elle-même encore douloureuse. La façon dont elle a pris soin d'elle et su rester présente pendant les moments qui ont suivi la méthode R.A.I.N. a resserré son lien avec cette présence attentionnée qu'elle appelle son âme. Elle a également surmonté un sentiment d'identité profondément ancré et restrictif. Comme elle le dit elle-même, « j'ai des comportements de dépendance, mais je ne suis pas une toxico. Je suis beaucoup plus que ça. »

S'éveiller de la transe du désir est un chemin spirituel. Lorsque vous êtes poussé(e)s par des besoins non satisfaits à rechercher des substituts nocifs, vous êtes emporté(e)s de plus en plus loin de votre étoile. La souffrance des désirs et des avidités addictives, c'est votre étoile qui vous appelle à vous réveiller. La méthode R.A.I.N. peut vous aider à l'entendre et à lui répondre. Vous pouvez apprendre à faire demi-tour, à découvrir ce que vous désirez vraiment et à apaiser vos besoins non satisfaits. Ainsi pourrez-



vous découvrir la source intemporelle et aimante qui vous rappelle à elle – à vous.

## MÉDITATION GUIDÉE

### Remonter à la source du désir

Asseyez-vous confortablement, et prenez le temps de respirer profondément en relâchant toute tension et en lâchant prise au moment de souffler.

Commencez par passer votre vie au scanner et sentez où l'énergie du désir paraît s'imposer d'une manière ou d'une autre et provoquer une souffrance.

Pensez à une situation particulière qui a été susceptible de déclencher régulièrement le manque, ou les pensées qui le stimulent le plus. Faites en sorte que cette situation ou ces pensées soient aussi claires et proches que possible afin de pouvoir sentir ce manque vivre en vous.

Reconnaissez le désir, acceptez qu'il soit présent, et si vous notez un certain degré de jugement (« Je ne devrais pas ressentir cela »), voyez s'il est possible d'envoyer un message plein de douceur indiquant qu'il s'agit là d'une expérience naturelle et universelle. « Il est à sa place. »

Soumettez ce désir à l'investigation en laissant votre posture physique exprimer le manque, peut-être en vous penchant en avant, en serrant les poings, en sentant votre visage changer lorsque ce manque est intense. Ensuite, portez votre attention vers l'intérieur de votre corps : à quel endroit éprouvez-vous l'énergie du manque ? Quelles sont les sensations dont vous êtes le plus conscient(e) ? Sont-elles agréables ou désagréables ? Observez-vous de la peur ? D'autres émotions ?

Poursuivez votre investigation en demandant à cette zone de manque : « De quoi as-tu le plus besoin en ce moment ? d'attention ? de sécurité ? d'acceptation ? de proximité ? de compréhension ? d'amour ? » Écoutez la réponse, et ensuite, quelle qu'elle soit, posez la question : « Imagine que tu reçoives ce que tu désires, qu'est-ce que cela te donnerait, à quoi cela ressemblerait-il ? » Cette question doit souvent être répétée pour accéder en vous à l'expérience à laquelle vous aspirez. À chaque fois, essayez de ressentir physiquement la réalité de l'expérience que vous souhaitez. Qu'éprouveriez-vous réellement si vous receviez l'amour (ou l'attention, la compréhension, le sentiment d'appartenance) que vous espérez ?

Passez à la phase nourricière en vous accordant la permission de vous ouvrir et de vous remplir de toute la grâce de cette expérience. Faites en sorte que chacune de vos cellules s'en imprègne et reposez-vous au sein de l'expérience désirée.

Après le processus, interrogez-vous : « Est-il vrai que ce que je désire ardemment est déjà là ? »



## MÉDITATION GUIDÉE

### Quel est mon désir le plus profond ?

Installez-vous de manière confortable, assis(e), et autorisez-vous à vous détendre, à vous sentir à l'aise. En restant à la fois présent(e) et réceptif(ve), prenez conscience de l'état de votre cœur. Remarquez-vous une sensation d'ouverture ou de constriction ? De paix ou d'anxiété ? De satisfaction ou d'insatisfaction ? Dirigez votre souffle vers cette région du cœur de façon à respirer doucement en son sein.

Démarrez la phase d'investigation en vous posant cette question : « À quoi mon cœur aspire-t-il vraiment ? » Ou celle-ci : « Qu'est-ce qui compte le plus dans cette vie ? » Ou encore : « Si je me trouvais à la fin de mon existence et que je regardais en arrière, qu'est-ce qui ressortirait le plus dans la façon dont je vis aujourd'hui... dont je vis en ce moment ? » Tout en posant ces questions, sentez que vous vous adressez directement à votre cœur.

Après avoir formulé vos questions, restez à l'écoute, simplement, et soyez conscient(e) des mots, des images ou des sensations qui se présentent. Essayez d'être patient(e). Il peut s'écouler un certain temps avant que l'esprit ne s'ouvre sur une autre idée de la vie que celle qu'il entretenait jusque-là et noue le contact avec ce qui est le plus vivant et le plus vrai. Il vous faudra peut-être répéter plusieurs fois, quelle que soit sa formulation : « À quoi mon cœur aspire-t-il vraiment ? », puis rester à l'écoute dans un silence réceptif. En écoutant, restez en contact avec les sensations émanant de votre corps, et en particulier de votre cœur.

Il est probable que votre désir s'exprimera diversement selon les moments. Peut-être ressentirez-vous une aspiration à aimer pleinement ou à vous sentir aimé(e), à connaître la vérité ou la paix, à être utile, libéré(e) de la peur et de la souffrance. Il n'y a pas d'aspiration plus « juste » qu'une autre. Parfois, vous tomberez sur une intention qui sous-tend précisément votre désir. Vous pourriez ainsi prendre conscience de votre désir d'écrire de la poésie, de faire du yoga, d'aider les autres, de vous engager dans l'action sociale – au service, en somme, d'une profonde envie de vivre une existence créative, pleine de compassion et de sens. L'important, c'est de rester attentif(ve) à ce qui pour vous, en ce moment, est le plus vrai.

Le signe qu'il s'agit bien d'une aspiration profonde, c'est que vous éprouvez alors un sentiment de sincérité, d'innocence, d'énergie, de fluidité. Certaines personnes décrivent un changement intérieur qui leur prodigue une détermination, une ouverture d'esprit et un bien-être tout neufs. Si vous ne

constatez pas de véritable sentiment de connexion avec l'essentiel, c'est très bien aussi. Vous pouvez rester tranquillement assis(e) et vous ouvrir à tout ce qui se présente, ou bien choisir de poursuivre cette exploration à un autre moment. Une fois parcourues les quatre étapes de la méthode R.A.I.N., si vous avez l'impression d'être parvenu(e) à quelque chose qui ressemble à une aspiration pure et profonde, autorisez-vous à lâcher prise en sa plénitude. Percevez dans vos cellules l'essence même de ce désir alors qu'il s'exprime à travers tout votre corps et votre être. Accueillez ce désir comme l'appel de votre cœur qui s'éveille.

## “ Questions & réponses

**Quand j'essaie de remonter à la source du désir, j'en arrive toujours à vouloir compter plus particulièrement pour quelqu'un. Y a-t-il quelque mal à désirer cela ? Si c'est le cas, que suis-je censé(e) faire, alors ?**

Nous sommes des animaux sociaux. Notre survie et notre épanouissement dépendent, en partie, de l'attention que nous portent les autres. Il est tout à fait naturel de vouloir se sentir spécial, de vouloir être traité(e) d'une certaine façon, de vouloir comme partenaire de vie une personne en particulier. Ce désir est toutefois susceptible de causer de la souffrance s'il prend le pouvoir. Notre propre attention se fixe sur une source extérieure, comme si notre identité et notre bien-être tout entier dépendaient de quelqu'un qui a avec nous un certain type de relation. La méditation « Remonter à la source du désir » a pour but de vous relier à une source intérieure afin que vos désirs vous motivent sans pour autant contrôler et restreindre votre vie.

Lorsque vous essayez de remonter à la source du désir et que vous parvenez au désir de compter plus particulièrement pour quelqu'un de précis, poussez plus loin votre investigation. Faites demi-tour en détournant votre attention de la personne désirée (réelle ou imaginaire) et en commençant à imaginer et à explorer l'expérience intérieure de ce sentiment qui consiste à « compter plus particulièrement ». Si vous

comptiez plus particulièrement pour quelqu'un, comment vous sentiriez-vous, intérieurement ? Réconforté(e) ? Détendu(e) ? Rayonnant(e) ? Vibrant(e) ? Relié(e) à tout ce qui est ?

Quel que soit le sentiment positif auquel vous aboutirez – peut-être de la chaleur, de la vitalité – laissez-le vous envahir. Familiarisez-vous avec lui. C'est ce que vous désirez vraiment ; c'est la conscience ressentie de « compter plus particulièrement ». Et c'est là, en vous. Apprenez à connaître cette source intérieure de bien-être et à lui faire confiance. Vous éprouverez naturellement aussi le besoin de trouver, là où elle est, cette personne pour qui vous compterez plus particulièrement, et c'est bien ainsi. Mais si vous savez que ce à quoi vous aspirez peut aussi se trouver en vous, vous donnerez à votre vie beaucoup plus d'aisance, de grâce et de satisfaction.

**Je sais que ce désir est « naturel », mais j'ai profondément honte de l'avidité qui me pousse vers la nourriture, le sexe et la drogue.**

La plupart d'entre nous pensons que nous devrions être capables de nous contrôler, et que ces envies insatiables signifient que nous n'y arrivons pas, en particulier quand elles déterminent nos actes. Cette honte alimente le sentiment de déficience personnelle qui est souvent à l'origine des comportements addictifs.

Le début de la liberté consiste à prodiguer à notre honte une attention apaisante. Quand on est privé de quelque chose, en avoir envie est tout naturel. Si vous n'avez pas mangé depuis longtemps, votre corps éprouvera une envie irrésistible de nourriture. De même, si nous sommes privés d'amour, d'attention et de sécurité, nous aurons violemment besoin de satisfaire ces besoins universels. Et, si ces besoins ne sont pas comblés, cette envie se transférera vers un substitut tel que la nourriture, le sexe ou la drogue. Ce n'est pas votre faute si vos besoins ne sont pas satisfaits et s'ils vous poussent à leur substituer semblables gratifications. D'innombrables humains sont dans le même cas que vous.

Lorsque la honte apparaît, essayez de faire appel à la part de votre être la plus sage et la plus aimante – votre futur moi, votre moi évolué. Voyez par son regard empli de compassion et dites à votre petit moi : « Ce n'est pas de ta faute » ; ou : « Tu vas bien, mon gars – ou “ma belle” » ; ou encore : « Ces envies sont les tiennes, mais elles ne sont pas tout ce que tu es. » Et rappelez-vous, « les autres ressentent la même chose ». Si vous vous appliquez sans relâche à accueillir la honte en une présence empreinte de compassion, elle s'affaiblira progressivement. Et vous serez en mesure de répondre à ces envies d'une manière neuve et créative.

III

VOUS ET LES AUTRES



## 8.

# Le pardon

*J'imagine que l'une des raisons pour lesquelles les gens s'accrochent si obstinément à leur haine, c'est parce qu'ils sentent qu'une fois la haine disparue, ils seront obligés de faire face à la douleur.*

James Baldwin, « Moi et ma maison »,  
*Harper's*, novembre 1955

*Le pardon ne change pas le passé, mais il élargit l'avenir.*  
Paul Boese

Bénévole dans un établissement de soins palliatifs, une femme appartenant à notre communauté méditative m'a raconté l'histoire d'une patiente avec laquelle elle s'était liée d'amitié. Voici son récit, *in extenso*.

“ Charlotte, c'était son nom, oscillait le plus souvent entre l'angoisse et la dépression, et plus elle approchait de la mort, moins elle parvenait à parler en raison de la tumeur qui enflait dans sa gorge. Un matin, en arrivant, je l'ai trouvée bouleversée, à la suite d'un cauchemar : elle avait rêvé que le personnel lui annonçait qu'il ne lui restait plus que trois jours à vivre. La voix faible et rauque, Charlotte affirmait qu'elle n'était

pas prête, que ce n'était pas possible qu'elle meure maintenant. Il fallait d'abord qu'elle dise à son mari quelque chose de très important. À mon grand étonnement, trois jours plus tard, Charlotte avait fait ses valises et s'appêtait à rentrer chez elle : le personnel m'a appris que sa tumeur avait diminué de volume, dans des proportions spectaculaires. Puis, lors de ma visite suivante, j'ai vu que Charlotte était revenue. Elle paraissait profondément en paix. Voici ce qu'elle m'a raconté, aussi littéralement que je me souviens :

“J'étais en colère contre mon mari, à cause de la façon dont il s'est conduit pendant toutes les années que nous avons passées ensemble. Son travail et son tennis passaient toujours avant moi, il était trop permissif avec nos enfants, toujours en train d'intellectualiser et en même temps incapable d'exprimer ses sentiments, pas fichu de réparer quoi que ce soit dans la maison... j'en passe. Après quelque vingt ans de mariage, il s'est rapproché d'une autre femme. Il s'est montré loyal et n'a pas couché avec elle, mais je ne m'en suis jamais remise. Je suppose que, déjà à ce moment, je me suis sentie rejetée. Même au début, je n'arrivais pas à lui pardonner de n'avoir pu me rendre exceptionnelle à ses yeux. En lui, je voyais juste un type qui me décevait, qui n'était pas de mon côté. J'oubliais ses qualités foncières, tout ce qu'il faisait pour moi. Il a fallu ce rêve pour que je comprenne que je devais lui dire que je l'aimais... Lui dire que mon plus grand regret dans la vie, c'est la manière dont mes jugements ont fini par nous éloigner l'un de l'autre. Alors je le lui ai dit et il m'a écoutée. Il m'a confié certains de ses propres regrets, et lorsque nous nous sommes serrés dans les bras, nous avons tous deux les joues baignées de larmes. C'était la première fois depuis des années que nous nous rapprochions. Maintenant, je suis prête à partir.”

Nous n'avons pas besoin d'attendre de mourir pour libérer notre cœur de la spirale du ressentiment, de la colère et du reproche. Mais ces

manifestations d'agressivité ordinaire sont si profondément ancrées en nous qu'il nous faut une détermination farouche pour nous en libérer. Autrement, nous risquons de passer des décennies reclus en une transe qui nous empêche de nous sentir vraiment proches ou intimes avec qui que ce soit, à commencer par nous-mêmes.

#### RÉFLEXION GUIDÉE

### À la fin de la vie

*J'invite souvent mes étudiants à imaginer qu'ils sont arrivés au bout de leur vie et qu'ils la passent en revue. Cette perspective nous aide à nous souvenir de ce qui compte le plus afin que nous puissions identifier les automatismes qui nous séparent les uns des autres.*

Prenez ainsi quelques instants pour voyager dans le futur, et imaginez-vous proche de la mort. Maintenant, comme si vous regardiez vers le passé, réfléchissez à une relation qui vous a marqué(e). A-t-elle toujours été faite d'ouverture à l'autre, d'acceptation, d'attention ? Ou bien laissez-vous le jugement, la colère et le ressentiment s'interposer entre vous deux ? Imaginez que cette personne soit avec vous, en ce moment : quel geste, quelle parole, quelle pensée cette situation de fin de vie pourrait-elle vous inspirer ?

Quand on contemple la façon dont le ressentiment nous prend au piège, on se trouve conduit vers un chemin de pardon, qu'il soit modeste ou absolu. Comme Charlotte, nous avons la volonté profonde de pouvoir aimer et d'être libres. Il existe en nous une sagesse qui sait que nous devons nous libérer de tout ressentiment si nous voulons nous aimer les uns les autres et aimer notre vie.

## **La saine colère contre la transe du ressentiment**

Nous avons tous un jour été blessés par d'autres que nous. Négligés, ignorés, rejetés, humiliés. Nous sommes nombreux à avoir été abusés émotionnellement et physiquement, ou dévalorisés et systématiquement opprimés en raison de notre sexe, de notre race ou de notre religion. La colère a une intelligence ; c'est une émotion essentielle à la survie. Il faut y être particulièrement attentif lorsqu'elle mobilise notre corps et assaille notre mental d'histoires de fautes et de méchancetés en tout genre : elle nous invite alors à rassembler notre énergie contre les obstacles à notre bien-être, à poser des limites plus franches, à nous défendre contre les menaces physiques, à faire entendre nos besoins ou nos opinions quand on nous a fait taire.

Mais que se passe-t-il lorsque cette histoire de ressentiment n'en finit pas ? Lorsque nous nous sentons régulièrement provoqués, maltraités, en colère, et quand nos reproches sont dirigés vers toutes sortes de gens, y compris nous-mêmes ?

Le reproche et le ressentiment chroniques signalent presque toujours une transe douloureuse et restrictive. Quand la touche « Marche » reste enfoncée, notre colère enserre notre cœur telle une armure. Pareille à une croûte qui ne tomberait jamais, elle empêche la lumière et la chaleur de la conscience de guérir nos blessures. Elle nous conduit à réagir par peur plutôt qu'à répondre aux circonstances avec sagesse. Et elle nous sépare des autres, sapant toute compréhension, toute empathie, toute possibilité d'intimité.

Lorsque nous sommes dans la transe, nous devenons ce que l'un de mes amis a appelé « un ressentiment latent ». Tels des missiles guidés par la chaleur, il suffit d'une inflexion de voix, d'un commentaire désinvolte, d'une attente excessive qui nous est imposée ou simplement d'un manque d'attention, pour actionner en nous le détonateur. Notre réaction est alors disproportionnée par rapport à l'événement, et nous prenons l'habitude de penser que les autres nous jugent, profitent de nous, nous manquent de

respect ou nous rejettent. Il nous arrive aussi de nourrir un ressentiment « à combustion lente » qui va se faire de plus en plus amer avec le temps ; il suffit que notre adolescent de fils néglige les tâches ménagères ou que notre conjoint(e) consacre trop de temps à son travail. Ce ressentiment chronique est insidieux. Il crée une distance invisible qui empêche d'aimer et d'apprécier les autres.

## Ce ressentiment latent...

Lorsque nous sommes dans la transe, ce sont souvent des situations et des personnes associées à nos blessures originelles – la plupart du temps inconsciemment – qui déclenchent notre colère. Pour s'éveiller de la transe, il faut commencer par être capable de reconnaître le moment où elle nous engloutit : quand nos pensées et nos sentiments opèrent « en deçà de la ligne », hors de la conscience éveillée.

Jetez un coup d'œil à la liste de situations évoquées ci-dessous. Il est naturel d'être agacé(e) ou blessé(e) par ce genre de comportement. Toutefois, gardez à l'esprit que la réaction générée par la transe du ressentiment sera d'autant plus intense, douloureuse et tenace. Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle est la fréquence de ces accès de transe ?
- Lorsque j'en veux à quelqu'un, cela prend-il le pas sur tout ce que j'ai pu vivre auparavant avec cette personne ?

Maintenant, sans perdre de vue ces deux questions, observez votre réaction dans les situations où quelqu'un :

- vous fait des reproches ;
- n'écoute pas ou n'a pas l'air intéressé quand vous lui parlez ;
- prétend être trop occupé(e) pour vous voir ;
- ne répond pas à vos e-mails ou textos ;
- vous déçoit ;
- ne vous aide pas assez ou ne fait pas « sa part » du boulot ;
- ne vous montre pas qu'il/elle vous apprécie ;
- exige trop de vous ;
- n'est pas d'accord avec vous ;
- possède quelque chose que vous désirez – de l'argent, un poste, une maison, des enfants, un(e) partenaire amoureux(se) ;
- est toujours en retard.

Lorsque nous sommes en proie à la transe de la colère et du ressentiment, la partie de notre cerveau dédiée à la survie façonne le moindre aspect de ce que nous vivons. Notre corps est tendu, notre cœur engourdi ou contracté, notre mental agité et rigide. Plus la transe est forte,

moins nous avons accès à notre cortex préfrontal, qui est le foyer de la raison, de la conscience attentive et de l'empathie.

Cette façon de se couper de la totalité de notre cerveau exerce un effet considérable sur la façon dont nous percevons les gens qui nous entourent. Au lieu de rester des êtres comme nous, réels, animés de sentiments subjectifs, ils deviennent ce que j'appelle des « Autres irréels ». Notre attention se concentre sur leurs défauts, sur ce qui les distingue de nous, sur la manière dont ils nous menacent ou nous dérangent. Dans le même temps, la perception que nous avons de nous-mêmes se rétracte et nous devenons chacun un « Moi irréel », assimilé à une victime, identifié à notre juste colère. Lorsque la capacité d'ouverture de notre attention se réduit à ce point, nous nous retrouvons en deçà de la ligne, la tête sous l'eau, incapables de nous sentir reliés aux autres ou en harmonie avec nous-mêmes.

Stefan, qui prend part à nos cours de méditation à Washington, est resté des décennies enfermé dans une relation d' « Autre irréel » avec son père. Ce n'est qu'après avoir fait face à la carapace lourde de ressentiment qu'il avait portée toute sa vie que la transe a régressé et qu'a pu commencer sa véritable guérison.

## **L'Autre irréel**

Stefan, enfant, était sensible et doué pour les arts. À ce titre comme à d'autres, il tenait beaucoup de sa mère. Dès son plus jeune âge, toutefois, il a su qu'il était pour son père une source de déception. Cet homme, féru de menuiserie, de sport et de tout ce qui peut se pratiquer au grand air, sautait sur la moindre occasion pour se moquer du manque de capacités athlétiques de Stefan, de sa peur de l'escalade, de son manque total d'intérêt pour le bricolage. Au début, l'enfant s'est évertué, d'une manière ou d'une autre, à

faire plaisir à son père, mais à l'adolescence, il a appris à le garder à distance, et a même cessé de lui parler pendant plusieurs mois.

L'hostilité entre les deux hommes s'est poursuivie après son départ du foyer familial. Quand ils se retrouvaient pendant les vacances, le père donnait l'impression d'être obligé de se gausser du fils incapable de vidanger un moteur, allergique au steak et totalement indifférent au sort des New England Patriots, son équipe de football américain préférée. Les flèches portaient encore, et réveillaient le sentiment d'infériorité comme le doute fondamental qui tourmentait Stefan depuis toujours. Si les critiques se sont quelque peu atténuées quand il a eu des enfants, et de nouveau après la mort de sa mère, la distance pesante entre père et fils est demeurée.

Puis, quelques mois avant que Stefan ne vienne participer à l'une de nos retraites de méditation d'une semaine, son père a eu une crise cardiaque. Jusqu'alors il vivait seul mais il a été obligé de déménager dans une résidence pour personnes dépendantes. Il ne pouvait plus conduire, et la perte de son autonomie comme de son environnement familial l'a accablé. Stefan a aidé sa sœur à prendre les dispositions nécessaires, cependant il n'a pas manifesté la moindre empathie. Sa sœur le houspillait : « Oui, d'accord, il s'est conduit comme un salopard quand tu étais plus jeune, mais c'est de l'histoire ancienne. Il est vraiment dans une mauvaise passe, là. Tu vas lui pardonner quand ? Quand il sera mort ? — Il ne comprendra jamais toutes les souffrances qu'il a causées, répondait Stefan, indigné. Il ne mérite pas mon pardon. »

L'impasse dans laquelle se trouvaient Stefan et son père avait quelque chose de déchirant. Tous deux étaient prisonniers de leur rôle : le fils décevant, rabaissé par le père hostile... L'un et l'autre s'étaient cuirassés pour se changer mutuellement, au bout du compte, en « Autres irréels » : les personnages de leur cinéma intérieur, simplistes, dépourvus de profondeur, et non des êtres réels, complexes et subjectifs, avec leurs passions propres,



leurs tracas, leurs blessures, leur insécurité. Chacun communiquait avec l'autre depuis le cadre étriqué d'un moi irréel.

## RÉFLEXION GUIDÉE

### « Autre irréel » et « Moi irréel »

Rappelez-vous un conflit récent vous ayant opposé(e) à un(e) ami(e), un(e) conjoint(e), un membre de votre famille. Maintenant, visionnez la scène comme s'il s'agissait d'un film, y compris l'incident qui a déclenché la dispute, puis faites un arrêt sur image quand vous arrivez au point de tension maximale. Dans ces moments-là, sur quoi vous focalisez-vous avec le plus d'intensité ? Serait-ce l'expression d'un visage qui vous aurait signifié de la colère ou un désir de vengeance, voire de l'aversion, un manque de respect ? Ou bien des paroles, une inflexion de voix qui véhiculerait ces émotions ? Cet adversaire vous fait-il l'effet d'un être mauvais ? D'un « Autre irréel » ? Que se passe-t-il lorsque vous prenez en compte les difficultés auxquelles il est lui-même confronté ? Est-ce qu'il ne pourrait pas ressentir lui aussi de la peine, du stress, de l'angoisse, être complexé ou mal dans sa vie ? Que se passe-t-il lorsque vous vous remémorez les aspects de sa personnalité que vous appréciez – sa façon d'être parfois attentionné, serviable, créatif, attachant ?

Ensuite, portez votre attention vers vous-même.

En adoptant le point de vue du témoin, de quoi pensez-vous avoir l'air lorsque vous êtes en proie au ressentiment ? À quoi cela ressemble-t-il ? Comment votre corps se sent-il ? Et votre cœur ? Incarnez-vous le rôle d'une victime en colère, ou blessée ? D'un juge moralisateur ? D'un agresseur menaçant ?

Est-ce que vous vous aimez, sous ces traits ? Est-ce vraiment vous, d'ailleurs ?

Est-ce que vous n'oubliez pas tout ou partie de votre propre douleur, de votre propre fragilité ?

Est-ce que vous n'êtes pas en train d'oublier tout ou partie de votre bonté, de ce qui vous tient littéralement et véritablement à cœur ?

Lorsque notre perception inconsciente de l'autre l'assimile à une mauvaise personne – un « Autre irréel » – il est facile de lui faire du mal. Nous ne le voyons plus comme l'être subjectif et sensible que nous sommes

nous-mêmes. Et ainsi que je l'expliquerai au chapitre 10, cette transformation d'autrui en « Autre irréel » justifie aussi tragiquement l'oppression de groupes entiers, composés d'individus que nous jugeons inférieurs, dangereux ou hostiles – que ce soit pour des raisons raciales, sociales, religieuses, politiques, ou liées à l'orientation et l'identité sexuelle. Sans parler de la façon dont nous changeons en « Autres irréels » et violentons les espèces non humaines.

La bonne nouvelle, c'est que notre cerveau en évolution possède un pouvoir d'attention et de compassion. Nous avons les moyens de sortir de la transe, de nous voir et de voir les autres avec plus de clarté, et de cultiver un cœur capable de pardonner.

## **Ce qu'est le pardon, et ce qu'il n'est pas**

Voici une définition qui pourrait vous être utile : pardonner, cela veut dire déposer la cuirasse de ressentiment et/ou de haine qui enserme votre cœur alors que vous croyez qu'elle vous protège.

J'aime bien, également, cette autre définition : pardonner, c'est ne jamais rejeter qui que ce soit (y compris soi-même) hors de son cœur.

Le pardon est un processus qui se déploie dans le temps. Chez moi comme chez autrui, j'ai remarqué que, souvent, le pardon devenait possible après que nous avons nous-mêmes été les destinataires de la bonté d'autrui. Réflexion faite, c'est logique. Lorsque nous sommes traités avec compassion, cet apport de chaleur et de proximité diminue notre peur, réduit notre sensibilité au rejet, apaise nos blessures et nous aide à accepter les sentiments de perte que recouvre en les comprimant la carapace du ressentiment. Notre cœur commence à s'adoucir, et notre regard s'ouvre. Nous devenons capables de voir plus clairement la façon dont les autres peuvent souffrir, eux aussi.

Mais pourquoi attendre que quelqu'un d'autre nous déverrouille le cœur ? Le pardon peut s'épanouir grâce à la pratique de la méthode R.A.I.N., quand nous utilisons l'étape consacrée à l'investigation pour aller voir derrière l'armure et prodiguer à ce que nous y découvrons l'autocompassion nécessaire. Cela aussi adoucit notre cœur et nous permet d'étendre à autrui notre compassion.

Passer du ressentiment envers les autres à une présence dirigée vers l'intérieur n'est pas pour autant chose aisée. Il faut du courage pour s'ouvrir à la réalité émotionnelle, pour accepter nos souffrances, nos peurs, nos deuils intimes. Comme l'a dit un jour l'écrivaine Anne Lamott : « Pardonner, c'est abandonner tout espoir d'un passé différent. » C'est un risque magnifique à prendre : se débarrasser de la protection à laquelle nous nous sommes si fort accrochés et dire, avec autant de douceur que de tendresse, « oui » à ce qui est.

## RÉFLEXION GUIDÉE

### Pourquoi s'accrocher si fort au ressentiment ?

Pensez à quelqu'un à l'encontre de qui vous éprouvez souvent de la colère et du ressentiment. Ensuite, posez-vous la question : si je cesse de juger cette personne, de considérer qu'elle est mauvaise ou dans l'erreur, quel sentiment douloureux vais-je ressentir ? Lorsque j'introduis cette réflexion dans mes ateliers, je demande souvent aux gens de dire à haute voix un mot ou une phrase exprimant ce qu'ils ressentent. Les mains se lèvent, et l'un après l'autre, ils partagent les peurs et la fragilité qui se cachent sous la carapace du ressentiment. Écoutez-les : l'une de ces paroles ne vous rappellerait-elle pas quelque chose ?

- « Je suis impuissant(e), c'est incontrôlable. »
- « J'ai peur – ils vont continuer à me faire du mal. »
- « S'ils n'ont pas tort, c'est moi qui ai tort. »
- « J'ai mal. »
- « Il faudrait que je prenne mes responsabilités. »
- « Accepter une perte douloureuse. »
- « J'ai de la peine. »
- « Il me faudrait accepter que la vie n'est pas juste. »
- « Il est impossible qu'on m'aime. »
- « Je ne me sens pas en sécurité. »

C'est dur de pardonner, parce que nous ferions presque n'importe quoi pour contourner la fragilité qui est en nous. Si le pardon est difficile, c'est également parce que nous craignons souvent qu'il ne revienne à excuser un comportement nocif : « Tu m'as fait du mal, mais tout va bien. Je te pardonne, donc tu n'as pas besoin de te sentir responsable de quoi que ce soit. » Or, le pardon est si essentiel à la libération de notre propre cœur et à la guérison de notre monde que j'aimerais évoquer ici d'autres points qui déroutent souvent mes étudiants.

Pardonnez ne signifie pas que nous devons nier ou réprimer notre colère, notre peur, notre souffrance ou notre chagrin.

Lorsqu'on nous a fait du mal, notre corps, notre cœur et notre esprit se contractent naturellement de manière défensive, et cette contraction est intelligente. Le message de la colère et du ressentiment est le suivant : je suis menacé ; mon bien-être rencontre un obstacle.

Avant d'aller vers le pardon, il nous faut nous protéger contre tout danger imminent. Nous devons également prodiguer une acceptation et une présence empreintes de compassion à toutes les émotions que nous éprouvons. Contourner une émotion telle que la haine ou la colère en l'ignorant ou en la repoussant peut conduire à ce que j'appelle un pardon prématuré ; on pense avoir pardonné, mais en fait on s'est dissocié des sentiments mêmes qui ont au contraire grand besoin de notre attention. Pour que le pardon se déploie de manière authentique, nous devons avoir porté toute notre attention vers l'expérience intérieure à laquelle correspond la blessure ressentie.

## **Pardonnez, ce n'est pas cautionner un comportement nocif, ni rester passif**

Lorsque nous pardonnons, nous ne disons pas : « Ce que tu as fait est bien », ni que nous allons autoriser le comportement toxique à se perpétuer. Si un(e) ami(e) trahit notre confiance, nous pouvons pardonner et en même temps poser de nouvelles limites, en ne partageant plus ce qui ne doit pas l'être. Nous pouvons pardonner à un(e) ex-conjoint(e) de nous avoir fait subir une forme de violence psychologique, et en même temps choisir de ne plus jamais nous retrouver seul(e)s avec lui. Nous pouvons pardonner à un thérapeute ou à un enseignant son comportement contraire à l'éthique ou

inapproprié, tout en informant les autorités compétentes, ainsi que quiconque pourrait être mis en danger.

Si l'énergie de la colère peut nous servir de catalyseur, elle ne peut pas être un moteur à long terme. Par exemple, le pardon doit pouvoir aller de pair avec la sincérité de notre dévouement à l'activisme social : nous devons pouvoir pardonner aux hommes politiques qui sont responsables de la destruction de l'écosystème de notre planète, et en même temps soutenir les mouvements et les personnalités publiques qui reflètent nos valeurs. Nous pouvons renoncer à la haine et au ressentiment envers ceux qui perpétuent l'oppression des personnes marginalisées, et dans le même temps, nous battre pour réduire les préjugés et faire en sorte que tous les gens lésés obtiennent justice et réparation.

## **On ne pardonne pas tout seul**

On a souvent besoin de soutien, surtout quand on a subi des blessures traumatiques. Ce soutien peut passer par une thérapie dédiée, mais il est aussi possible de faire appel à un guérisseur, voire un conseiller spirituel, ou de se confier à des amis fidèles. Lorsqu'un groupe entier a été traumatisé, si l'on a par exemple perdu des proches dans un attentat à la bombe, une fusillade ou une guerre, ce qui aide le plus, d'abord, c'est la possibilité de partager collectivement sa peur et son chagrin, à travers un rituel ou une prière, et la conscience puissante et bienfaisante d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi, une communauté d'âmes sœurs.

## **Pas de pardon express**

Cultiver un cœur capable de pardonner – en réponse à la fois aux atteintes graves et aux petits chagrins – est un processus qui dure toute une

vie. De même que la guérison physique, il a son propre rythme et ne peut pas être précipité. Quand les blessures sont les plus profondes, la guérison se fait par étapes : il faut alors souvent consacrer toute l'attention requise au détachement des couches de colère, de peur, de honte et de peine qui se sont accumulées en nous.

Pour beaucoup d'entre nous, c'est parmi nos relations les plus proches et les plus précieuses que le reproche et le ressentiment se manifestent avec le plus de force. Autant dire que nous sommes perpétuellement à deux doigts de voir se rallumer en nous la mèche redoutée. Il est facile de le constater : à chaque fois que votre compagne, ou compagnon, paraît porter sur vous un jugement, vous vous contractez dans la peur et la colère, vous vous cuirassez. Sous votre blindage, vous devrez peut-être passer fréquemment par cette reconnexion à la blessure si vous voulez vous soigner et évacuer pour de bon la colère. Vous découvrirez alors que chacun de ces passages vous aide à soulager un peu plus votre blessure ; chacun de ces passages vous rend un peu plus autonome ; chacun de ces passages vous éclaire davantage sur celui ou celle que vous êtes vraiment, et vous permet de vivre plus facilement sans avoir à chasser les autres de votre cœur.

## **Les trois étapes du pardon**

Dans le cadre de l'enseignement que je consacre au pardon, j'ai trouvé utile de décomposer le processus en trois étapes. Ainsi que c'est le cas de la méthode R.A.I.N., l'ordre de ces étapes n'est pas immuable, mais elles constituent une feuille de route qui pourra vous être utile.

## Les trois étapes du pardon

- avoir l'intention de pardonner ;
- faire demi-tour avec la méthode R.A.I.N. ;
- inclure en notre cœur un « Autre réel ».

Dans ma propre pratique, lorsque je me rends compte que je suis en proie à la transe du ressentiment, je me pose trois questions qui m'aident à me guider au fil de ces trois étapes grâce auxquelles je vais pouvoir revenir de cet état :

*1. Dans la relation que je suis en train de vivre, quelle est mon intention la plus profonde ?*

Cette interrogation me ramène à mon ardent désir d'avoir un cœur ouvert et éveillé, un cœur capable de pardonner.

*2. Que veux-je fuir ou éviter de ressentir en moi ?*

Cette réflexion me permet de faire demi-tour, de détourner mon attention de l'autre personne vers la fragilité qui frémit sous la cuirasse du ressentiment.

*3. Qu'y a-t-il de réellement vrai chez cette personne ? Quels peuvent être ses problèmes ? Qu'est-ce qui compte le plus pour elle ?*

Je peux ainsi me rappeler l'humanité, la souffrance et la bonté qui habitent aussi cette personne.

## Première étape : avoir l'intention de pardonner

Nombre de mes étudiants sont persuadés que, s'ils veulent accomplir un cheminement spirituel, il leur *faut* être capables de pardonner. Ils considèrent la colère et le ressentiment comme une tache gênante sur leur parcours spirituel. Le pardon, pourtant, ne vous sera pas imposé par votre moi égotique. L'autocritique ou la honte éprouvée rendent même le pardon encore plus difficile.

Vous ne pouvez pas *vouloir* pardonner, mais vous pouvez être *prêt* à le faire. La nuance est essentielle à comprendre. Il existe en vous, quelque



part, une certaine sagesse, au-delà de votre ego. Cette sagesse sait que la condition d'une véritable libération de votre cœur, c'est qu'il soit inclusif, et non accusateur. En vous positionnant à ce point précis de sagesse, vous comprenez que vous ne pouvez pas vraiment être heureux ni ressentir de l'amour si vous vous accrochez à la colère et au ressentiment. Comme l'écrivait Charlotte Joko Beck, qui enseignait le zen : « Notre incapacité à pardonner est directement liée à notre incapacité à ressentir de la joie dans notre vie. »

Cette zone de sagesse intérieure génère l'intention profonde qui est le préalable du pardon. Elle peut prendre la forme d'un tendre espoir ou d'une prière pour que votre cœur parvienne à se détendre et à s'ouvrir, pour que vous réussissiez à faire l'expérience de la liberté d'un cœur sans peur et miséricordieux. La puissance de cette intention préalable au pardon est réelle. Quand votre intention ou votre prière est sincère et profonde, vous devenez disponible pour la guérison et la transformation. Le simple fait d'avoir l'intention de pardonner ouvre la voie à l'ensemble du processus de pardon.

## RÉFLEXION GUIDÉE

### Avoir l'intention de pardonner

Pendant que vous lisez, avez-vous pensé à quelqu'un en particulier, une personne envers laquelle vous éprouvez assez de ressentiment pour la rejeter ? Parvenez-vous à percevoir la manière dont la transe du ressentiment vous rapetisse et vous raidit ? La manière dont vous perdez complètement de vue l'éclat du trésor qui luit en vous – et en elle ? C'est le moment de faire appel à votre futur moi – la part de vous la plus sage et la plus aimante – et d'imaginer un instant à quoi cela ressemblerait d'avoir en votre cœur assez d'espace pour inclure cette personne. Êtes-vous capable de ressentir cette liberté possible ?

Maintenant, pensez à cette personne et murmurez mentalement : « Mon intention est de te pardonner [en l'appelant par son nom]. » Sentez-vous la sincérité de votre intention, quand bien même certaines régions de votre être ne seraient pas encore tout à fait prêtes ? Ayez confiance : avec la conscience et la compassion auxquelles vous ouvrira la méthode R.A.I.N., votre cœur va devenir de plus en plus inclusif, miséricordieux – et libre.

## Deuxième étape : faire demi-tour avec la méthode R.A.I.N.

Notre intention de pardonner est une incitation à entreprendre en profondeur le travail associé à la méthode R.A.I.N. Une fois cette intention déterminée, nous serons mieux capables de *reconnaître* les moments où nous cédon à la transe. À nous alors de choisir de faire une pause et d'*accepter* que l'expérience ainsi vécue se fasse plus pleinement consciente.

C'est en procédant au demi-tour que nous abordons véritablement, et résolument, le chemin du pardon. Détournant notre attention des pensées chargées de ressentiment et dirigées vers l'extérieur, nous pouvons ainsi

soumettre notre vulnérabilité intérieure à une *investigation* directe. Nous faisons alors réellement face aux blessures et aux peurs qui logent sous la cuirasse du ressentiment. La guérison commence ici : avec la phase *nourricière*, ultime étape de la méthode R.A.I.N., nous prodiguons une tendre présence aux régions de notre être qui ont le plus besoin de notre attention. C'est ainsi que se dissout la carapace protectrice et que notre cœur peut commencer à s'apaiser et à s'ouvrir.

Je vais revenir ici à Stefan afin de vous montrer comment la méthode R.A.I.N. et le demi-tour ont fonctionné dans son cas particulier.

En s'inscrivant à notre retraite de printemps, Stefan espérait trouver un peu de soulagement par rapport à la colère qu'il éprouvait envers son père. Les paroles de sa sœur n'avaient fait qu'attiser son brasier intérieur. Et ses méditations révélaient la façon dont il créait sa propre souffrance. « Je suis assis là, je me repasse tous ces films qui me répètent à quel point mon père a été nul, et je me rends fou. Puis je me dis : "C'est moi qui suis en train de ressentir ça... Lui, il vit sa vie." » L'intention qu'avait Stefan de pardonner devenait de plus en plus consciente, de plus en plus puissante.

Pourtant, au cours des premiers jours de la retraite, son esprit semblait, comme il le disait lui-même, « acharné à alimenter le feu ». « Chaque pensée tournée vers mon père suscite la colère, m'a-t-il dit le troisième jour. Je vois ce regard condescendant, et c'est comme s'il avait toujours le contrôle... comme s'il continuait à me pourrir la vie. » Après une longue pause, il a continué : « Et pourtant, c'est un vieil homme qui traîne dans son petit studio... Il faut que j'arrive à pardonner, je le veux – ma sœur a raison. Mais je suis encore tellement à vif. »

« Ce que tu ressens est naturel, lui ai-je dit. Laisser tomber la colère et ouvrir son cœur, ça ne se décrète pas d'un coup, en général, surtout quand la blessure est profonde. Si tu veux pardonner vraiment, il faut commencer par polariser toute ton attention sur ce que tu ressens réellement... et ça, tu peux le faire avec la méthode R.A.I.N. »

Il était assez facile à Stefan de reconnaître son ressentiment et d'accepter son existence, alors je l'ai invité à faire demi-tour et à lancer la phase d'investigation.

« Si tu essaies de t'extraire de ces scénarios intellectuels où le ressentiment joue le premier rôle, à quel endroit la colère se fait-elle le plus physiquement sensible ? », ai-je demandé. Au bout de quelques instants, il a répondu : « Exactement ici », et il a placé les deux mains, l'une sur l'autre, au centre de sa poitrine. « Observe les sensations de colère, et laisse-les être aussi fortes qu'elles le sont. Si cela peut t'aider à soutenir ton attention, tu peux laisser tes mains au même endroit. »

Il a hoché la tête, froncé les sourcils, serré les dents. Puis, après quelques secondes, il a soupiré, laissé retomber ses mains et j'ai eu l'impression qu'il s'affaissait sur sa chaise. Je lui ai demandé de quoi il était conscient.

« La colère est devenue intense, puis elle s'est en quelque sorte effondrée. Je me sens à plat, vaincu... » Il s'est tu un moment, puis a ajouté d'une voix douce : « Je n'ai fait que le décevoir. Je n'étais pas assez viril pour qu'il me respecte, c'est aussi simple que cela. »

J'ai encouragé Stefan à poursuivre son investigation en essayant de percevoir ce qui se passait dans son corps quand il pensait ne pas être assez viril. « Il y a de la souffrance. C'est ce jeune moi... dans ma poitrine... Il a honte, il est seul, il pleure... mais en silence. — S'il pouvait parler, que dirait-il ? — Je n'aurai jamais un père qui me voit, qui m'aime, qui m'accepte comme son fils. » Alors qu'il prononçait ces mots à haute voix, Stefan a enfoui son visage dans ses mains et s'est mis à sangloter. C'était la douleur que recouvraient sa colère et sa culpabilité, le grand chagrin qui est aussi un deuil.

J'ai attendu un peu et, lorsqu'il s'est calmé, j'ai demandé doucement : « Qu'attend le plus de toi ce jeune moi, en ce moment ? » « Il veut savoir que je suis là, qu'il me tient à cœur. » J'ai invité Stefan à nourrir cette jeune

part de lui-même en lui adressant mentalement ce message à plusieurs reprises, avec sincérité, en le pensant vraiment. Il a de nouveau croisé les mains, les a posées sur sa poitrine et s'est beaucoup apaisé. Quelques minutes plus tard, il a ouvert les yeux et murmuré : « Merci. Quelque chose s'est un peu allégé ; il y a davantage d'espace, de fluidité. »

J'ai encouragé Stefan à prendre tout le temps dont il avait besoin pour faire demi-tour. Plus tard dans la retraite, alors que je regardais les étudiants méditer, je voyais souvent Stefan les deux mains croisées sur la poitrine. Puis, lors de notre dernière réunion collective, Stefan s'est levé pour confier ce qu'il allait garder de cette retraite : « Je peux faire de moi-même une victime en blâmant quelqu'un d'autre, ou je peux guérir et prendre mes responsabilités. » Il a posé une main sur sa poitrine pendant un moment, puis il a ajouté : « C'est un choix. »

Sortir de la victimisation ouvre la voie à un possible changement d'identité : c'est le don qui nous attend lors la phase qui suit la méthode R.A.I.N. Je pense souvent à une réplique d'un film que j'ai vu il y a bien des années : « La vengeance est une forme de chagrin paresseux. » Quand je la répète aux gens, ça leur parle. Il est plus facile de blâmer autrui que de faire face à la réalité de nos blessures, de nos peurs et de nos deuils intimes. Ce n'est pourtant qu'en procédant au fameux demi-tour, en réorientant notre attention vers notre vie intérieure, que nous pourrions accéder à l'intégralité de notre force, de notre sagesse et de notre compassion. Le demi-tour démonte notre statut de victime et nous permet de voir au-delà du masque de « l'Autre irréel ». Il nous permet également d'étendre la portée de notre compassion à des cercles de plus en plus larges.

**Troisième étape : inclure en notre cœur  
un « Autre réel »**

Imaginez que vous êtes en train de vous promener dans les bois et que vous apercevez un chien assis au pied d'un arbre. Vous vous approchez amicalement quand soudain l'animal vous saute dessus en montrant les crocs. Vous reculez d'un bond, effrayé et furieux. Puis vous remarquez qu'il a une patte prise dans un piège. Alors votre humeur change, et vous êtes maintenant inquiet pour lui. Il ne vous faut pas vous approcher de trop près, car c'est dangereux. Mais, du fond du cœur, vous voulez vraiment aider ce chien.

Le passage du ressentiment à la sollicitude s'est produit lorsque vous avez compris que l'agressivité du chien provenait de sa vulnérabilité et de sa douleur. Cela peut s'appliquer à chacun d'entre nous : quand nous nous comportons de manière blessante, c'est parce que nous sommes nous-mêmes pris dans une sorte de piège douloureux.

Pensez à quelqu'un qui vous a fait du mal. Est-ce que vous arrivez à voir la façon dont cette personne est elle aussi prise au piège de ses blessures et craintes intérieures ? La télévision américaine a diffusé récemment une grande émission consacrée aux traumatismes de l'enfance. L'animatrice y évoquait la façon dont les blessures précoces annoncent de futurs comportements violents. Au lieu de blâmer les autres, a-t-elle dit, il vaudrait mieux se poser cette question importante : « Que s'est-il passé ? » En d'autres termes, quelle est la vieille douleur qui a motivé ce comportement ? Dans une interview au *New York Times*, le rappeur Jay-Z l'a dit à sa manière : « “Oh, tu as été brutalisé quand tu étais enfant, alors tu essaies de me brutaliser. Je comprends.” Et une fois que j'ai compris ça, au lieu de réagir avec colère, je peux atterrir en douceur et dire, peut-être : “Hey, mec, tout va bien ?” »

*Si nous pouvions lire l'histoire secrète de nos ennemis, nous pourrions trouver dans chaque vie assez de tristesse et de souffrance pour désarmer toute hostilité.*

— Henry Longfellow, poète américain

Nous aurons le plus grand mal à discerner la fragilité d'une brute au moment où elle vient de nous frapper. Mais nous pourrons voir cette souffrance secrète une fois que nous aurons pris soin de nous-mêmes.

Quand j'ai vu Stefan après la retraite, il ne parlait pas de son père de la même manière qu'avant. « Nous l'avons invité à dîner, il était affalé sur sa chaise, visiblement fatigué, et mon fils a dit : "Hé, papy, on fait une partie de ping-pong ?" Il s'est immédiatement redressé, et il a inventé quelque chose à propos d'une émission qu'il suivait régulièrement et qu'il voulait aller regarder. Il ne voulait surtout pas montrer sa vulnérabilité. »

Stefan a été touché par la fierté et l'impuissance de son père. En le voyant ainsi « la patte prise au piège », il s'est adouci, son cœur s'est ouvert. Il a commencé à se détendre, et son père a réagi de la même manière. Ils ont regardé ensemble une série sur Netflix, organisé un concours pour savoir lequel des deux faisait le meilleur pop-corn et, pendant la semaine, se sont envoyé des SMS sur leurs équipes de foot préférées (les Patriots d'un côté, les Steelers de l'autre).

Six mois plus tard, le vieil homme a connu une nouvelle attaque cardiaque, encore plus grave que la première. Un soir, à l'hôpital, Stefan lui lisait le journal à haute voix lorsque son père a tendu la main vers lui – il lui faisait signe d'arrêter. Stefan a alors entendu les paroles qu'il n'aurait jamais cru entendre un jour. « Je sais que je n'ai pas été un bon père pour toi, mais je ne pense pas que tu saches à quel point je t'ai toujours aimé. » Les yeux de son père étaient humides, et les deux hommes se sont longuement regardés, les yeux dans les yeux. C'est un moment dont Stefan, bien après la mort de son père, quelques mois plus tard, se souviendra à jamais.

Lorsque Stefan m'a raconté cette scène, il m'a dit : « Tu sais, Tara, à mon avis, ce qui lui a permis de parler ainsi, c'est qu'il sentait que je lui avais pardonné ; il ne courait plus de risque. »

Si je raconte cette histoire, ce n'est pas pour vous garantir que, si vous pardonnez à quelqu'un, cela suffira à le faire changer d'attitude. Mais la vérité, c'est que l'énergie d'un cœur ouvert agit en profondeur sur les autres, d'une manière qui parfois se voit, d'autres fois reste invisible. Et cette énergie nous libère.

Donner et recevoir le pardon nous fait évoluer. Lorsque nous nous ouvrons au pardon, nous nous reconnectons à la générosité absolue de notre cœur. Lorsque nous nous sentons pardonnés, nous redevons capables de nous reposer sur notre sentiment d'appartenance et notre bonté fondamentale. Donner et recevoir, comme inspirer et expirer, sont indissociables : l'un et l'autre nous permettent de rappeler à notre mémoire le souvenir du trésor enfoui en chacun de nous et d'en faire notre source de vie.



## MÉDITATION GUIDÉE

### La méthode R.A.I.N. appliquée au pardon

*Pardoner à autrui passe par deux phases essentielles : la première est un processus intérieur destiné à guérir la meurtrissure qui est à l'origine du ressenti éprouvé ; la seconde consiste à prodiguer une attention emplie de compassion à la personne concernée. La phase initiale doit être considérée comme une méditation « autonome », et donc être pratiquée aussi longtemps que nécessaire (des jours, des mois, des années), afin de se sentir bien ancré dans l'autocompassion. Ensuite, lorsqu'on est prêt, on peut enchaîner les deux phases l'une après l'autre.*

Asseyez-vous confortablement, en fermant les yeux et en restant tranquille. Respirez profondément et, à chaque expiration, relâchez toute tension dont vous êtes conscient(e). Commencez par réfléchir à l'intention qui est la vôtre de cultiver un cœur capable de pardonner et de vous y inclure, vous et tous les êtres de la création.

#### **PREMIÈRE PHASE**

##### **Sous le ressenti, les blessures**

Passez votre vie en revue, et voyez à quels moments vous avez pu vous sentir vraiment dépourvu(e) de la moindre pitié à l'égard de quelqu'un, en proie à la colère et/ou au ressenti. Rappelez-vous ce qui s'est passé (ou ce qui continue à se passer) pour provoquer en vous de tels sentiments. Posez-vous des questions comme celles-ci : « Quel est le pire, là-dedans ? Qu'est-ce qui me bouleverse le plus dans cette histoire ? Quelles sont les convictions que j'entretiens à propos de cette personne ? Et à propos de la façon dont elle se comporte avec moi ? »

*Reconnaissance* : prenez mentalement note des sentiments et des pensées qui prédominent lorsque vous évoquez cette personne.

*Acceptation* : accordez-vous une pause et permettez à cette expérience d'être présente, telle qu'elle est, sans aucun jugement ni effort pour faire quoi que ce soit.

*Investigation* : maintenant procédez au demi-tour, laissez filer les pensées tournées vers la personne en question et réorientez toute votre attention vers ce qui se passe en vous.

— Découvrez la façon dont votre désarroi et les pensées que vous produisez sur la personne en question s'expriment en vous sous forme de *sensations physiques* : où sont-elles les plus vives ? À quoi ressemblent-elles ? Prenez votre

temps pour pénétrer pleinement la partie de vous la plus bouleversée et la ressentir intensément.

— À propos de cette zone ébranlée, posez-vous la question suivante : « Comment veux-tu que je me comporte avec toi ? De quoi as-tu le plus besoin ? D'acceptation ? De protection ? De compréhension ? De pardon ? De compassion ? D'amour ? »

Abordant l'étape *nourricière*, faites appel à votre moi le plus sage et le plus aimant (votre futur moi, votre cœur éveillé). Imaginez que vous êtes capable d'écouter et de répondre à partir de ce futur moi : comment pourriez-vous prodiguer ce qui doit l'être plus que tout ? Y a-t-il un geste (comme votre main posée sur le cœur), un message ou une image qui pourrait aider cette zone blessée à recevoir ce dont elle a besoin ?

Prenez quelques instants – trente secondes – pour apporter un soutien à cette part de vous-même et percevoir avec précision la façon dont elle ressent la compassion qui lui est offerte.

Si vous avez du mal à accéder à votre propre cœur éveillé, vous pouvez faire appel à la source d'amour qui vous semble la plus accessible et la mieux susceptible d'aider à nourrir cette zone intérieure – un(e) ami(e) ou un membre de la famille, une divinité, votre chien...

Une fois le processus achevé, pendant « l'après », observez ce qui se passe et reposez-vous dans la conscience de celui ou celle que vous êtes lorsque vous offrez et recevez ainsi cette compassion nourricière.

## **SECONDE PHASE**

### **Pardoner à l'autre**

Quand vous en aurez terminé avec la première phase, tournez votre attention vers l'autre personne. Sentez que vous l'observez depuis la conscience de votre futur moi – avec toute la sagesse et la compassion de votre cœur. (Vous pouvez essayer de vous projeter dans dix à quinze ans, et vous imaginer en train de mener cette même réflexion.)

*Reconnaissance* : prenez mentalement note de tout ce que vous observez chez cette personne.

*Acceptation* : faites une pause et permettez à cette personne, en tant qu'expérience, d'être présente, telle qu'elle est.

*Investigation* : demandez-vous quelle est la vulnérabilité intime – ses peurs, ses blessures, ses besoins non satisfaits – qui pourrait pousser cette personne à causer de la souffrance à autrui. De quelle manière cette personne a-t-elle une jambe prise au piège ?

L'étape *nourricière* va vous donner l'occasion d'offrir votre pardon à travers les phrases suivantes, ou à travers vos propres paroles et/ou images visuelles, dès

lors qu'elles traduisent la compassion.

Murmurez mentalement le nom de la personne : « Je vois et je ressens le mal que tu as causé, et maintenant, je te pardonne. » Ou, si vous n'êtes pas encore prêt(e) à pardonner : « Je vois et je ressens le mal que tu as causé, et j'ai l'intention de te pardonner. » Répétez cette phrase plusieurs fois.

Si vous vous sentez capable d'inclure cette personne en un cœur lui-même prêt à pardonner, ces phrases de pardon peuvent exprimer tout autre vœu bienveillant approprié au soulagement de la souffrance de cette personne.

Quand la méthode R.A.I.N. est terminée, constatez la qualité de l'espace qui s'est ouvert en votre cœur et laissez s'épanouir cette vastité inclusive telle qu'elle est. Posez-vous la question : « Qui suis-je lorsque je repose ainsi en un cœur de pardon ? »

Les pratiques de pardon nous amènent souvent à nous juger nous-mêmes quant à la qualité ou à la plénitude de notre méditation. Aussi, lâchez les jugements que vous portez à votre encontre, et rendez grâce à la sincérité de votre intention d'ouvrir et de libérer votre cœur. Terminez la méditation en évacuant toute pensée associée à « moi et les autres ». Reposez-vous simplement dans l'expérience de la tendre conscience. Si une pensée ou un sentiment surgissent, ressentez intensément votre capacité d'inclure la totalité de ce monde qui meurt et vit dans l'espace immense d'un cœur miséricordieux.

## “ Questions & réponses

**Ma compagne a grandi auprès d'une mère colérique et narcissique qui s'en prenait à elle presque chaque jour. Maintenant, elle fait la même chose avec nos filles adolescentes. Je comprends que son passé douloureux est probablement à l'origine de ce comportement. Mais c'est une adulte, aujourd'hui. Ne devrait-elle pas assumer la responsabilité du mal qu'elle cause ?**

Lorsque nous avons causé du tort à quelqu'un, pour guérir vraiment nous devons assumer la responsabilité de notre comportement, demander pardon lorsque c'est possible et nous racheter. Être capable de reconnaître honnêtement le mal qu'on a causé, c'est en réalité un moyen de se responsabiliser et de réduire la culpabilité.

Cependant, de même que les blessures de notre passé peuvent nous pousser à nous faire du mal et à faire du mal aux autres, elles compliquent également la transformation de notre comportement. On sait qu'une violence psychologique subie en continu dans l'enfance nuit au développement de capacités telles que les fonctions exécutives, l'autorégulation, la vigilance et l'empathie, qui sont toutes essentielles si l'on veut devenir un adulte pleinement responsable. Pour quelqu'un comme votre compagne, admettre qu'elle fait du mal peut être dangereux pour elle, car remontent alors d'intolérables émotions de honte et de peur du rejet.

« Ne devrait-elle pas assumer... », interrogez-vous. Vous qui avez à affronter cette situation, le mot « devrait »... devrait peut-être vous alerter. Il vous montre que vos convictions quant à ce que « doit » être un comportement juste ou bon, aussi logiques et raisonnables soient-elles, entrent en contradiction avec la réalité de la situation actuelle de votre compagne. Et surtout, n'oubliez pas que, lorsque quelqu'un agit à partir d'anciennes blessures non traitées, le lui reprocher n'arrange rien à l'affaire. Le ressentiment a un effet punitif : il conforte la blessure centrale, le « quelque chose ne tourne pas rond chez moi ». Ainsi que vous l'avez peut-être déjà vécu avec votre partenaire, il provoque également attitudes défensives et/ou déni. Plutôt que de contribuer à une évolution positive, il perpétue le comportement préjudiciable.

Bien entendu, vous devez être clair et exprimer à votre compagne qu'elle ne peut pas continuer à faire du mal à vos filles. À vous de créer des limites qui les protégeront. C'est indissociable de votre rôle de parent, sinon, vous favorisez un comportement dangereux. Mais vous pouvez communiquer et chercher une manière de faire évoluer les choses en vous appuyant sur la sollicitude plutôt que sur le blâme. L'enfant blessé qui vit en chaque adulte est comme tous les enfants, il a besoin d'être nourri pour grandir et changer. Je n'ai jamais vu quelqu'un évoluer et

cesser de se comporter mal parce qu'on lui avait dit « tu devrais », ou qu'on lui avait opposé la colère et le ressentiment. Toutes les recherches montrent que la punition ne permet ni une véritable guérison ni une transformation, mais que la sollicitude et la rééducation inclusive y contribuent.

Le passage du « tu devrais » et du ressentiment à la compassion envers votre compagne ne sera toutefois possible qu'à condition de prendre soin de la part de vous-même qui, bien naturellement, peut se sentir impuissante, furieuse, amère, orgueilleuse, blessée ou effrayée. Il vous est demandé d'habiter votre moi le plus élevé, pour votre propre bien, celui de votre compagne et celui de vos enfants. Vous aurez peut-être besoin du soutien d'un thérapeute pour créer un espace de communication sûr et chargé de compassion à mesure que votre compagne et vous-même vous rapprocherez et avancerez ensemble vers la transformation et la guérison.

**On dit parfois que les gens font de leur mieux. Pensez-vous que c'est vrai ?**

Si vous examinez votre propre vie, vous y remarquerez des moments dans lesquels vos rapports avec les gens débordent de présence et d'attention, et d'autres où vous êtes préoccupé(e), réactif(ve), voire blessant(e). Mais si vous vous concentrez sur une situation que vous regrettez profondément et que vous vous demandez : « Qu'est-ce qui m'a empêché(e) d'être plus sensible, gentil(e), tolérant(e), conscient(e)... ? », vous vous rendrez probablement compte que vous étiez dans la transe – la tête sous l'eau – et que votre attention, du coup, était réduite. Vos pensées et votre comportement étaient motivés par des habitudes d'inattention profondément ancrées, par des émotions telles que l'angoisse ou la répulsion, ou par une recherche de plaisir, sinon un soulagement du stress alors éprouvé. La part de votre cerveau dédiée à la survie avait pris les commandes, et vous étiez coupé(e) de votre cortex

préfrontal, plus récemment évolué. Votre cerveau faisait du mieux qu'il pouvait, oui, il faisait appel à des stratégies d'adaptation primitives qu'il connaît bien, en s'efforçant de combler des besoins non satisfaits.

L'attention et la compassion inhérentes à la méthode R.A.I.N. entretiennent l'intégration cérébrale. Cela signifie que, même lorsque nous sommes émotionnellement « réactivés » par quelque chose ou quelqu'un, plutôt que de subir une prise en otage complète de notre cerveau limbique, il se produit en nous une certaine prise de conscience de ce qui se passe, qui nous facilite l'accès à nos ressources intérieures. Nous avons dès lors davantage le choix de vivre à partir de notre plein potentiel, la possibilité d'être à notre « meilleur » – le vrai.

**Se mettre en colère et reprocher à mon compagnon la façon dont il me fait du mal est la seule façon d'attirer son attention. Lui pardonner, pour moi, cela voudrait dire vivre avec la maltraitance.**

La colère, le ressentiment et la punition peuvent servir à contrôler temporairement le comportement de quelqu'un. Il faut cependant se demander si cela change vraiment son comportement et si cela débouche sur la relation que nous souhaitons.

Une femme qui suivait mon cours hebdomadaire m'a dit que son mari l'avait brutalisée physiquement pendant leurs quatre années de mariage. « Je suis passée de victime blessée et terrifiée à victime en colère », a-t-elle confié. Lorsque sa rage éclatait et qu'elle menaçait de partir, son mari la suppliait à genoux : il ne la frapperait plus, il fallait qu'elle lui pardonne et lui laisse une dernière chance. Alors elle acceptait de rester, espérant à chaque fois que ce serait la bonne, qu'il allait vraiment changer.

En pratiquant le demi-tour dans le cadre de la méthode R.A.I.N., en renonçant à ses pensées lourdes de reproches et en se tournant vers son expérience intérieure, elle a fini par se retrouver face à face avec la vérité de sa souffrance : « C'est la souffrance liée à la maltraitance. » Et elle

connaissait l'objectif de l'étape nourricière : l'amener à prendre soin d'elle-même. En s'éloignant de la colère et du ressentiment, elle a pu reconnaître et accepter la réalité : elle souffrait, son mari ne changerait pas, et elle pouvait faire quelque chose pour aller mieux. Elle s'est installée chez sa sœur et a demandé le divorce. Le vrai pardon est venu, mais il a fallu beaucoup de temps, même plus tard, quand elle se sentait en sécurité.

La colère est un signal. Elle nous donne l'énergie nécessaire pour que nous parvenions à prendre soin de nous. Mais, si nous voulons cesser d'être une victime impuissante et en colère, il nous faut sortir du ressentiment. Oui, notre conjoint(e) est violent(e), oui, notre fils adolescent se sert dans notre portefeuille, oui, notre sœur a détourné une part de l'héritage qui nous revenait, tout cela est vrai. Mais si nous réussissons à nous débarrasser de l'énergie répulsive du ressentiment, nous accéderons à la sagesse dont nous avons besoin pour répondre efficacement à notre situation.

**Vous parlez de libérer nos cœurs par le pardon. Pouvez-vous nous en dire plus quant à l'effet ainsi produit sur la personne à qui nous pardonnons ? Le pardon peut-il l'aider à changer ou à guérir ?**

Beaucoup d'entre nous vivent habités par une culpabilité et une honte latentes, un manque de confiance intime. Lorsque nous obtenons le pardon de quelqu'un, cela nous aide à retrouver foi en notre bonté fondamentale et en notre légitimité foncière. Peut-être avez-vous en mémoire une situation dans laquelle un ami proche ou un membre de votre famille était en colère contre vous, vous a rejeté(e), plein de reproches, puis a fini, avec le temps, par tourner la page. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez été à nouveau considéré(e) avec chaleur et attention ?

L'écrivain Scott McClanahan raconte l'histoire d'un homme qui avait quitté son foyer après une vilaine dispute avec ses parents. Il est parti

pendant de nombreuses années, dont certaines qu'il a passées en prison. Quelques mois après sa libération, il a écrit à ses parents pour leur dire qu'il revenait à la maison et leur donner la date de son retour. Il leur disait que, s'ils acceptaient de le recevoir et n'avaient pas honte de ce qui s'était passé ni de ce qu'il avait vécu depuis, il leur suffisait de faire pendre une couverture à la corde à linge, devant chez eux. Le jour venu, lorsqu'il est descendu du train, l'angoisse l'a saisi, et il a commencé à douter douloureusement de leur désir de le revoir. Ces doutes se sont accentués à mesure qu'il s'approchait de la maison et se rappelait les paroles horribles qui avaient alors été échangées. Il était sur le point de faire demi-tour lorsqu'il a vu une couverture accrochée à un arbre. Puis une autre. Et quand la maison lui est enfin apparue, il a vu que la corde à linge croulait sous les couvertures, que la cour était tapissée de couvertures, le toit revêtu de couvertures. Ses parents étaient là, devant lui, et lui souhaitaient la bienvenue.

Nous avons tellement envie d'être les bienvenus dans le cœur des autres ! Et tellement envie d'aimer les autres sans réserve... Quoi de plus beau que de tout faire pour déployer les couvertures de pardon à l'intention de ceux que nous avons un jour rejetés, afin qu'ils sachent que nous les accueillons, et qu'ils sont les bienvenus ?



## 9.

# Voir la bonté

*Aimer quelqu'un, c'est apprendre la chanson de son cœur  
et la lui chanter quand il l'a oubliée.*

Arne Garborg

*Voilà qui donne à réfléchir : le plus bel acte d'amour que l'on puisse  
accomplir n'est pas un acte de service mais un acte de contemplation,  
de vision. Servir quelqu'un, c'est l'aider, le soutenir, le consoler,  
soulager sa peine. Le voir dans sa beauté et sa bonté intérieures, c'est  
le transformer et le créer.*

Anthony de Mello

Le couple avait demandé à me rencontrer après l'un de nos cours du mercredi soir. Avant même qu'ils ne commencent à parler, l'inquiétude se lisait sur leurs visages. Ils venaient me voir à propos de Jono, m'ont-ils dit, leur fils de vingt-trois ans.

Jono avait des difficultés d'apprentissage, et après deux ans passés dans une petite école d'art, il avait fini par renoncer. Depuis lors, il vivait chez ses parents et travaillait à temps partiel dans une grande surface de bricolage pour contribuer au budget familial. « J'ai vainement tenté de lui faire suivre des cours dans un *community college* [un établissement moins

cher et moins sélectif qu'une université], m'a dit son père. J'ai ensuite essayé de l'inscrire à des cours d'orientation professionnelle, et il a refusé. Il traîne avec d'anciens copains de lycée, ce sont de bons petits gars, mais ils tournent en rond. » Lugubre, il a ajouté : « J'ai l'impression que tout ce qui l'intéresse, c'est de regarder des films, faire du VTT ou jouer avec sa caméra. Rien qui rassure vraiment pour l'avenir. » À cet instant la mère de Jono est intervenue. « Ce n'est pas que nous ne soyons pas heureux de l'avoir auprès de nous... Nous l'aimons, nous l'adorons ! C'est un amour, mais, ces derniers temps, il reste là à se morfondre, il nous parle à peine... Il n'est plus le même. »

On pouvait presque physiquement ressentir leur inquiétude et leur sollicitude à l'égard de Jono, et je le leur ai dit. Les yeux de la mère se sont embués. « Oh oui, c'est vrai, c'est vrai. Et nous avons tellement peur pour son avenir. » Puis elle m'a regardée d'un air suppliant. « Mais que faudrait-il que nous fassions ? a-t-elle interrogé. Dois-je prier pour lui et l'entourer de lumière blanche ? Devons-nous vous l'amener et l'inciter à méditer ? Nous ferions n'importe quoi pour l'aider. »

« J'ai une suggestion à vous faire, ai-je répondu, mais d'abord, laissez-moi vous poser une question à tous les deux. » Intrigués, ils se sont penchés vers moi. « Quelles sont les qualités que vous aimez et appréciez vraiment chez Jono ? » Sa mère a répliqué sans hésiter : « Oh, il a toujours été la personne la plus gentille que vous puissiez rencontrer. Si sensible à ce que ressentent les autres. Et il peut être très drôle à côtoyer ; il a un sens de l'humour complètement loufoque. — Et je dois reconnaître que Jono est quelqu'un de créatif, a renchéri le père. Je suis impressionné par tout ce qu'il parvient à faire avec sa caméra. » Puis, un peu pensif : « Il est vraiment intelligent. Seulement il n'a pas trouvé le moyen d'utiliser cette intelligence de manière concrète. » « Eh bien, dites donc ! ai-je fait, puis j'ai souri. Nous allons nous revoir. En attendant, merci ! Vous me le rendez très vivant, votre fils. »

J'ai proposé que chaque jour, au cours de leur méditation, ils réfléchissent à ce qu'ils aimaient et respectaient le plus chez leur fils. « Au plus profond de votre corps et de votre cœur, donnez libre cours à cette façon que vous avez de l'apprécier. Puis, quand vous serez avec lui, observez son état – son humeur, son énergie, ce genre de chose. Restez avec lui pendant quelques mois, et revoyons-nous. »

Le jour où nous nous sommes en effet revus, ils paraissaient l'un et l'autre plus calmes. Cette fois, c'est la mère de Jono qui s'est lancée : « Peut-être est-ce le petit exercice que vous nous avez prescrit qui me détend, mais plus je pense aux points forts de Jono, plus j'ai l'impression que tout va s'arranger. » Son mari a fait un signe de tête. « Au début, je croyais que vous nous recommandiez juste de lâcher prise, mais c'était bien plus que ça... Nous ne savons toujours pas comment il va trouver sa voie, mais nous sommes encore plus convaincus, simplement, que cela arrivera. » Avant leur départ, je leur ai raconté quelque chose que j'avais vécu avec mon propre fils : plus je lui faisais confiance pour qu'il aille bien, mieux il allait. Ma confiance était contagieuse.

Quelques mois plus tard j'ai rencontré une dernière fois les parents de Jono. Ils m'ont raconté qu'il avait fait du bénévolat en tant que monteur vidéo dans une association locale, et qu'il envisageait de retourner en cours afin d'obtenir un diplôme de production vidéo numérique. Plus important encore : il semblait avoir retrouvé sa personnalité antérieure. Le jour de la fête des Pères, il avait offert au sien un « flash info » réalisé par ses soins, qui annonçait sa promotion à la présidence de la chaîne de magasins où il travaillait... Jono avait recouvré tout son éclat et son espièglerie, et il trouvait sa voie.

Nos relations, en particulier les plus étroites, se figent facilement dans des schémas de communication rigides qui bloquent toute possibilité d'intimité véritable et de guérison. La pleine conscience et l'action nourricière qui sont l'essence même de la méthode R.A.I.N. peuvent nous

libérer de l'emprise de ces habitudes tenaces. Même si les parents de Jono et moi ne sommes pas passés par la pratique formelle du processus, le type de relation qu'ils ont entretenu avec lui permet d'en distinguer les quatre étapes : ils ont *reconnu* que leur fils rencontrait des difficultés et que c'était pour eux une source d'angoisse ; plutôt que de continuer à réagir, ils se sont accordé une pause et ont *accepté* que Jono soit tel qu'il était ; ils ont ouvert l'étape d'*investigation* en déplaçant leur attention de ce qui n'allait pas vers les qualités de leur fils auxquelles ils croyaient vraiment, à commencer par sa bonté ; puis ils ont jeté les bases de la phase *nourricière* en s'imprégnant de tout ce qu'ils appréciaient sincèrement en lui. Grâce à cette pratique informelle de la méthode R.A.I.N., ils sont sortis d'une réactivité fondée sur la peur et ont pu offrir à Jono ce dont il avait le plus besoin : la confiance en qui il était.

## **Qu'est-ce que la bonté fondamentale ?**

Dans le cas de Jono et de ses parents, l'apaisement a pu survenir lorsqu'ils ont cessé de se préoccuper de ce qui n'allait pas pour se souvenir de ce que j'appelle la « bonté fondamentale ».

Qu'est-ce que cela signifie ? Reprenons l'image du Bouddha d'or, au chapitre 3 : on peut considérer notre personnalité ou notre moi social ordinaire comme autant de couches d'argile chargées de nous protéger. Cette enveloppe – notre apparence, nos manières, nos défenses, nos jugements, nos compétences, nos faiblesses, etc. – est souvent évaluée à l'aune d'un « bon moi » et d'un « mauvais moi ». Le bon moi répond aux normes qui nous ont été prescrites par les gens qui se sont occupés de nous, par nos pairs et par la société dans son ensemble. Ainsi notre bon moi sera courtois, travailleur, séduisant et accompli. Notre mauvais moi correspond à toutes nos défaillances : nous sommes alors égoïstes, impatientes, moralisateurs ou impulsifs.

Mais aucun de ces schémas égotiques conditionnés ne restreint ni n'exprime notre bonté fondamentale. La bonté fondamentale est semblable à l'or – c'est le trésor de notre vraie nature : les qualités universelles de conscience, d'amour, de créativité, d'intelligence, la force de vie qui nous habitent tous. Nos humeurs, personnalités et comportements successifs sont semblables à des ondes de surface. La bonté fondamentale, c'est l'océan lui-même. Si nous restons polarisés sur nos schémas conditionnés, s'ils déterminent notre capacité de jugement ou d'identification, nous risquons de passer à côté de notre immensité et de notre profondeur essentielles.

La peur limite l'expression de la bonté fondamentale. C'est pourquoi on reconnaît l'or des autres plus facilement lorsqu'ils sont détendus et présents. Cet or, on le voit souvent briller chez les enfants avant que leur personnalité ne prenne forme. Une amie m'a raconté qu'en contemplant une photo de sa petite-fille de neuf mois, elle avait été émerveillée par la pure sensibilité et la luminosité de son regard. Soudain, elle s'est souvenue d'un vers de poésie oublié depuis longtemps : « La plus tendre fraîcheur vit au fin fond des choses. »

## Voir la bonté

Parce que nous avons tous un corps, un esprit et une personnalité différents, l'or habite de mille manières notre être en évolution. J'ai demandé à mes amis des réseaux sociaux de me donner des exemples de la façon dont eux-mêmes parviennent à voir la bonté fondamentale chez autrui. Voici quelques-unes de leurs réponses.

« Je vois la bonté...

— sur le visage de mon mari quand il retrouve les enfants en rentrant de voyage. »

— quand mon plus jeune fils perçoit dans ma voix la fatigue et m'apporte un verre d'eau. »

— chez ma femme, quand elle salue le gardien du parking ou la caissière avec beaucoup de gentillesse, d'attention et de respect. »

— quand ma meilleure amie fait à son chien un câlin profondément affectueux. »

— chez ma fille de cinq ans quand elle parle au soleil couchant et lui dit : "Au revoir, je t'aime". »

— quand mon mari s'arrête pour aider quelqu'un dont la voiture est en panne et ne demande jamais rien en échange du temps qu'il y passe. »

— quand la personne qui partage ma vie se montre tendre, et résolue à ce que nous venions à bout de nos difficultés. »

— quand mon père, handicapé à la suite d'un grave AVC, continuait à me demander : "Chérie, je peux aller te chercher quelque chose ?" »

Peu après avoir mis cette enquête en ligne, j'ai reçu une carte d'anniversaire d'une amie très chère. Son message commençait ainsi : « Je vois ta bonté fondamentale quand... » En lisant ses mots, mes yeux se sont remplis de larmes ; je me suis sentie si profondément aimée et considérée. Et puis j'ai été submergée par le sentiment de sa propre bonté fondamentale – l'or étincelant, la beauté de son attention profonde et aimante. Cela m'a rappelé l'une de mes citations préférées, signée Thomas Merton :

« Ce fut alors comme si je voyais soudain la beauté secrète de leurs cœurs, la profondeur de leurs cœurs que ni le péché, ni le désir, ni la

connaissance de soi ne peuvent atteindre, l'essence de leur réalité, la personne que chacun est aux yeux du Divin. Si seulement ils pouvaient se voir tels qu'ils sont réellement, si seulement nous pouvions nous voir ainsi les uns les autres en tout temps, il n'y aurait plus besoin de guerre, plus de haine, plus de cupidité ni de cruauté... Le principal problème, j'imagine, serait que nous nous prosternerions et adorerions les uns les autres. »

## **La mise en miroir nous dit qui nous sommes**

La romancière et militante féministe Alice Walker raconte l'histoire suivante : dans la tribu bantoue des Babemba, en Afrique australe, lorsqu'une personne agit de manière irresponsable ou injuste, elle est conduite au centre du village, seule et sans entrave. Tout travail cesse, et chaque homme, femme et enfant du village vient l'entourer puis, un par un, évoquer devant elle toutes les bonnes choses qu'elle a accomplies au cours de sa vie. Chaque incident, toute expérience dont on peut se souvenir en détail et avec précision sont racontés, toutes ses qualités, ses bonnes actions, ses forces et ses gentillesse décrites avec soin et dans le détail. La cérémonie dure souvent plusieurs jours. À la fin, le cercle tribal est rompu, une célébration joyeuse a lieu et la personne est symboliquement et littéralement réaccueillie au sein de la tribu.

Notre confiance en notre propre bonté fondamentale naît de la clarté et de l'intensité du reflet que nous renvoient les autres. Quand nous sommes encore bébé, la substance dont nous avons besoin pour survivre n'émane pas que du lait chaud, de la chaleur et du réconfort du sein maternel, mais aussi de l'énergie aimante qui habite le regard porté sur nous. Lorsqu'on se sent considéré et entendu, quand il est répondu avec attention à nos demandes, nous recevons un message qui dit : « Tu nous tiens à cœur, tu es

des nôtres, ta place est ici et tu es aimé. » Quand notre curiosité et notre espièglerie d'enfant sont satisfaites dans la joie, le message est le suivant : « Ta vitalité et ton épanouissement ont de la valeur ; tout ce que tu es est le bienvenu en ce monde. »

Être capable de devenir le miroir du trésor qui brille en nos enfants (et en chacun) exige de la clarté, une présence sincère et une intelligence émotionnelle. Mais lorsque nous sommes « en deçà de la ligne », dans la transe, nous faisons une fixation sur les couches de protection qui recouvrent le comportement de l'enfant et réagissons par l'impatience, le jugement ou la colère, à moins que nous nous retranchions dans l'indifférence ou l'inquiétude. Cette réactivité peut alimenter en nous le sentiment de notre propre insuffisance en tant que parent et nous enfoncer encore un peu plus la tête sous l'eau. Et, pour peu que cette transe réactive devienne une habitude, l'enfant va intérioriser promptement le message de son mauvais moi : « Il y a chez moi quelque chose qui ne tourne pas rond. »

La plupart d'entre nous, dans notre façon d'émettre et de recevoir ce reflet, oscillons entre clarté et distorsion. Quand je repense à la jeunesse de mon fils, ce qui saute aux yeux, aujourd'hui, c'est que j'étais toujours en train de redouter quelque chose ! À l'école primaire, je m'inquiétais parce qu'il n'avait pas beaucoup d'amis. Au collège, il était « trop sociable », il sortait trop. Au lycée, c'était les jeux vidéo, les fêtes, la procrastination, le manque de concentration en classe. Et mon inquiétude allait naturellement de pair avec le jugement, la volonté de contrôle et un message qui disait : « Tu devrais être différent. » Derrière tout cela, il y avait la transe de la déconsidération et la transe de la peur : « Je suis en train d'échouer en tant que mère. C'est de ma faute. Si je n'y remédie pas, il risque de rater sa vie. » Mais mon fils a aussi toujours bénéficié de mon amour et de mon estime. Bien souvent, il a dû sentir mon cœur s'illuminer lorsque je l'observais en train de faire du roller avec enthousiasme, de revenir inspiré d'une promenade initiatique en pleine nature, quand je m'émerveillais de sa



maîtrise du jeu de cartes *Magic : L'Assemblée*, ou encore lorsqu'on m'a raconté la façon dont il avait consolé un ami en difficulté. Quand je le regarde, aujourd'hui qu'il est devenu un jeune thérapeute et un entrepreneur, un mari et un père, je sais que les moments où je lui ai transmis ma considération et ma foi sincères en son épanouissement sont ceux qui ont le plus servi sa confiance et son bien-être.

## **Peut-on abuser de la mise en miroir ?**

Nos forces et nos talents – les composantes de ce qu'on pourrait appeler le « bon moi » – font partie de nous... à part entière ! Et lorsqu'ils sont reconnus, en particulier lorsque nous avons douté de nous-mêmes ou manqué de confiance, c'est un vrai bonheur. Mais certains compliments ne participent pas d'une mise en miroir vraiment saine. Peut-être avez-vous été constamment mis(e) en avant et récompensé(e) pour vos bonnes notes, ou parce que vous étiez séduisant(e), coopératif(ve), doué(e) pour les arts ou le sport... Quel a été le message qui s'est imprégné en vous ? Pour beaucoup d'entre nous, c'était : « Voilà ce que je dois faire pour qu'on m'aime et que je sois quelqu'un de bien – et je n'ai pas le droit à l'erreur. » Cette croyance qui s'est enracinée s'accompagnait d'une crainte permanente : ne pas être à la hauteur, faire une erreur, ne pas être le ou la meilleur(e), essayer quelque chose de nouveau – prendre un risque. Tenter, en couvrant quelqu'un de louanges excessives, de gonfler l'estime qu'il a de lui-même, c'est polir la carapace qui recouvre en lui le trésor éclatant, et c'est l'en éloigner encore davantage.

## **Au miroir de la faiblesse et de la vulnérabilité**

Utiliser la mise en miroir à destination des faiblesses d'un être (ou de ce qu'il perçoit comme un « mauvais moi ») ne fonctionnera qu'à condition d'avoir préalablement établi solidement votre bienveillance, votre respect et votre foi en sa bonté fondamentale. Sinon, il risque d'être trop affecté, trop sur la défensive pour comprendre votre message. La plupart d'entre nous connaissent l'effet que cela fait de recevoir des critiques quand on se sent fondamentalement déconsidéré. On est retranché à l'intérieur d'une véritable armure de réactivité !

Mais lorsque la confiance et la bienveillance sont au rendez-vous, cette mise en miroir qui passe par notre intermédiaire peut aider l'autre à reconnaître les attitudes, les émotions ou les croyances inconscientes qui génèrent la souffrance et la séparation. Les parents rendent service à leurs enfants en leur montrant la façon dont leur impolitesse ou leur sournoiserie, leur négligence ou leur colère, peuvent affecter les autres. Les thérapeutes pratiquent la mise en miroir des émotions non encore transformées comme la peur ou la honte en aidant leurs patients à les conscientiser. Un ami ou un collègue en qui nous avons confiance peut ainsi se faire le reflet du sentiment de perte et de tristesse qui nous habite, et nous aider de la sorte à nous sentir accompagnés et considérés.

La clarté et la profondeur d'une telle mise en miroir peuvent à tout âge prodiguer un apaisement radical. Pendant mon stage de doctorat, j'ai eu un superviseur en psychothérapie qui avait le don de « voir l'être aimé », comme il le disait lui-même. Rob offrait à ses patients sa pleine et entière présence, et se faisait le reflet de leur bonté par des moyens qu'ils étaient capables d'entendre et auxquels ils pouvaient faire confiance. Il a découvert le courage dans leur vulnérabilité, le dévouement dans leur honnêteté, l'intensité de leur désir de guérir ou de s'éveiller. Ils terminaient leurs séances mieux dans leur peau, plus que jamais en phase avec leur trésor intérieur. Et il n'agissait pas autrement avec nous, ses étudiants.

Je me souviens qu'à l'occasion de l'une de nos réunions de groupe hebdomadaires, Rob a pris conscience de mon inquiétude. J'avais alors une patiente que j'aimais beaucoup, mais je m'inquiétais parce que je ne pensais pas avoir les compétences requises pour travailler avec elle. « Elle te tient vraiment à cœur, hein ? » m'a-t-il dit en hochant la tête avec son sourire affectueux. Puis, regardant autour de lui, il s'est adressé à nous tous. « Ne sous-estimez jamais la puissance de votre attention la plus pure... Je ne peux vous dire quelle technique est meilleure que telle autre, mais l'attention... c'est l'ingrédient magique. » Ses paroles ont dissipé mon inquiétude, et plus encore. Elles m'ont montré à quel point la grâce de la mise en miroir pouvait être facile à déclencher.

*Je ne pouvais plus mentir,  
alors j'ai commencé à appeler mon chien « Dieu ».  
Au début, il avait l'air confus,  
puis il a commencé à sourire, puis il a même dansé.  
J'ai continué, maintenant il ne mord même plus,  
Je me demande si cela pourrait marcher avec les gens.*

Toukârâm, poète et saint indien (1608-1650), traduction  
Daniel Ladinsky

## **Voir notre propre bonté – une reconnexion nourricière**

Pensez à une époque de votre vie où votre moral était réellement au plus bas. Dans les pires moments, aviez-vous la moindre conscience de votre bon cœur, de votre souci des autres, de cette disposition croissante à

l'honnêteté et à la présence ? Dans quelle mesure étiez-vous capable de percevoir la bonté de votre famille, de vos amis ou de vos collègues ?

Lorsqu'on est pris au piège de l'autocritique, le filtre de nos perceptions se rétrécit et l'image que nous reflétons est déformée. On devient son propre surveillant, pour essayer de trouver où le bât blesse, on s'épuise à dissimuler ses insuffisances, on passe son temps à se justifier, à faire ses preuves, à faire toujours mieux... Et cette méfiance envers soi-même s'étend inévitablement aux autres.

Lorsque le sentiment d'indignité ou de dégoût de soi est fort, la pratique complète de la méthode R.A.I.N. (voir le chapitre 3) nous aide à dispenser attention consciente et autocompassion aux croyances et aux émotions limitatives qui masquent l'éclat de notre trésor intérieur. L'étape d'*investigation* nous permet de nouer le contact avec la vulnérabilité profonde qui est devenue notre moteur et la phase *nourricière* nous aide à nous reconnecter à une présence plus vaste et plus aimante.

Nous pouvons également à tout moment faire appel à la méthode R.A.I.N., en cherchant intentionnellement la bonté qui est en nous et en y réfléchissant, à l'exemple de ce que vous allez lire ci-dessous.

## Convoquer votre bonté quand ça ne va vraiment pas

Lorsqu'on est enlisé dans la transe de la déconsidération, il n'est pas toujours facile de croire en sa propre bonté. Faites en sorte d'être présent(e), de la manière qui vous convient le mieux, puis testez une ou plusieurs des suggestions suivantes.

— Pensez à quelqu'un – une personne, une figure spirituelle, un animal de compagnie – pour qui vous n'avez aucune difficulté à éprouver amour et considération. Ressentez la bonté de vos sentiments envers cet être.

— Souvenez-vous d'une situation où vous vous êtes montré(e) gentil(le) ou généreux(se).

— Pensez aux qualités que vous appréciez en vous (l'amour de la nature, l'esprit d'aventure, l'humour, la curiosité, la persévérance...).

— Imaginez-vous enfant, puis remémorez-vous un moment de jeu, d'affection ou d'émerveillement qui vous a particulièrement marqué(e).

— Pensez à quelqu'un en qui vous avez confiance, une personne qui vous apprécie et vous aime, et essayez de vous voir à travers ses yeux.

— Imaginez votre futur moi, le moi qui exprime votre intention et votre potentiel les plus profonds, le moi vers lequel vous êtes en train d'évoluer.

Lorsque je parle de la méthode R.A.I.N., et en particulier de sa dimension nourricière, je décris souvent une forme de rééducation spirituelle. De fait, cette étape nous apprend à nous tendre le miroir dont nous avons tous besoin quand nous étions un petit enfant. À mesure que vous testez ces différentes suggestions, voyez ce qui fonctionne le mieux pour vous (de la même manière qu'il existe toutes sortes de « bonnes éducations », il y a beaucoup de façons différentes d'aborder l'éducation

spirituelle). Vous êtes en train de déconstruire les peurs et le doute foncier que vous ont légués des années de miroir déformé, et cela ne se fera pas en un seul cycle : chaque fois que vous aurez parcouru les quatre étapes de la méthode R.A.I.N., passez le temps nécessaire dans la phase de « l'après », à vous imprégner de la personne que vous êtes lorsque vous vous sentez à la fois nourricier(ère) et nourri(e). Plus vous entrerez souvent en contact avec votre bonté fondamentale, plus il vous sera facile, dans votre vie quotidienne, de vous reconnecter au trésor qui luit au fond de vous.

## **Devenir pour les autres un miroir de bonté**

« On n'a jamais tort d'avoir de quelqu'un une trop haute opinion ; souvent, il s'en trouve ennobli et en conséquence il se comporte mieux », a écrit Nelson Mandela.

Pouvez-vous vous rappeler certains épisodes de mise en miroir positive qui ont vraiment permis de changer quelque chose à votre vie ? Je me souviens encore de moments qui ont radicalement conforté ma confiance en moi. Il y a eu ce parent d'un ami qui m'a dit que j'avais une façon particulière d'écouter, et que cela pouvait aider les autres. Il y a eu l'étudiant en théologie de Harvard, le frère aîné d'un ami, qui a répondu aux questions philosophiques pénétrantes que je posais en me disant que j'étais « spirituellement profonde ». Et quand j'ai commencé à prendre le yoga au sérieux, ma professeure m'a dit un jour qu'elle ressentait mon dévouement au chemin spirituel. Ces quelques paroles m'ont aidée à reconnaître mon être et à lui faire confiance. Elles sont devenues des compagnes de voyage, et le souvenir de leur effet m'inspire autant qu'il m'incite encore aujourd'hui à offrir aux autres ce cadeau : me faire d'eux le miroir.

## RÉFLEXION GUIDÉE

### Les bienfaiteurs qui vous ont nourri(e)s

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et détendez votre corps. Maintenant, en réexaminant votre vie, pensez à quelqu'un qui a eu sur vous une influence positive. Posez-vous la question : « Quand cette personne m'a-t-elle renvoyé le reflet de quelque chose qui m'a aidé(e) à avoir confiance en ma bonté ? » Lorsqu'un souvenir se fait jour, marquez une pause et autorisez-vous à renvoyer de la considération à cette personne en ressentant la façon dont ses paroles ou ses actes ont eu pour vous un effet nourricier.

Devenir un miroir de bonté requiert un entraînement délibéré, dans un état de réelle présence. Lorsque nous sommes dans la transe – soucieux, angoissés, réactifs, en pilotage automatique – nous sommes aussi souvent aveugles à la bonté des autres. Nous nous focalisons plutôt sur ce que nous n'aimons pas, sur ce qui nous paraît mauvais. Si nous voulons devenir pour autrui un miroir clair et nourricier, il nous faut d'abord être conscients et volontaires. L'étape suivante consistera à chercher délibérément à voir la bonté.

*Est-ce que je regarde cette personne d'un œil neuf ?*

*Qu'est-ce qui lui tient vraiment à cœur ?*

*Comment lui faire prendre conscience de sa bonté ?*

### **Est-ce que je regarde cette personne d'un œil neuf ?**

Nous privons souvent nos proches de toute mise en miroir positive parce que nous les voyons avec les yeux de l'habitude. Nous sommes dans

la transe, enfermés dans nos présomptions sur ce qu'ils sont, ce qu'ils pensent et ressentent. Pour reprendre les mots du poète T. S. Eliot dans sa pièce *Cocktail Party* :

« Ce que nous connaissons des autres  
N'est que le souvenir des instants  
Pendant lesquels nous les avons connus.  
Et depuis, ils ont changé...  
Souvenons-nous aussi  
Qu'à chaque rencontre  
C'est un étranger que nous rencontrons. »

Pour dépasser nos certitudes, nous devons nous entraîner à voir d'un œil neuf, à devenir candide et curieux. J'ai un petit truc en la matière : je commence par regarder quelqu'un dans les yeux et par m'interroger sur leur couleur. Ensuite, je me demande qui regarde à travers ces yeux. Est-ce que je sais ce qui compte le plus « à ses yeux » en ce moment ? Si je voyais cette personne pour la première ou la dernière fois, quelle est la qualité de présence et d'attention que je voudrais avant tout lui offrir ? Et si elle n'était plus, que souhaiterais-je conserver comme souvenir de sa bonté fondamentale ?

Parfois, je choisis une personne donnée, comme les parents de Jono l'ont fait avec lui, et pendant quelques semaines je m'exerce à voir la façon dont sa bonté fondamentale vit à travers elle.

*Cherchez en eux des choses que trop de familiarité aurait pu vous faire manquer, car la familiarité engendre la lassitude, la cécité et l'ennui.*

*On ne peut pas aimer ce que l'on ne regarde pas à neuf.  
On ne peut pas aimer ce que l'on ne découvre pas constamment à nouveau.*



## **Qu'est-ce qui lui tient vraiment à cœur ?**

Logan, un jeune homme qui avait participé à plusieurs de nos retraites, était constamment très dur envers lui-même, et assailli de doutes. Lors d'une de nos réunions, je lui ai demandé s'il se souvenait de récents moments de répit, d'instantanés au cours desquels il s'était senti un peu en paix. Oui, il y en avait eu un la veille, m'a-t-il répondu. Au cours d'une méditation, il avait remarqué, assise sur une chaise, une femme âgée, à l'autre bout de la salle. Ses pieds pendaient dans le vide parce qu'ils ne pouvaient atteindre le sol, et cela semblait si inconfortable qu'il s'était levé pour aller chercher un coussin sur lequel ils pourraient reposer. Revenu à sa place, il s'était rendu compte qu'il avait éprouvé une sensation de chaleur intérieure, d'appartenance et de paix.

Je me suis arrêtée une minute et j'ai dit : « Logan, c'était extrêmement attentionné de ta part d'agir ainsi... Je vois clairement que la gentillesse, c'est quelque chose de très important pour toi, et que tu la vis vraiment. » Pendant que nous continuions à parler, je lui ai dit que j'étais convaincue qu'il avait beaucoup à offrir aux autres et qu'il avait l'étoffe d'un bon professeur de méditation. Avant de terminer, je l'ai remercié d'avoir été si gentil avec la dame âgée – qui n'était autre que ma mère ! Nous nous sommes quittés en pleurant, touchés l'un et l'autre par notre réflexion partagée sur la bonté.

Deux ans plus tard, Logan enseignait la méditation dans les prisons et travaillait également avec des adolescents. Dans un courriel, il m'a parlé d'une jeune fille de dix-sept ans qui semblait prisonnière d'une autocritique impitoyable. Lors d'une retraite pour adolescents qu'il codirigeait, il lui avait demandé de se souvenir d'un moment où son esprit avait trouvé un peu de paix ; elle avait répondu que c'était arrivé quand elle avait aidé

quelqu'un, au sein de leur groupe de méditation. Exactement comme je l'avais fait avec lui, il lui a renvoyé le reflet de sa gentillesse et de sa bonté. Et, quand il lui a demandé comment elle s'était précisément sentie pendant qu'elle aidait l'autre adolescent, son visage s'est adouci. « J'ai eu l'impression d'aller bien », a-t-elle dit.

Lorsqu'une personne fait ce qu'elle aime, sa bonté se voit à l'œil nu. Alors on peut sentir ce qui lui tient le plus à cœur, ce qui la rend pleinement vivante. Lui rappeler cette bonté peut aider quelqu'un à se libérer d'une vie d'aliénation ou de dégoût de soi. Lorsque nous nous interrogeons sur ce qui lui tient vraiment à cœur, nous devenons capable de voir au-delà des désirs et des peurs superficielles – la carapace de l'ego – et nous l'aidons à en faire de même.

## **Comment lui faire prendre conscience de sa bonté ?**

Exprimer notre considération, c'est un don, un acte intime, et nous pouvons éprouver une certaine timidité, ou un malaise, voire une crainte à l'idée que nos commentaires ne soient pas les bienvenus. Peut-être redoutons-nous de ne pas représenter une figure importante dans la vie de l'autre personne, auquel cas nos observations n'auront pas vraiment d'importance. Ou peut-être ne sommes-nous pas habitués à cela.

Rachel Naomi Remen, autrice et médecin, raconte l'histoire de son grand-père rabbin qui l'appelait *Neshume-le*, ce qui signifie littéralement « petite âme aimée ». Pour elle, ces mots étaient pareils à une bénédiction, car ils lui ont apporté un grand réconfort et une belle confiance dans la place qui était la sienne en ce monde. Après la mort du vieil homme, Rachel a confié à sa mère à quel point ces paroles lui avaient été importantes.

« Rachel, répondit sa mère, je t'ai bénie chaque jour de ta vie. Mais je n'ai jamais eu la sagesse de le faire à voix haute. »

Un entraînement intérieur tel qu'une réflexion délibérée sur la bonté peut nous préparer à exprimer plus naturellement notre considération à autrui. Je l'ai personnellement constaté. C'est la raison pour laquelle j'avais demandé aux parents de Jono de réfléchir à sa bonté, afin de modifier le centre de leur attention.

Dans le bouddhisme, c'est l'essence même de la méditation de l'amour bienveillant (*metta*). En méditation traditionnelle, nous réfléchissons à la bonté d'un cercle d'êtres de plus en plus large – jusqu'à inclure finalement toute forme de vie en tout lieu ; puis nous récitons en silence des formules bienveillantes. Au cours des dernières décennies, j'ai découvert que cette méditation gagnait encore plus en incarnation et en puissance lorsque nous faisons appel à une imagerie visuelle, au toucher et au murmure. Ainsi que je l'ai déjà mentionné, mes étudiants ont trouvé dans cette façon de s'offrir de l'amour bienveillant une occasion de transformation radicale : ils posent doucement une main sur leur cœur en murmurant : « Tout va bien, mon(ma) chéri(e) », « Ta place est ici », « Puisses-tu être heureux(se) »... ou tout autre message réconfortant.

Ma propre expérience m'a amenée à une pratique à laquelle je suis encore fidèle. Un soir au dîner, vers la fin d'une retraite silencieuse d'un mois, j'ai été touchée par la douceur et la gentillesse qui émanaient d'un homme âgé assis à proximité. J'ai soudain imaginé que je me tenais devant lui et que nous nous regardions dans les yeux. Puis il fermait les yeux et je posais un délicat baiser sur son front. Cette image a fait monter en moi un sentiment de tendresse et de connexion spirituelle. Depuis, j'ai adopté cette pratique pour des êtres chers, pour des gens que je ne connais pas, et pour d'autres que je n'ai jamais rencontrés. À chaque fois, je marque une pause afin de voir leur bonté et je m'imagine ensuite leur prodiguant un geste d'attention – un baiser sur le front ou parfois une caresse délicate sur la

joue, voire une étreinte très douce. Souvent, j'inclus une formule bienveillante, parfois silencieuse, parfois chuchotée. Cette pratique complète et incarnée m'ouvre à un espace intérieur aussi tendre que chaleureux, un champ de communion qui inclut ma personne, celles auxquelles je pense, quelles qu'elles soient, et, en réalité, la totalité des êtres.

Cette méditation me rappelle également de formuler à voix haute mes vœux de bienveillance. Lorsque je me trouve avec une personne à laquelle j'ai réfléchi de la sorte, il se crée un sentiment d'intimité plus immédiat ; je suis mieux encline à reconnaître sa bonté fondamentale et à me demander ensuite comment je pourrais le lui faire savoir.

#### RÉFLEXION GUIDÉE

### Un échauffement pour « le dire à voix haute »

Prenez quelques minutes pour vous asseoir tranquillement, détendre votre corps et apaiser votre esprit. Lorsque vous sentez que vous êtes vraiment présent(e), pensez à une personne qui vous est chère. Rappelez-vous ce que vous appréciez et aimez chez elle : peut-être son regard plein d'affection, sa luminosité, son humour, son honnêteté.

Laissez-vous aller à ressentir la chaleur corporelle de la considération que vous lui portez. Imaginez maintenant que vous êtes avec elle, en personne, et que vous lui racontez certaines des manières particulières dont vous ressentez sa bonté. Comment reçoit-elle le miroir que vous lui tendez ? Comment vous sentez-vous, vous-même, après coup ? Comment ce partage affecte-t-il votre lien ?

Terminez en prenant quelques instants pour renouveler votre intention de faire de vive voix, en face à face, le don de cette mise en miroir.

## Tant de façons de vivre au quotidien la pratique de l'amour bienveillant

Prenez la résolution de réfléchir, chaque matin pendant une semaine, à la bonté des personnes avec lesquelles vous vivez ou que vous rencontrez le plus régulièrement. Ensuite, chaque fois que vous vous en souviendrez au cours de la journée, offrez-leur vos prières en silence.

Chaque fois qu'un être cher ou une autre personne déclenche chez vous un sentiment d'irritation ou d'insécurité, marquez une pause, rappelez-vous un exemple précis de la bonté de cette personne et murmurez intérieurement : « Puisses-tu être heureux(se). »

Choisissez une personne « neutre » que vous rencontrez régulièrement, et chaque fois que vous la verrez, la semaine suivante, rappelez-vous sa bonté et offrez-lui en silence vos vœux de bien-être. Notez si vos sentiments à l'égard de cette personne se modifient.

Choisissez une personne « difficile » et décidez d'un moment pour réfléchir quotidiennement à sa bonté. Après lui avoir prodigué vos vœux d'amour bienveillant pendant au moins deux semaines, posez-vous la question : « Mes sentiments ont-ils changé ? Son comportement à mon égard a-t-il changé ? »

Observez ce qui se passe lorsque vous parlez à quelqu'un de la bonté que vous voyez en lui.

Faites vivre votre pratique en vous servant de tous les mots, images ou gestes qui éveillent en vous un authentique sentiment d'appartenance et de sollicitude. Essayez de murmurer à voix haute la prière adressée à vous-même ou à quelqu'un d'autre.

Essayez de prononcer le nom de la personne pour laquelle vous priez.

Imaginez et ressentez votre cœur en train de tenir tout contre lui les personnes pour lesquelles vous priez.

Visualisez la personne telle qu'elle se sent guérie, aimée et « regonflée » par votre prière.

*Il suffit de quelques instants consacrés à cette réflexion sur la bonté et à ce don d'amour bienveillant pour vous reconnecter à la pureté de votre cœur aimant.*

## **Transcender les préjugés – voir la bonté en chaque être**

Pouvez-vous imaginer de passer votre journée sans cesser un instant d'apprécier le cœur et l'esprit des gens qui vous entourent, la beauté des nuages, des oiseaux, de l'herbe et des arbres en accueillant de la même manière, évidemment, la douleur, votre colère peut-être envers quelqu'un qui vous a fait du mal, ou la souffrance d'une amie dont le compagnon est atteint de la maladie d'Alzheimer ? Car il existe une conscience qui se souvient de la bonté dont notre être est animé. « La vie est très simple, a écrit le poète et mystique chrétien Thomas Merton. Nous vivons dans un monde absolument transparent où le Divin rayonne en permanence. Ce n'est pas là qu'une belle histoire ou une fable. C'est ainsi. »

J'ai entendu une histoire lue lors d'un service religieux, un soir de Noël, qui fait écho à ces mots. C'était le jour de Noël : une femme, son mari et leur petit garçon d'un an avaient parcouru une longue route avant de trouver enfin un restaurant ouvert. L'endroit était calme, pratiquement vide, et ils attendaient le repas avec gratitude lorsque leur fils, depuis sa chaise haute, s'est mis à faire de grands signes et à héler quelqu'un derrière eux : « Hé, oh ! » La mère, effarée, a compris que l'enfant s'adressait à un homme aussi hirsute que crasseux, ivrogne, SDF, et pas de la première jeunesse, manifestement. Une véritable épave... Lui-même répondait au gamin par des signes, et lui disait : « Salut, bébé, salut, mon grand... J'te vois, mon pote ! »

La femme et son mari se regardaient atterrés, tandis que les quelques autres convives leur lançaient des regards désapprobateurs. Et le vieil homme continuait, même une fois que leur repas eut été servi. « Tu connais la souris verte ? C'est bien... Et cache-cache, tu sais jouer à cache-cache ? Hé, voyez-moi ça, il sait jouer à cache-cache, le p'tit gars ! » La mère tenta

de tourner vers elle la chaise bébé mais le petit garçon poussa un cri perçant et se contorsionna pour continuer de faire face à son nouveau copain.

Finalement, renonçant à leur repas, le mari se leva précipitamment pour payer l'addition, et la mère agrippa le petit en priant pour réussir à sortir le plus vite possible, car l'ivrogne était vautré devant la porte. Mais au moment où ils passaient devant lui, l'enfant tendit les deux bras – son signal habituel pour qu'on le prenne – et se jeta dans les bras ouverts de l'inconnu. Et là, la mère vit les larmes envahir les yeux du vieil homme alors que le petit garçon laissait reposer sa tête sur son épaule. L'homme le tenait délicatement, le berçait, puis il a regardé la mère droit dans les yeux. « Prenez soin de ce bébé », lui a-t-il dit avec fermeté. Et, en le lui rendant lentement, il a ajouté : « Dieu vous bénisse, madame. Vous m'avez offert mon cadeau de Noël. »

Elle a dû bredouiller quelque chose en réponse, mais filant vers sa voiture, elle sentait les larmes couler, et tout ce qu'elle était capable de penser, c'était : « Mon Dieu, mon Dieu, pardonnez-moi. »

En entendant cette histoire, j'ai éprouvé un remords profond et douloureux en pensant à tous les êtres, innombrables, que je n'avais pas été capable de voir. Apprendre à reconnaître ce que Merton appelle la « beauté secrète » est un travail de chaque instant, qui nous concerne tous. Il nous faut redevenir spirituellement parents les uns des autres ; quand on est à même de voir la bonté des autres, on les aide à avoir foi en ce qu'ils sont. Or, nous sommes conditionnés à limiter notre capacité d'attention à quelques sujets privilégiés et tout aussi spontanément, sans en avoir conscience, à en rabaisser tant d'autres... Si nous voulons guérir celui ou celle que nous sommes et le monde qui est le nôtre, nous devons élargir notre capacité d'attention consciente au-delà des membres de notre cercle le plus proche – la famille, les amis.

## MÉDITATION GUIDÉE DE L'AMOUR BIENVEILLANT (*METTA*)

### Voir la beauté secrète

Asseyez-vous de manière à être à l'aise et détendu(e). Relâchez autant de tensions que vous le pourrez, laissez retomber vos épaules, assouplissez vos mains et détendez votre abdomen. Sentez un sourire s'élargir dans vos yeux et adoucir la chair qui les borde. Laissez ce sourire atteindre vos lèvres, léger, puis sentez-le qui se diffuse à l'intérieur de votre bouche. Souriez en votre cœur, puis imaginez ce sourire qui s'étend, créant un espace tendre et réceptif dans toute la région du cœur et du thorax.

Maintenant, introduisez en votre cœur quelqu'un que vous aimez, de préférence une relation sans complications. Prenez quelques instants pour réfléchir aux qualités que vous appréciez le plus chez cette personne. Pensez à son intelligence, son humour, sa gentillesse, sa force de vie. Imaginez cette personne lorsqu'elle ressent de l'amour pour vous. Prenez conscience de l'essence qui est la sienne : celle d'un être bon, éveillé et attentionné. Murmurez intérieurement son nom et le mot « merci », puis observez la façon dont la considération que vous lui portez emplit votre cœur. Prenez quelques instants pour communiquer votre amour en murmurant intérieurement toute prière ou formule bienveillante qui vous tient particulièrement à cœur. Vous pouvez aussi imaginer lui offrir un geste d'amour actif (l'embrasser sur le front, lui caresser la joue, la serrer dans vos bras).

Ensuite, dirigez votre attention sur votre être et sur la bienveillance que vous prodiguez à votre propre cœur. Prenez quelques instants pour réfléchir à votre propre bonté, c'est-à-dire à la sollicitude que vous dispensez à autrui et à toute autre qualité qui vous vient à l'esprit. Percevez votre aspiration profonde – à aimer, à être vrai(e), à vivre pleinement – et la bonté des intentions de votre cœur.

S'il vous est difficile de vous connecter à votre propre bonté, pensez à une personne de confiance qui vous aime, et regardez par ses yeux. Voyez qui est là, sous la surface du conditionnement, voyez l'être que vous êtes en train de devenir (votre futur ou votre vrai moi). Alors que vous voyez votre propre bonté, rien ne vous empêche de vous offrir également un geste d'amour tendre, de poser légèrement une main sur votre cœur, par exemple, et de murmurer intérieurement quelques paroles de sollicitude.

Élargissez maintenant votre cercle de bienveillance en pensant à quelqu'un de « neutre ». (Il peut s'agir d'une personne que vous voyez régulièrement mais que vous ne connaissez pas bien.) Prenez quelques instants pour vous remémorer



l'apparence, la façon de se mouvoir et de parler de cette personne. Essayez maintenant de l'imaginer en train de contempler un enfant qu'elle chérit, frappée par la beauté d'un jour de neige, ou encore en train de rire, détendue et à l'aise. Rappelez-vous qu'elle veut être heureuse, qu'elle ne veut pas souffrir. Puis, lorsque cette personne prend vie pour vous, imaginez que vous lui offrez un geste actif de sollicitude et vos vœux de bien-être.

Ensuite, pensez à une personne avec laquelle vous avez une relation difficile – peut-être quelqu'un qui génère en vous de la colère, de la peur ou de la souffrance. Prenez d'abord un moment pour porter une attention bienveillante et dénuée de jugement aux sentiments qui vous viennent quand vous pensez à elle. Puis, en vous tournant vers cette personne avec qui vous entretenez un rapport compliqué, tentez de voir au-delà de la surface qui la recouvre. Cherchez à discerner un pan de sa bonté fondamentale. Peut-être vous sera-t-il utile de l'imaginer petit enfant, dormant paisiblement, ou à l'autre bout de sa vie, dans la peau de quelqu'un qui vient de s'éteindre. Pouvez-vous vous souvenir de quelque chose que vous admirez chez cette personne ? Son dévouement ? Sa bienveillance ? Sa créativité ? Même s'il vous est difficile de reconnaître la bonté de cette personne, rappelez-vous que tous les humains veulent être heureux et éviter la souffrance. Rappelez-vous que la vie lui est précieuse, tout comme elle l'est pour vous. Enveloppez-la d'une douce sollicitude, imaginez que vous lui offrez un geste de bienveillance et/ou votre prière.

Maintenant, imaginez que vous rassemblez tous ceux pour qui vous venez de prier : une personne qui vous est chère, vous-même, une personne neutre, une personne « difficile ». Enveloppant en votre cœur vous-même et chacun d'eux, vous ressentez votre humanité partagée, votre vulnérabilité et votre bonté fondamentale. Envoyez-leur à tous, en même temps, des prières de sollicitude, en reconnaissant à quel point, ici, vous ne faites qu'un.

Enfin, laissez votre conscience s'ouvrir dans toutes les directions : devant vous, de chaque côté, derrière vous, en dessous et au-dessus de vous. En ce vaste espace, sentez que votre présence aimante soutient et enveloppe la totalité des êtres : les créatures sauvages qui volent, nagent et courent à travers champs ; les chiens et les chats qui vivent dans nos maisons ; les formes de vie menacées d'extinction ; les arbres, les herbes et les fleurs ; les enfants où qu'ils soient ; les humains vivant dans une grande pauvreté et ceux qui possèdent de grandes richesses ; ceux qui sont en guerre et ceux qui sont en paix ; ceux qui meurent et ceux qui viennent de naître. Imaginez que vous soyez capable de tenir la terre, notre mère, sur vos genoux et d'accueillir en votre cœur sans limites la totalité de la vie, partout. Conscient(e) de la bonté inhérente à tous les êtres vivants, offrez à nouveau vos prières.

Au cours de la phase qui suit la méthode R.A.I.N., l'« après », interrogez-vous : « Qui suis-je quand j'envoie des vœux de sollicitude et d'amour ? » Autorisez-

vous à vous reposer dans l'ouverture et le silence, en laissant l'amour bienveillant accueillir tout ce qui se présente à votre cœur et à votre conscience.

## “ Questions & réponses

**Ainsi tout le monde aurait une beauté cachée ? Même Staline, Hitler ou Pol Pot ? Certains êtres ne sont-ils pas tout simplement maléfiques ?**

Plus nous en apprenons sur les facteurs multiples qui affectent la formation d'une personnalité – facteurs génétiques, traumatisme intergénérationnel, abus au cours de l'enfance, oppression sociale, guerre – plus il est difficile de réduire un être humain à sa nature mauvaise. Comme l'a écrit l'écrivain russe Alexandre Soljenitsyne, qui a passé des années goulag : « Si seulement tout était aussi simple ! Si seulement on pouvait identifier les gens mauvais qui commettent insidieusement des actes mauvais, les séparer des autres et les anéantir ! Mais la ligne de démarcation entre le bien et le mal traverse le cœur de chaque être humain. Et qui est prêt à détruire un morceau de son propre cœur ? »

Oui, la psyché humaine est parfois si perturbée ou meurtrie que toute trace de bonté en est occultée. Mais si nous nous rappelons que ces « mauvaises » personnes furent autrefois des enfants sans défense ; si nous les imaginons pleurant de chagrin, en attente éperdue de gentillesse ou d'attention ; si nous savons qu'elles ne veulent pas souffrir, peut-être alors pouvons-nous pressentir en elles la présence muette et sous-jacente d'une forme de bonté universelle.

Je me souviens souvent des paroles d'un maître tibétain : « L'essence de la bravoure humaine consiste à refuser de renoncer à qui que ce soit. » Assumer cette bonté fondamentale nous aide à accepter nos propres imperfections ainsi que les défauts des autres. Peu importe à quel point

quelqu'un peut sembler cuirassé dans la haine, la colère ou la dépendance : la bonté, et son éveil potentiel, sont toujours là. Pour y faire appel, il faut d'abord et avant tout y croire.

**Et si faire connaître sa bonté à quelqu'un revenait simplement à gonfler son ego et à l'aveugler sur ses faiblesses ?**

Cette question nous ramène à la différence entre le « bon moi » d'une personne (les qualités de l'ego qui nous font accepter par la société) et le sens de la bonté fondamentale. Un éloge modéré du « bon moi » – apprécier les qualités athlétiques, la vivacité intellectuelle, la beauté physique ou les dispositions scientifiques d'une personne – peut avoir un effet rassurant et même motivant à court terme. Mais, comme vous le suggérez, un éloge excessif peut provoquer une hypertrophie nocive de l'ego. Plus important encore : le message ainsi émis est créateur de stress ; il induit que nous devons sans cesse mériter l'approbation et l'amour des autres.

En revanche, lorsque nous nous faisons le miroir de la bonté fondamentale d'une personne, nous reconnaissons les qualités universelles d'amour et de conscience telles qu'elles s'expriment à travers elle. Nous reflétons la vérité de ce qu'elle est au-delà de toute transformation éventuelle. Loin de gonfler son ego, ce message lui permet de sentir son appartenance à la vie et lui prodigue la paix que l'on ressent lorsque l'on fait partie d'un tout.

Si vous pensez à votre propre vie, vous pouvez percevoir cette différence. Pendant de nombreuses années, quels qu'aient été les accomplissements de mon « bon moi », cela ne soulageait en rien la transe de l'indignité dans laquelle je baignais. Mais, chaque fois que je repense à la bonté fondamentale – lorsque je ressens un lien affectueux, une présence, un émerveillement ou une gratitude –, la question de ma valeur ne se pose plus. Je suis moi, vraiment moi.

Imaginez que notre vrai moi est un océan dont les vagues, en surface, ne cessent d'onduler et de changer de forme. Si vous savez que vous êtes l'océan, vous n'avez pas peur des vagues (et si vous oubliez que vous êtes l'océan, vous aurez tous les jours le mal de mer). Aider une personne à voir sa bonté fondamentale – sa nature océane – ne la rend pas aveugle aux vagues de l'ego, ces clapotis de surface qui ont besoin d'attention. Au contraire, comme je l'ai constaté si souvent, plus nous prenons confiance en notre bonté fondamentale, mieux nous devenons capables de traiter par la pleine conscience et la compassion de la méthode R.A.I.N. tout ce qui provoque douleur et séparation.

## 10.

# Universelle compassion

*Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher  
et trouver tous les obstacles que tu as construits contre l'amour.*

Djalal al-dîn Rûmi (1207-1273)

*Si vous êtes venu ici pour m'aider, vous perdez votre temps. Mais  
si vous êtes venu parce que votre libération est liée à la mienne, alors  
oui, travaillons ensemble.*

Lilla Watson, artiste et militante aborigène australienne

Jarvis Jay Masters, incarcéré depuis 1981 et converti au bouddhisme, prenait l'air dans la cour de promenade de la prison de San Quentin, en Californie, lorsqu'une mouette s'est posée devant lui, au milieu d'une flaque d'eau. Un autre détenu, jeune et costaud, s'est baissé pour ramasser une pierre et la lancer sur la mouette. La règle tacite, à cet endroit de la prison, invite à ne pas se mêler des affaires des autres : le moindre incident peut dégénérer et devenir violent. Or, Jarvis a immédiatement arrêté le bras du jeune homme qui s'est retourné vers lui, furieux : « Qu'est-ce que tu fais ? » Tous les témoins s'attendaient à une bagarre, mais Jarvis s'est contenté de répondre : « Cet oiseau a mes ailes. » Le codétenu a marmonné et secoué la tête, la tension est retombée. Puis des jours durant, les autres

prisonniers sont venus interroger Jarvis : « Que voulais-tu dire par là, Jarvis ? »

Nous savons bien, quelque part, ce que Jarvis Masters voulait dire. Chaque fois que nous prêtons attention à une autre existence que la nôtre, qu'il s'agisse d'une personne, d'un chien, d'une plante verte ou d'un oiseau, c'est comme si cette forme de vie commençait à faire partie de notre être ; elle nous tient à cœur. Nous partageons les mêmes ailes, le même désir de vivre pleinement et librement. Et cependant nous connaissons bien, nous aussi, la transe qui nous saisit lorsque l'inquiétude, le jugement ou l'impression d'être menacé(e)s nous amènent à prendre vite nos distances, en particulier vis-à-vis de ceux que nous ne connaissons pas et qui ne nous ressemblent pas. La transe fait d'eux des « Autres irréels » plutôt que des êtres subjectifs et sensibles, comme nous.

Dans la transe, nous pouvons contempler le flux quotidien de la souffrance humaine – villages emportés par les inondations, familles de réfugiés refoulées, nouveau suicide d'un adolescent homosexuel... – sans être capables d'intégrer la réalité de toutes ces vies. « Quelle horreur, mon Dieu », dirons-nous, ou « Que le Ciel leur vienne en aide », pour mieux retourner séance tenante à nos affaires urgentes.

Mais bien sûr, les inconnus ne sont pas les seuls « Autres irréels ». Lorsque nous sommes stressés et réactifs, les gens que nous considérons comme les plus chers à nos cœurs peuvent eux-mêmes nous devenir irréels. Exactement comme nous occultons la perception que nous avons de leur bonté fondamentale, nos cœurs peuvent se fermer afin de nous protéger de cette vulnérabilité extérieure. Lorsque nous devenons ainsi sourds à leurs blessures et à leurs peurs, nous perdons notre capacité à réagir avec chaleur et tendresse.

Et pourtant, chacun de nous a le potentiel de transmettre à tout être, quel qu'il soit, le souffle de ces mots : « Cet oiseau a mes ailes ». En prendre conscience, c'est connaître la joie d'avoir le cœur vraiment ouvert, et

entretenir l'espoir de guérir notre planète. Dans ce chapitre, nous allons explorer la façon dont la pleine conscience et la compassion éveillées par la méthode R.A.I.N. parviennent à dissoudre la transe de l'Autre irréel.

C'est pour servir notre survie que s'est créé le conditionnement profond dont procède cette perception de « l'Autre irréel ». Pendant des millions d'années, nos premiers ancêtres ont vécu en petits groupes isolés : les liens familiers y garantissaient la sécurité et tout étranger constituait une menace potentielle. Ces groupes se qualifiaient eux-mêmes de « peuple » ou d'« humains ». Les autres groupes étaient « moins qu'humains », des ennemis à haïr et/ou à redouter. Et parce que les « humains » étaient différents et supérieurs, ils n'hésitaient pas à attaquer et à violenter d'autres groupes : s'ils ne sont pas humains, on peut leur faire du mal, les voler, les asservir ou les tuer.

Et puis, il y a quelque soixante-dix mille ans de cela, les humains ont connu une révolution cognitive marquée par un bond spectaculaire du langage, de la communication et de la coopération. Le phénomène était biologiquement corrélé avec une évolution radicale du développement du cerveau, qui a culminé dans les dispositions du cortex préfrontal à l'attention et à la raison, à l'empathie et à la compassion, ainsi qu'à l'apaisement ou à la régulation des réactions de la zone cérébrale dédiée à la survie.

La révolution cognitive, en stimulant l'essor de la communication entre les sociétés humaines, a tracé une trajectoire évolutionniste cruciale : notre évolution vers une communauté mondiale interdépendante. Et pourtant, dans les zones les plus primitives de notre cerveau, l'Autre irréel perdure. Il œuvre désormais à l'encontre de notre survie et nous piège dans une transe aussi régressive que toxique : il alimente le racisme institutionnalisé, la discrimination de classe, l'oppression des réfugiés et des autres groupes humains marginalisés, la guerre, ainsi qu'une invraisemblable cruauté

envers les animaux non humains et une dévastation aveugle de l'écosystème de notre planète.

Or, même si notre ancien cerveau axé sur la survie perpétue la transe de l'Autre irréel, notre cortex préfrontal évolué nous fournit les outils nécessaires à sa dissolution. En tant qu'individus et en tant que société, nous possédons la capacité de reconnaître les préjugés qui nous ont maintenu la tête sous l'eau. Une fois qu'on en a pris conscience, on devient beaucoup plus apte à réagir à partir d'un cœur éveillé et inclusif.



## Prendre conscience des biais implicites

Le « biais cognitif implicite » est le terme scientifique qui désigne les façons inconscientes ou semi-conscientes que nous avons de former une image stéréotypée des individus et des groupes humains, en fonction de notre conditionnement social. Considérez la réflexion proposée ici comme une occasion de mieux se comprendre soi-même, et non comme un moyen de nourrir la culpabilité et l'autocritique.

Pensez aux groupes humains listés ci-dessous, et, si possible, à des gens de votre connaissance qui en font partie. Dans le même temps, observez honnêtement l'apparition en vous de toute forme de jugement insidieux. Ces gens sont-ils moins – ou plus ! – intelligents, intègres, séduisants, aimants, spirituels ou compétents que vous ? Imaginez que votre enfant ou l'un de vos proches ait entrepris une relation affective avec l'un d'entre eux. Observez vos réactions physiques, car elles sont plus faciles à discerner que la manifestation mentale d'un préjugé. Au cours de votre examen, posez-vous également la question suivante : avez-vous tendance à reprocher à ce groupe d'être en quelque manière mauvais ou nuisible ?

Nous parlons ici des gens qui, par rapport à vous, sont :

- d'une race différente ;
- d'un groupe ethnique ou d'une nationalité différente ;
- d'une religion différente ;
- d'une orientation sexuelle différente ;
- d'une classe sociale différente ;
- d'une opinion politique différente ;
- ou présentent une aptitude, voire un handicap, différents.

Les psychologues et les chercheurs en neurosciences qui ont travaillé sur les biais implicites ont montré que ces derniers pouvaient même être dirigés contre le talent ou la valeur du groupe auquel nous appartenons.

À ce propos, l'archevêque sud-africain Desmond Tutu, lauréat du prix Nobel de la paix pour son combat contre l'apartheid, raconte une histoire mémorable :

« Je me suis rendu au Nigeria alors que je travaillais pour le Conseil œcuménique des églises, et je devais rejoindre en avion la ville de Jos. Arrivé à l'aéroport de Lagos, je suis monté dans l'avion, dont les deux pilotes se trouvaient être noirs. Je me suis dit : Youpi ! J'étais fier. Vous savez, c'était fantastique parce qu'on nous avait toujours dit qu'un Noir n'était pas capable de faire ce genre de chose. Nous avons décollé en douceur, et puis nous avons rencontré ce qui se fait de plus violent en matière de turbulences. C'était tout à fait horrible, en fait, vraiment effrayant... Vous savez, je n'arrive pas à y croire, mais la première pensée qui m'est venue, c'était : "Hé ! Mais il n'y a aucun Blanc dans ce cockpit. Est-ce que ces deux Noirs vont arriver à nous sortir de là ?" Et bien évidemment, ils y sont arrivés, je suis là devant vous. Mais le fait est que j'ignorais être à ce point abîmé, jusqu'à avoir intégré quelque part au fond de moi ce que les Blancs, en Afrique du Sud, n'avaient cessé de nous seriner quant à notre infériorité et notre incapacité foncières. »

D'après les premières études réalisées sur la méditation en pleine conscience, l'un des principaux effets de sa pratique serait la réduction des automatismes mentaux. La chose est confirmée par des découvertes plus récentes selon lesquelles la pratique de la pleine conscience réduirait les préjugés implicites liés à l'âge et à la race. Supposons que vous associiez ce qui est noir ou vieux à quelque chose de mauvais. La pleine conscience va dénouer ces associations, vous permettre de les constater et de les remettre en question, de telle sorte que vous regarderez gens de couleur ou personnes âgées avec davantage de lucidité : votre regard sera allégé des a priori déformants générés par le conditionnement social. Vous pourrez ainsi reconnaître votre vulnérabilité et votre appartenance communes.

La remise en question de nos conditionnements s'applique à tout l'éventail des idées préconçues que nous pouvons entretenir à l'égard des autres peuples. Elle s'étend aussi à la tendance qui est la nôtre de nous

sentir séparés des animaux non humains, et intrinsèquement plus précieux qu'eux.

Je suis revenue de cette supériorité supposée il y a plus de vingt ans, alors que je dirigeais une retraite de printemps dans les montagnes Bleues. Le centre de méditation était situé près d'une grande ferme, et, pendant notre séance matinale, nous entendions des vaches meugler leur détresse, pleurant les veaux qui leur avaient été récemment enlevés. (Dans l'industrie de la viande et le secteur laitier, les agriculteurs séparent les veaux de leur mère afin de procéder aussi tôt que possible à de nouvelles inséminations.) Comme chez tous les mammifères, l'attachement mère-enfant est profond. Et là, pour la première fois, j'étais à même d'imaginer la douleur atroce de ces mères et de ces bébés et je n'étais pas la seule dans ce cas. Nous avons donc commencé à inclure les vaches et les veaux dans notre méditation du cœur quotidienne. La prise de conscience des gigantesques souffrances engendrées par l'agriculture industrielle, déjà à l'époque et toujours plus au cours des années suivantes, m'a conduite à adopter un régime alimentaire à base de plantes (végétalien).

Le passage par les étapes successives de la méthode R.A.I.N. nous permet de reconnaître ce phénomène d'irréalité d'autrui qui ferme notre cœur aux autres êtres vivants. Il nous aide aussi à nous en débarrasser. « Que ressens-tu à être toi ? », interroge la pleine conscience de la méthode R.A.I.N., qui cultive en nous une authentique capacité de compréhension. La compassion de la méthode R.A.I.N. nous permet de répondre à autrui à partir de notre cœur, un cœur qui dit : « Cet oiseau a mes ailes. »

## **L'accueil de l'autre – reconnaître et accepter**

La première étape de la méthode R.A.I.N. commence lorsque nous regardons un autre être avec l'intention de *reconnaître* la totalité de ce qui survient avec lui en cet instant : son humeur ou ses émotions, son niveau d'énergie, sa façon de s'exprimer, son apparence. Ensuite, quel que soit l'élément qui a capté notre attention au départ, nous marquons une pause et nous *acceptons*. Nous incluons sans juger.

Une vidéo que j'ai vue récemment illustre joliment l'impact de ces phases de *reconnaissance* et d'*acceptation*.

Intitulée *Look Beyond Borders* (Regarder au-delà des limites), elle a été réalisée en 2016 dans le cadre d'une étude qui a réuni deux par deux quelques-uns des millions de migrants arrivant alors en Europe et des habitants de leur pays d'accueil. À chaque fois la vidéo montre l'un et l'autre assis face à face, alors qu'on leur demande de se regarder tranquillement dans les yeux pendant quatre minutes. On voit d'abord quelques sourires nerveux, quelques rires, des larmes. Puis, après un moment de silence, la caméra se focalise sur une Berlinoise qui est en train de parler au Syrien installé face à elle. « Tu es seul ici, ou avec ta famille ? », interroge-t-elle. « Seul », répond-il doucement. Il s'arrête et ajoute : « C'est la vie. Quelquefois c'est bien. Quelquefois pas bien. » Leur temps est écoulé, ils se lèvent et se serrent fort dans les bras. Ils sont devenus l'un à l'autre réels.

Tel est le pouvoir de la présence consciente et sans jugement des phases de *reconnaissance* et d'*acceptation*. Mais que faire si le jugement surgit au beau milieu de votre pratique ? Au lieu de commencer à vous juger vous-même, contentez-vous de *reconnaître* et d'*accepter* cette pensée de jugement : explorez, ressentez physiquement l'énergie qu'elle dégage et prodiguez la bienveillance requise à ce que vous aurez découvert, quoi que ce soit. Voilà : vous venez d'intérioriser la méthode R.A.I.N.

Le simple fait de voir que « ce n'est qu'une pensée » ouvre la voie aux étapes suivantes de la méthode R.A.I.N. Vous pouvez dès lors passer à la

phase d'investigation et ainsi, comme nous allons le voir, assouplir considérablement votre jugement.

#### RÉFLEXION GUIDÉE

### Regarder l'autre dans les yeux

C'est l'un des exercices les plus précieux que j'aie pu trouver pour dissoudre la transe. Vous pouvez l'essayer si vous avez un partenaire, un membre de votre famille ou un ami qui est prêt à l'explorer avec vous.

Asseyez-vous face à face, les genoux se touchant presque, et fermez les yeux. Respirez lentement et profondément, relâchez toute tension manifeste, et autorisez-vous à vous ancrer et à être vraiment présent(e). Réfléchissez à votre intention mutuelle d'offrir à l'autre une attention soutenue, ouverte et dénuée de tout jugement. Après une minute environ, ouvrez les yeux. Restez assis pendant cinq minutes en vous regardant dans les yeux. Reconnaissez et observez simplement toute expérience qui se présente à vous et acceptez-la, laissez-la être présente. Ensuite, prenez le temps, l'un après l'autre, de partager ce que vous avez vécu.

## **Approfondir notre attention à l'autre – de l'investigation à l'élan nourricier**

Aux États-Unis, Ruby Sales fait partie des vétérans du mouvement des droits civiques. C'est une militante de longue date qui a consacré beaucoup de temps à un développement communautaire fondé sur la spiritualité. Dans une belle interview qu'elle a donnée récemment, je l'ai entendue décrire l'épisode de son itinéraire personnel qu'elle avait vécu comme un tournant.

Un matin qu'elle était chez le coiffeur, elle a vu la fille de celui-ci rentrer d'une longue nuit à faire le trottoir. Épuisée, « défoncée », elle avait le corps meurtri de plaies. Devant ce spectacle, Ruby a ressenti le besoin de

lui poser une simple question : « Où as-tu mal ? » À ces mots, des années de douleur refoulée ont commencé à se déverser. Cette jeune femme avait été traumatisée par les abus sexuels subis depuis sa plus tendre enfance. Elle avait tout gardé en elle, sans même en parler à sa propre mère. En l'écoutant, Ruby Sales a compris qu'elle devrait désormais adopter une manière plus globale de travailler, afin de pouvoir prêter attention à la dimension la plus intime de notre mode d'être au monde – d'une manière qui aille à la racine de la douleur et réveille notre véritable capacité de compréhension.

« Où as-tu mal ? » Aujourd'hui, lorsque Ruby parle de racisme, elle ne pense pas seulement à la souffrance des gens de couleur. Elle met également l'accent sur ce qu'elle appelle la crise spirituelle de l'Amérique blanche. Elle parle de « la personne de quarante-cinq ans, dans les Appalaches, dont l'espérance de vie est courte et qui a l'impression d'avoir fait l'objet d'une éradication parce que la proportion de Blancs dans la population est désormais beaucoup plus faible qu'auparavant » ; elle pense au « Blanc du Massachusetts qui est accro à l'héroïne parce qu'il a l'impression que sa vie n'a aucun sens ». Ruby en appelle à une théologie de l'amour qui chercherait délibérément à comprendre ceux-là mêmes qu'on pourrait prendre pour des ennemis – et à s'occuper d'eux.

L'investigation révèle la vulnérabilité, qui suscite elle-même naturellement l'action nourricière. Le simple fait de demander : « Où as-tu mal ? », ou plus largement : « Que ressens-tu à être toi ? », apaise la zone de notre cerveau dédiée à la réactivité et à la survie, et éveille en nous l'empathie, la compréhension et la sollicitude.

Pour Valarie Kaur, avocate spécialisée dans les droits civiques, activiste sociale et sikhe d'origine, cette notion d'investigation s'est imposée avec une force particulière au fil des jours, des mois et des années qui ont suivi le 11-Septembre 2001. Après la chute des tours jumelles, la première victime d'un crime raciste fut un sikh qui se trouvait être pour elle comme un oncle.

Le meurtrier se disait patriote, et il avait décidé d'aller « descendre quelques enturbannés » pour se venger.

Valarie était aussi accablée que terrifiée. Elle avait un jeune fils qui portait le turban traditionnel sikh, et elle craignait pour sa vie. « On le prenait pour un terroriste, raconte-t-elle, tout comme les Noirs sont considérés comme des criminels et les femmes comme des objets. » Au milieu de sa peur, elle a réfléchi longuement à la meilleure réponse à apporter à ce meurtre. Peu à peu, elle a compris qu'elle ne voulait pas que sa souffrance se transforme en colère contre un Autre irréel, et deux questions ont guidé son travail :

— Qui n'avons-nous pas encore essayé d'aimer ?

— Sommes-nous capables de nous interroger sur leurs blessures, et de les panser ?

Autrement dit, investigation et action nourricière. Quinze ans après l'assassinat de son oncle d'adoption, Valarie est entrée en contact avec l'assassin, Frank, dans sa prison. Au début de la conversation téléphonique, Frank a insinué qu'il existait un lien entre son oncle et les morts du 11-Septembre. Valarie a dû se forcer à rester calme, se rappeler sa profonde intention d'essayer de comprendre cet homme. Puis, à un moment donné, elle s'est demandé à haute voix pourquoi il avait accepté de lui parler. C'est alors que Frank lui a dit : « Je suis désolé pour ce que j'ai fait... Un jour, quand j'irai au Ciel pour être jugé par Dieu, je demanderai à le voir [l'oncle de Valarie], je le prendrai dans mes bras et je lui demanderai pardon. »

Aujourd'hui, Valarie multiplie les occasions de s'exprimer afin que notre travail collectif en faveur de la justice sociale et économique soit fondé sur l'amour. Elle prend pour exemple l'accouchement, dont le premier stade, essentiel, consiste à respirer dans la douleur. Valarie nous guide vers une présence consciente qui ne juge pas, qui cherche à comprendre et à conduire notre cœur vers ce qui est. Investigation et élan nourricier, on y revient toujours – se poser la question de l'Autre et panser

ses blessures. Alors seulement, pouvons-nous efficacement investir l'énergie d'un changement radical, et mettre au monde une nouvelle vie. Valarie décrit son objectif d'une manière très personnelle : « Un jour, vous verrez mon fils comme votre propre fils, et vous le protégerez quand je ne serai pas là. »

## **Faire face à la fracture raciale**

L'amour est souvent un travail difficile, et lorsque nous sommes en conflit avec quelqu'un ou quelque chose, il suffit d'une fraction de seconde pour nous faire régresser au niveau de la zone du cerveau dédiée à la survie. Je m'en suis aperçue il y a quelques années lors d'une réunion multiraciale organisée au sein de notre communauté locale. À un moment, j'avais révélé ouvertement que je rencontrais de sérieux problèmes de santé, et que j'espérais, par la force des choses, pouvoir réduire la fréquence de nos réunions. La réaction d'une amie afro-américaine m'avait stupéfiée, blessée et mise en colère. Contenant une rage sourde, elle avait répliqué en ces termes : « Je suis déçue... et je n'ai plus confiance en ton engagement envers notre groupe. » La réunion s'était achevée, nous laissant elle et moi aussi perturbées que distantes.

Comment avait-elle pu se montrer aussi insensible ? Ne savait-elle pas à quel point notre action me tenait à cœur ? Ne m'étais-je pas impliquée pendant des années dans plusieurs groupes consacrés aux privilèges des Blancs et à l'injustice raciale ?

Quand j'ai eu un moment de calme, un peu plus tard dans la journée, la méthode R.A.I.N. s'est rappelée à moi et à ma propre réactivité. J'ai rapidement *reconnu* et *accepté* les sensations de « souffrance » et de « colère » qui m'habitaient. Par l'*investigation*, j'ai été capable d'éprouver un sentiment de trahison ; j'avais été fragile et confiante, j'avais parlé de ma santé, et je m'étais heurtée violemment à quelqu'un. Ma croyance, en



fait, était la suivante : « Cette fille ne comprend rien, elle se fiche de ce que je lui ai dit. » Puis est venue l'étape *nourricière* : j'ai posé une main sur mon cœur, respiré profondément à partir de la zone blessée, et murmuré intérieurement : « Tout va bien, ma chérie. » Ce processus familial m'a apaisée et donné un peu d'espace. Mais il était beaucoup plus difficile d'appliquer la méthode R.A.I.N. à mon amie. Je pouvais *reconnaître* et *accepter* la réalité de son émotion, mais l'*investigation* ne portait pas ses fruits.

Une semaine plus tard, comme je ne trouvais pas de solution, j'ai demandé à une autre amie (une femme de couleur, elle aussi) de m'aider à comprendre pourquoi la première avait ressenti une telle colère. J'avais essayé de comprendre, lui ai-je dit, mais je ne m'expliquais pas la raison pour laquelle elle avait réagi comme elle l'avait fait. Mon amie m'a éclairée : « Tara, pour toi, il s'agissait de repousser quelques réunions. En tant que personne blanche, ces réunions sont facultatives pour toi. Pour une Afro-Américaine dans sa situation, c'est une question de vie ou de mort. »

En un instant, la conscience que j'avais de la situation a complètement changé. Je me suis souvenue des occasions où cette amie avait fait part de ses inquiétudes à propos de son petit-fils, qui était en prison. Je me suis souvenue de son puissant billet de blog où elle disait se sentir pareille à une mère pour tous les hommes afro-américains qui étaient la cible de la violence raciale. Nos réunions s'inscrivaient dans un mouvement plus large de guérison du racisme, auquel elle avait consacré sa vie ; nous étions les amis et les alliés en qui elle avait confiance, en lesquels elle avait investi. Et là, une Blanche menaçait de lui retrancher une partie de son énergie. En plus, j'étais une Blanche qui avait du pouvoir, une personne dont le leadership était nécessaire dans la lutte contre le racisme.

Cela m'a brisé le cœur, et me l'a ouvert. L'expérience de cette femme, en tant qu'Afro-Américaine, devenait d'un coup bien plus réelle à mes yeux.

Certaines communautés spirituelles tendent à nier les différences au nom d'une croyance qui voudrait qu'« en réalité nous ne [fassions] qu'un ». Oui, mais les gens qui ont été marginalisés (c'est le cas des personnes de couleur) vivent dans un monde bien plus dangereux que la plupart des Blancs. Il fallait vraiment que chacune de mes cellules s'imprègne de ce que les jeunes Noirs qui se font tuer dans la rue représentaient pour mon amie : « Ce sont mes fils », disait-elle. Et je devais également mesurer combien il est difficile de ne pas pouvoir compter sur les Blancs pour mener ce travail de réduction de la fracture raciale, un travail indispensable et souvent chaotique.

Quand nous nous sommes parlé, quelques jours plus tard, j'ai pu, en étant pleinement présente, écouter la façon dont elle avait vécu notre conflit. Elle aussi avait réfléchi profondément, elle avait été capable de se mettre à ma place, et de m'exprimer sa bienveillance. Nous nous sommes fait mutuellement du mal, avec ce conflit, mais notre volonté commune de préserver notre engagement et d'approfondir notre attention nous a permis de resserrer notre amitié.

Dans les mois qui ont suivi, cette attention portée aux différences m'a aidée à me dépasser sur un autre point : la blancheur de ma peau. Rétrospectivement, j'ai pu mesurer les puissants sentiments de culpabilité qu'avait déclenchés cette confrontation avec mon amie – le sentiment latent et chronique qu'en tant que Blanche, je n'en faisais pas assez pour éradiquer le racisme.

La conscience de ma blancheur a elle-même enclenché un processus continu d'éveil aux préjugés et aux privilèges inhérents à ma couleur de peau : je peux me rendre dans n'importe quelle boutique et ne pas y être considérée comme une criminelle potentielle. Je peux acheter une maison dans n'importe quel quartier. J'aurais toutes les chances de trouver un job pour lequel je suis qualifiée. Je tiens également pour acquis que je recevrais, si nécessaire, des soins médicaux efficaces et respectueux. Et,

lorsque j'ai envie de modifier le calendrier de nos réunions de groupe, il me suffit de le demander. C'est un droit que je n'avais jamais remis en question dans ma situation de Blanche en situation de pouvoir.

Pendant cette période d'éveil personnel à la notion de blancheur, mon mari, Jonathan, et moi sommes partis en vacances. Un après-midi, sur la plage, nous avons décidé de nager jusqu'à une petite île située à quelque distance du rivage. Ce bain fut un bonheur : je nageais avec confiance et régularité ; je me sentais infatigable et gracieuse. Mais le retour fut une tout autre histoire. Je me suis vite fatiguée, et quand nous sommes enfin revenus sur le sable, j'avais soif, j'étais épuisée, je me sentais humiliée. Je n'avais pas compris que les courants m'avaient portée jusqu'à l'île avant de se faire contraires au retour. Ainsi en va-t-il des courants qui brassent la culture blanche dominante : ils rendent la vie incroyablement plus facile aux Blancs, et douloureusement ardue aux gens de couleur.

## **« Cette personne est-elle réelle à mes yeux ? »**

Nous avons vu la façon dont nous fabriquons des « Autres irréels ». Il est important de prendre conscience que cette création artificielle, surtout lorsque nous sommes stressés, s'applique même aux personnes qui nous sont les plus proches : frère, enfant, mère, amie, collègue... On essaie de s'en sortir, de tenir le coup, et ils se retrouvent à incarner de petits rôles sans rapport avec nos préoccupations. Ils nous compliquent la vie, ou nous l'allègent, mais nous, nous ne sommes tout simplement pas là ; nos cœurs sont fermés. Si nous voulons établir autour de nous des relations empreintes de présence et de compassion, des rapports fiables, il nous faut remonter à la surface : émerger de cette transe de l'Autre irréel, si familière. Pour commencer, soyons déjà plus attentifs à nos rencontres du quotidien.

## RÉFLEXION GUIDÉE

### Attentifs au quotidien

Respirez lentement et profondément, relâchez toute tension physique manifeste, et entrez dans cet état de présence.

Passez maintenant en revue votre journée, ou les deux derniers jours. Pensez à quelqu'un avec qui vous avez passé du temps. Cherchez à savoir à quel point vous étiez à l'écoute.

Dans quelle mesure cette personne vous a-t-elle paru « réelle » ? Avez-vous remarqué :

- dans quel état d'esprit elle se trouvait ?
- comment elle se sentait physiquement ?
- ce qui était important pour elle au moment où vous êtes entrés en contact ?
- ce qui pouvait éventuellement l'inquiéter ou l'angoisser ?
- si elle était détendue, à l'aise et ouverte en votre présence ?
- si elle était au contraire tendue et sur la défensive en votre présence ?
- si quelque chose, dans votre interaction, lui avait posé un problème ?

Livrez-vous à cette investigation sans porter de jugement. En aiguisant votre attention, notez si la personne à laquelle vous pensez prend pour vous un aspect plus multidimensionnel, plus intéressant, plus réel. Et observez la façon dont votre cœur lui répond. Avant de terminer, pensez à quelqu'un avec qui vous allez bientôt passer du temps. Imaginez que vous abordez cette prochaine rencontre par la question : « Que ressens-tu à être toi ? » ; ou bien, si elle rencontre des difficultés : « Où as-tu mal ? »

## Peut-on éprouver trop de compassion ?

Peut-être sentez-vous, en ce moment, les obstacles se dresser. « Je suis déjà extrêmement sensible, me disent certains. Si je laisse entrer la douleur des autres, je vais être submergé(e). » On me pose souvent des questions sur la « fatigue de la compassion », l'épuisement généré par la fréquentation de tant de souffrance en ce monde.

Il est vrai que bien des gens, notamment les activistes sociaux et les professionnels de l'assistance, se consomment dans leur travail. Mais il est probable que le vrai coupable est l'empathie, non la compassion. L'empathie désigne notre capacité à ressentir les émotions des autres et/ou à adopter le point de vue de l'autre. Il y a là un piège : si leur souffrance nous angoisse trop, nous n'aurons peut-être pas les ressources cognitives ou émotionnelles permettant de les aider.

La compassion commence par l'empathie, mais *la pleine conscience a ceci de crucial qu'elle nous empêche de nous fondre dans la douleur ou de nous identifier à elle*. L'empathie isolée peut mener à l'épuisement, alors que l'attention et la bienveillance propres à la compassion engendrent la résilience, la connexité et l'action.

Les experts en neurosciences ont même réussi à détecter de nettes différences dans la façon dont ces deux états sont traités par le cerveau. Ainsi, l'empathie active des zones liées à l'émotion, à la conscience de soi et à la douleur. La compassion, elle, stimule les régions associées à la bienveillance et à la sollicitude, de même que celles qui ont trait à l'apprentissage, à la prise de décision et au système de récompense du cerveau. Elle dope également la sécrétion d'ocytocine, « l'hormone du lien », qui est libérée lors des relations sexuelles et de l'allaitement. Nous ressentons de la chaleur, une connexion – des sentiments positifs qui mobilisent notre énergie et nous rendent mieux aptes à aider quiconque efficacement.

## **Cultiver la compassion**

Pour Mitch, qui fait partie de notre communauté de méditation, l'aspect le plus difficile du déclin de son père, frappé par la maladie d'Alzheimer, ce fut la souffrance de sa mère. « C'est comme une succession infinie de morts innombrables », lui a-t-elle confié. Mitch était le seul de ses frères et sœurs

à vivre à proximité, aussi rendait-il régulièrement visite à ses parents. À mesure que son père semblait dans la confusion, Mitch commença à appréhender ces visites obligées et le temps passé dans le petit appartement familial. À certains moments, la solitude et le désespoir de sa mère le submergeaient, et il repartait chargé d'un sentiment d'accablement, d'épuisement et d'impuissance. Mais, non moins souvent, surtout lorsqu'il était stressé ou préoccupé, il se sentait froid, distant, en pilotage automatique. En tout état de cause, il était rongé par la culpabilité de n'avoir pas été vraiment présent.

Au cours d'un atelier qui durait toute une journée, Mitch a cherché à appliquer la méthode R.A.I.N. aux sentiments douloureux et composites qui l'habitaient. La journée commençait par une discussion en petits groupes. Mitch y a évoqué son chagrin d'avoir perdu le père qu'il connaissait, la peine de sa mère, et aussi sa culpabilité : « Je me sens entraîné dans un puits sans fond, et je ne veux pas y tomber. »

Lorsque chacun a entamé le processus, Mitch s'est attaché à *reconnaître* et *accepter* son propre désarroi empathique : la manière dont il ressentait les sentiments de sa mère, ainsi que sa propre réaction d'accablement et de retrait intérieur. Il a pris son temps, en nommant consciemment les émotions éprouvées – peur, chagrin, culpabilité, impuissance – et en acceptant la présence de chacune d'entre elles.

Ce travail en pleine conscience lui a également permis d'approfondir son investigation, de découvrir le visage physiologique que prenait son sentiment d'échec quand il se manifestait ; il a pu sentir sa poitrine se contracter et son estomac se nouer. Tout en observant cette intensité corporelle, il s'est appuyé sur son pouvoir nourricier pour murmurer : « Tout va bien, respire, détends-toi. » Il s'est ensuite souvenu d'une visite récente qui l'avait bouleversé plus que de coutume : sa mère avait violemment disputé son père parce qu'il était sorti en pyjama puis, prise de remords, s'était effondrée en larmes. Mitch avait honte de l'impuissance

qu'il avait éprouvée à ce moment-là, honte de s'être senti aussi mal en assistant à cette scène.

Une fois de plus, il a murmuré avec douceur les mots : « Tout va bien, respire, détends-toi », puis les a répétés plusieurs fois. Au fond de lui, une profonde emprise s'est relâchée, et il a senti s'ouvrir un certain espace. Ensuite, il s'est vu serrant sa mère dans ses bras alors qu'elle pleurait. Il l'enveloppait de sa tendresse, et, au bout de quelques instants, cet espace d'amour s'est étendu à son père. Ainsi qu'il me l'a confié plus tard : « Après tous ces mois au cours desquels j'étais tellement bouleversé par leur situation, j'ai pu m'occuper d'eux, simplement, le temps d'un moment. C'était la première fois... Être là pour eux, simplement. »

Peut-être avez-vous également vécu quelque chose d'approchant : ressentir tant d'inquiétude, d'accablement ou de désarroi face à la souffrance d'autrui qu'il n'y a même plus de place en vous pour l'expérience pure de la bienveillance. Dans ces moments-là, la méthode R.A.I.N. peut nous aider à recouvrer toute la tendresse de notre cœur.

## La méthode R.A.I.N. transforme l'empathie en compassion

### *L'étape de reconnaissance*

C'est l'accueil en pleine conscience des sentiments et réactions d'empathie douloureux tels que la peur, le chagrin, la culpabilité, la honte, l'aversion, la colère, la perte de sensibilité ou la contraction.

### *L'étape d'acceptation*

Grâce au relâchement de notre identification aux sentiments et sensations éprouvés, l'espace en nous s'agrandit, qui fait de nous des témoins et non des êtres réactifs.

### *L'étape d'investigation*

Grâce à cet examen tout en délicatesse et cette approche plus directe des sentiments d'empathie présents dans notre corps, la tendresse et la bienveillance surgissent naturellement.

### *L'étape nourricière*

La plénitude de la compassion se manifeste lorsque nous ressentons et exprimons de la sollicitude envers nous-mêmes et tous ceux qui souffrent.

### *L'« après »*

Tout en nous reposant dans cette présence emplie de compassion, nous nous familiarisons avec la nature ouverte, le rayonnement et la tendresse de notre cœur.

Dans le cas de Mitch, la bienveillance et l'ouverture du cœur ressenties dans cet « après » ont transformé la visite qu'il a rendue à ses parents le lendemain. Immédiatement, il a été saisi de constater à quel point sa mère était enfermée dans une nasse. Lui pouvait désormais s'appuyer sur une pratique, mais la pauvre femme, elle, était seule toute la journée avec son accablement ; elle avait besoin d'un soutien émotionnel plus important que ce qu'il était capable de donner, et d'une aide plus consistante, au quotidien,



pour s'occuper de son mari. Au cours des semaines suivantes, Mitch a consacré son énergie à la convaincre de rejoindre un groupe de soutien aux personnes indirectement atteintes par la maladie d'Alzheimer, et à lui trouver une infirmière à temps partiel. La mère de Mitch, comme nous tous, avait besoin de sentir qu'elle appartenait à une communauté bienveillante qui pourrait l'aider à porter sa peine. Et comme Mitch se sentait moins coupable, moins terrassé par la situation, la réponse à apporter à ses parents devenait de plus en plus claire : il pouvait se laisser toucher par leur souffrance et y répondre par la sollicitude.

Je crois utile de considérer la compassion comme une respiration. Nous devons inspirer en prenant conscience de ce que nous ressentons et en nous reliant à ce que les autres et nous-mêmes ressentons. Il n'y a pas de présence ni de compassion possibles si nous n'entrons pas pleinement en contact avec la réalité de ces émotions. Et, par le souffle, il nous faut exprimer activement notre bienveillance en nous connectant à l'espace plus vaste qui se déploie lorsque nous nous sentons aimants ou aimés. Seule l'immensité de ce cœur grand ouvert peut accueillir toute l'intensité des émotions humaines.

Cette vérité s'incarne dans la pratique de compassion tibétaine appelée « tonglen », qui signifie littéralement « recevoir et donner ». Par l'inspiration, nous absorbons consciemment la souffrance ; à travers l'expiration, nous offrons notre bienveillance. À l'instar de la méthode R.A.I.N., tonglen cultive les deux ailes de la conscience : un contact pleinement conscient avec la réalité de la souffrance, et une expression active de notre pouvoir nourricier.

## **Cet oiseau a (vraiment) mes ailes...**

On prend souvent la pitié pour de la compassion – comme si Jarvis Masters avait pensé : « Oh, pauvre petit oiseau ! » La pitié nous sépare de

l'autre, nous place en position de surplomb par rapport à lui. Nous sommes navrés pour lui, nous voulons l'aider, mais il reste toujours « autre ». La compassion authentique, elle, nous amène à ressentir l'expérience de l'autre comme la manifestation de notre humaine et commune fragilité. Il s'agit d'aider, mais pas pour « faire le bien » : comme si nous soignons, plutôt, une blessure infligée à notre propre corps. Écoutons la militante australienne Lilla Watson : « Si vous êtes venu ici pour m'aider, vous perdez votre temps. Mais si vous êtes venu parce que votre libération est liée à la mienne, alors oui, travaillons ensemble. » La véritable guérison naît de la sagesse de l'interdépendance.

Alors qu'il était bénévole dans une maison de retraite pour indigents, au Pérou, un jeune homme nommé Phil s'est retrouvé à attendre pendant des heures aux urgences aux côtés d'un vieil homme qui s'était cassé la hanche. Tout ce que Phil pouvait faire pour lui, c'était lui tenir compagnie. Il ne pouvait soulager sa douleur, et en concevait un sentiment d'impuissance. À un moment donné, quelqu'un a tendu un petit pain au vieil homme ; lequel l'a immédiatement coupé en deux et en a proposé une moitié à Phil. Surpris, celui-ci a refusé de la prendre, mais l'homme lui a mis le petit pain dans la main en lui faisant signe de manger. Ce qu'il fit, déconcerté et ému. Le vieil homme avait l'air tout à fait heureux de partager son repas.

Cette expérience a radicalement changé la façon dont Phil envisageait la compassion. Le vieil homme n'était plus un Autre irréel, une personne passive et malheureuse qu'il fallait aider. Et lui, Phil, n'était plus cet être secourable et privilégié qui faisait quelque chose de bien. Ils étaient ensemble, leurs existences liées par l'entraide et l'appartenance commune.

On croit souvent que le chemin spirituel doit forcément allier discipline et âpreté. Oui, la compassion nécessite un entraînement. Ainsi que vous le verrez dans les méditations qui suivent, elle se développe en conscience pour devenir une caractéristique durable de notre personnalité. Et, puisque c'est à la compassion que notre évolution doit nous mener, plus nous

avançons dans cette direction, plus nous avons le sentiment d'un retour aux sources. Avec le temps, notre compassion naturelle se manifeste avec toujours plus de spontanéité et de facilité, générant un profond sentiment de bien-être. « Cet oiseau a mes ailes » – tel est l'accomplissement de l'amour véritable. Alors pouvons-nous habiter la radieuse plénitude de notre cœur.

## MÉDITATION GUIDÉE DE LA COMPASSION

### « Que ressens-tu à être toi ? »

*Dans certains cas, cette pratique n'est pas nécessairement appropriée. Quand on est en proie à une peur associée à un traumatisme, une dépression impitoyable ou un sérieux déséquilibre psychologique, elle peut provoquer une sorte de submersion émotionnelle ou un sentiment de blocage. Si vous vous lancez et vous sentez bouleversé(e) à un moment donné, arrêtez et demandez conseil à un maître spirituel, un thérapeute ou un guide en qui vous avez confiance afin d'identifier ce qui vous aidera le mieux à progresser vers l'apaisement.*

Installez-vous, assis(e), de manière à être détendu(e) et alerte. Relâchez toute tension habituelle et laissez votre corps et votre esprit s'ancrer. Prenez quelques instants pour passer en revue les membres de votre famille et/ou vos amis proches, et choisissez une personne dont vous savez qu'elle traverse une période difficile. Reliez-vous à votre intention d'éveiller en vous la compassion envers cette personne.

#### *Étape de reconnaissance*

En réfléchissant à ses difficultés actuelles, prenez conscience de ce qui se dégage principalement de cette personne. Rappelez-vous l'état d'esprit qui est le plus souvent le sien, pensez à son apparence, à l'une de ses activités régulières ou à la tonalité des échanges que vous avez eus récemment.

#### *Étape d'acceptation*

Laissez la perception que vous avez de cette personne – sa façon de vivre, de penser ou de s'exprimer – être telle qu'elle est, sans lui ajouter de jugement.

#### *Étape d'investigation*

Avec délicatesse, curiosité et intérêt, interrogez-la maintenant plus avant sur l'expérience qui est la sienne. Imaginez que vous ressentez avec son cœur, que vous regardez le monde à partir de son point de vue. Pour décliner l'étape du « Que ressens-tu à être toi ? », vous pouvez utiliser certaines des questions suivantes :

- quelles circonstances de l'existence te sont les plus pénibles ?
- quelles sont les peurs, les déceptions ou les souffrances que tu ressens ?
- que penses-tu de toi-même ?
- comment la situation que tu traverses, ainsi que les émotions de peur, de douleur, de colère ou de honte, se ressentent-elle dans ton cœur et ton corps ?
- intérieurement, où te sens-tu le(la) plus vulnérable ?

— qu’attend cette zone vulnérable en ce moment – des autres et de toi-même ?  
De quoi a-t-elle le plus besoin ?

#### *Étape nourricière*

Maintenez en votre cœur cette personne et sa vulnérabilité, étendez votre conscience à la totalité de votre corps ainsi qu’aux sons et à l’espace qui vous entourent. À partir de cet espace intérieur inclusif, ressentez cet être comme une partie de vous et offrez ce qui doit l’être. Est-ce une forme d’acceptation ? De soutien ? De pardon ? De compagnie ? De compréhension ? Vous pouvez également prodiguer une bienveillance énergétique, sous la forme d’un flux de chaleur, d’une image ou de paroles choisies. Imaginez cette personne en train de recevoir votre sollicitude et de s’y ouvrir, puis imaginez-la apaisée, heureuse et en bonne santé.

(Si vous voulez essayer d’utiliser le souffle à l’occasion de cette méditation, inspirez lors de l’étape d’investigation, en prenant conscience de la réalité de l’expérience vécue par la personne concernée. Pendant l’étape nourricière, l’expir portera l’espace, la sollicitude ou toute autre chose utile ainsi offerte.)

#### *Élargissement du cercle*

Élargissez maintenant le champ de votre compassion pour y inclure tous ceux qui vivent la même souffrance. Si la personne à laquelle vous pensez pleure un être cher, reliez-vous à tous ceux qui vivent un deuil et offrez-leur votre sollicitude. Si la personne à laquelle vous pensez a le sentiment d’avoir raté sa vie, reliez-vous à tous ceux qui vivent la même souffrance et offrez-leur votre sollicitude. Sentez la volonté qu’a votre cœur d’être touché par la douleur (inspirez), ainsi que l’immensité de la conscience aimante présente de la sorte, tout en prodiguant votre sollicitude à tous les êtres vivants (soufflez).

#### *L’ « après »*

Évacuez toute pensée liée aux autres et observez vos propres qualités de cœur et de présence. Percevez-vous une sensation d’ouverture ? De tendresse ? D’amour ? Quoi que vous trouviez, lâchez prise et reposez-vous en cet endroit.

## Exercice pratique – la compassion dans la rue

Chaque fois que vous prenez conscience d'une souffrance, vous pouvez pratiquer la compassion. Cela peut arriver sur Internet en lisant l'histoire d'une famille de migrants. Sur une autoroute en passant devant un accident. Ou à une réunion des Alcooliques anonymes, pendant que quelqu'un raconte son combat contre la boisson.

Sur-le-champ, vous pouvez suivre cette procédure très simple (adaptée de la pratique tonglen).

— Marquez une pause, et connectez-vous à votre intention de compassion.

— Respirez lentement et profondément : inspirez en silence la douleur des personnes concernées, en vous autorisant à imaginer et ressentir ce qu'elles vivent.

— À l'expir, faites en sorte que votre souffle porte votre sollicitude en souhaitant que ces gens soient soulagés et enveloppés au sein d'une conscience ouverte et aimante.

— Si vous sentez que vous résistez, que l'énergie vous manque ou que vous avez peur de la souffrance, respirez pour vous-même puis, si c'est possible, revenez à la personne qui souffre.

### “ Questions & réponses

**J'aimerais éprouver davantage de compassion, mais la vérité, c'est que je suis déjà très préoccupé par mes propres problèmes. Il ne semble pas que j'aie beaucoup de compassion authentique pour autrui.**

Merci pour votre honnêteté. Sachez que beaucoup d'autres gens ressentent la même chose. L'une des raisons pour lesquelles j'insiste si souvent sur cette image de la compassion vue comme un élargissement de cercles, c'est qu'elle nous rappelle qu'au centre de tout, réside la compassion que nous avons à l'égard de notre propre vie. Si nous traversons une période difficile sans prendre soin de notre propre

fragilité, il sera d'autant plus difficile d'accueillir les autres dans toute la plénitude et la sagesse de notre présence.

Vous dites que vous aimeriez éprouver davantage de compassion. Je me souviens que le Dalai-Lama a dit un jour que, même s'il ne réussissait pas toujours à pratiquer la compassion comme il le faudrait, c'était quelque chose qui comptait beaucoup à ses yeux. En d'autres termes, même quand notre cœur n'est pas assez ouvert, l'important, c'est qu'au fond de nous, la compassion soit *quelque chose qui compte*. Soyez sûr que la compassion est consubstantielle à ce que vous êtes.

Faites en sorte que votre intention soit d'offrir à votre propre souffrance la présence attentionnée de la méthode R.A.I.N. À travers l'investigation, examinez et ressentez les sentiments les plus douloureux que vous éprouvez – peur, chagrin, autocritique... – et prodiguez-vous une sollicitude nourricière. Ensuite, passez à l'élargissement des cercles en pensant à d'autres personnes qui pourraient être confrontées, dans leur vie, à des difficultés et à des sentiments similaires. Intégrez-les à la méthode R.A.I.N. : laissez-vous toucher par leur douleur, puis offrez-leur également votre sollicitude nourricière. Sentez combien nous sommes tous logés à la même enseigne : nous avons vraiment les mêmes ailes ! Vous constaterez qu'avec le temps, cette pratique d'élargissement des cercles éveille en vous une bienveillance universelle aussi tendre que sincère.

**J'ai tenté de pratiquer la compassion dans la rue, mais ce qui se passe, en fait, c'est que je m'énerve ou que je prends peur, et puis je me renferme. Que dois-je faire ?**

Encore une fois, ce passage à la réactivité alors que vous prodiguez votre compassion autour de vous est le signal qu'il vous faut d'abord appliquer à votre propre expérience la compassion éveillée par la méthode R.A.I.N. Vous n'aurez pas forcément besoin de beaucoup de temps pour reconnaître et accepter vos propres réactions, par exemple votre colère

vis-à-vis de la façon dont on vous traite, vous ou quelqu'un d'autre ; ou le jugement que vous portez à ce traitement, ou encore la peur éprouvée face à un comportement agressif. L'investigation vous aidera à nouer un contact physique avec la vulnérabilité qui se cache derrière votre réaction, puis l'étape nourricière vous apportera apaisement et réconfort. Vous aurez ainsi l'occasion d'y puiser la présence et les moyens nécessaires pour percevoir la réalité brute de la détresse des autres et leur prodiguer votre prière et votre sollicitude.

Mais si l'autocompassion vous demande davantage de temps, eh bien, soyez patient(e). Soyez sûr(e) que, plus vous adresserez fréquemment un geste de bienveillance à votre propre cœur, plus vous aurez de facilité à répondre à votre entourage par une générosité et une sollicitude naturelles.

**Vous allez peut-être me dire que je fais d'elles des « Autres irréels », mais certaines personnes me détestent parce que je suis noir... Pour elles, c'est moi l'Irréel... Et elles se moquent bien que mes fils, mes frères ou mes amis soient en danger dans la rue. Si je ne compte pas pour ces gens, pourquoi seraient-ils censés compter pour moi ?**

Il est peut-être prématuré d'essayer de voir la réalité de l'autre quand vous subissez sa haine ou son indifférence. Commencez plutôt par faire preuve de compassion à l'égard de votre propre souffrance, ou de votre colère, et prenez les mesures susceptibles de profiter à votre sécurité et à votre bien-être. Par exemple, cherchez du soutien et retrouvez un sentiment d'appartenance auprès d'amis et d'alliés capables de s'identifier à ce que vous ressentez. Cependant, la possibilité d'un apaisement existe, pour vous et pour nous tous, lorsque nous incluons en notre cœur les gens que nous avons dans un premier temps jugés irréels (nuisibles ou négligeables). La transe de l'Autre irréel prend une ampleur particulière en présence des gens que nous trouvons différents ou menaçants mais, en fait, elle se joue avec n'importe qui. Lorsqu'on



est en proie à des croyances fondées sur la peur et un cœur cuirassé, on ne peut pas faire disparaître la transe d'un claquement de doigts. Et elle imprègne l'ensemble de nos relations de méfiance et de distance.

L'entraînement à la compassion sera d'autant plus naturel et efficace si nous la dirigeons d'abord vers les personnes qui nous ressemblent le plus, celles qui nous traitent avec amour et gentillesse. Mais ensuite, il nous faudra nous poser la question : « Où as-tu mal ? » et étendre notre sollicitude à des cercles plus larges. Comme nous le rappellent des guides aussi éclairés que Gandhi, Martin Luther King ou Nelson Mandela, et plus récemment Valarie Kaur et Ruby Sales, les mouvements de société qui peuvent transformer notre monde sont fondés sur l'amour.

Nous pouvons tout à fait intégrer l'importance et l'entière réalité des autres, et en même temps préserver nos limites en donnant la priorité à l'attention que nous portons à nous-mêmes et à nos proches. Notre intention de voir en chacun sa pleine réalité est une façon de nous consacrer à la vérité, de guérir notre planète et de libérer notre propre cœur.

**Je suis blanche et profondément bouleversée par le racisme. Pourtant, plus je vois mon privilège de Blanche, moins je suis à l'aise avec mes amis noirs et plus je me sens coupable. Cela n'arrange rien, j'en ai bien conscience, mais je ne sais pas quoi faire.**

Il est essentiel d'être capable de voir tels qu'ils sont les privilèges des Blancs – toutes les façons, souvent occultes, dont les Blancs tirent profit de leur couleur de peau dans les sociétés contemporaines – si nous voulons évoluer vers un monde plus juste et plus compatissant. Mais ce qui rend le privilège blanc si insidieux, c'est qu'il s'agit d'un conditionnement sociétal largement répandu, plus que d'un défaut personnel. Nous ne pouvons pas choisir notre couleur de notre peau, notre société, ni les préjugés qui nous ont nourris. Il ne s'agit pas

d'accuser quelqu'un en particulier. Ce qu'il se passe n'est pas votre faute, et, comme vous le dites vous-même, la culpabilité et la gêne ne contribuent pas au règlement du problème. Et pourtant, lorsque les Blancs commencent à faire face à la souffrance permanente que vivent les gens de couleur, et au rôle inconscient qu'ils jouent dans la perpétuation de cette souffrance, la culpabilité blanche peut les paralyser. Dans l'un de mes groupes de diversité, pendant les huit premiers mois j'étais angoissée, gênée, pas naturelle, à chaque fois que je parlais. Après une réunion que j'avais organisée, après avoir dit au revoir à tout le monde, je me suis retrouvée dans mon salon vide et j'ai compris que je me sentais comme étrangère à ce cercle, comme si je n'en faisais pas partie. La méthode R.A.I.N. m'a aidée à entrer en contact avec une zone de honte brute, une partie de moi qui avait l'impression que le simple fait d'être blanche était offensant et que je ne pourrais jamais en faire assez pour réparer les horreurs infligées à des générations de personnes de couleur. Évidemment j'étais anxieuse, je me sentais isolée. Je me sentais fondamentalement mal ! Il m'était déjà arrivé de me confronter à ma culpabilité blanche, mais maintenant qu'elle me revenait de nouveau en pleine conscience, j'ai pu dispenser une sollicitude nourricière à la partie de moi qui vivait si mal ce racisme. Même si cela a pris du temps, le fait de comprendre que ce n'était pas ma faute m'a permis de m'engager davantage au sein du groupe, d'y être plus authentique. Cela m'a aidée à devenir une meilleure contributrice du combat contre le racisme et à nouer des amitiés qui me sont toujours aussi chères aujourd'hui.

Nous ne pouvons pas choisir notre couleur de peau, notre société, mais nous avons le pouvoir de choisir la manière dont nous voulons répondre aux souffrances causées par le racisme. Chacun d'entre nous souffre du racisme, et il n'y a pas de liberté – spirituelle ou autre – si nous y sommes indifférents. Je pense ici au merveilleux appel à l'action de

Valarie Kaur : il nous revient de respirer la douleur du racisme – la ressentir, lui prodiguer de la compassion – et de faire pression, de nous engager activement pour que les choses changent. Respirez, et faites pression !

11.

## Quatre aide-mémoire

### Vivre le cœur éveillé

*La sagesse me dit que je ne suis rien. L'amour me dit que je suis tout.*

*Et entre les deux, ma vie coule.*

Sri Nisargadatta,  
maître de méditation indien

Il y a plus de vingt-cinq ans, j'ai participé à un week-end de retraite dirigé par Thich Nhat Hanh avec ma chère amie et collègue Luisa Montero-Diaz. Nous étions enchantées de cette occasion de voir Thây (comme on l'appelle) enseigner à proximité de chez nous. C'était également l'occasion de laisser derrière nous nos vies saturées de cours et d'obligations parentales pour passer deux journées ensemble. Mais c'est la fin de la retraite qui m'a laissé le meilleur souvenir.

Thay nous a dit de nous placer deux par deux, aussi Luisa et moi avons fait équipe. Il a commencé par nous demander de nous incliner devant notre partenaire : c'était une façon de reconnaître que chacun de nous voyait en l'autre le Bouddha. Ensuite, nous devons nous étreindre puis, dans le même temps, inspirer profondément trois fois de suite. Pendant la première

respiration, nous devions penser : « Un jour je mourrai. » Pendant la deuxième : « Un jour tu mourras. » Puis, pendant la troisième : « Aujourd’hui, il nous est donné de vivre ensemble, simplement, ces précieux instants. »

Quand Luisa et moi avons relâché notre étreinte, nous sommes restées face à face en silence. J’étais envahie de tendresse envers Luisa, elle m’était infiniment chère, unique, merveilleuse. Et je sentais la même chaleur à mon égard émaner de son sourire et de son regard brillant. Cette présence ouverte et généreuse nous enveloppait encore lorsque nous avons recommencé à parler, dit au revoir aux autres participants, marché sous les pins jusqu’à notre voiture et ri ensemble, et demeurait tandis que nous nous racontions des histoires et partagions le même silence tout au long du trajet de retour.

Tout ce qui nous tient le plus à cœur, qu’il s’agisse de l’amour, de la créativité, du jeu, de la beauté ou de la sagesse, ne peut se vivre qu’ici et maintenant. Il est pourtant si facile de traverser la vie tête baissée, oubliant qu’« aujourd’hui il nous est donné de vivre, simplement, ces précieux instants ». La méthode R.A.I.N. est là comme un rappel qui nous invite à faire une pause, nous reconnecte à une forme de présence ancrée dans la sagesse et la compassion, et nous permet d’accorder notre existence à notre cœur.

Ce voyage en votre compagnie va s’achever. Je voudrais en profiter pour partager les quatre aide-mémoire qui me guident dans ma vie quotidienne. Vous verrez que chacun d’entre eux a le pouvoir d’éveiller votre bienveillance naturelle et votre intelligence dans les moments où vous risquez de vous faire happer par la réactivité. Ces pratiques informelles sont tirées de la méthode R.A.I.N. Vous pouvez y recourir en cas de stress professionnel, lors d’une conversation difficile ou de toute autre situation ordinaire dans laquelle vous souhaitez être soutenu(e). Elles sont la sève nourricière de notre épanouissement de chaque instant.

Si vous faites régulièrement appel aux quatre aide-mémoire, vous constaterez que les qualités du cœur et de l'esprit qui vous sont les plus précieuses, telles la générosité et l'égalité d'âme, vous deviennent accessibles, gagnent en solidité et en stabilité. À mesure que vous transformerez ces états d'esprit inspirants en traits de personnalité durables, votre vie quotidienne verra s'épanouir tout le potentiel de votre futur moi.

### Les quatre aide-mémoire

S'accorder une pause afin d'être présente(e).

Dire « oui » à ce qui est là.

Se tourner vers l'amour.

Se reposer dans la conscience.

## **S'accorder une pause afin d'être présent(e)**

Le père Gregory Boyle, un prêtre jésuite dont le travail auprès des gangs de Los Angeles a forgé la renommée, raconte l'histoire suivante : un dimanche matin, après le culte, il se trouvait dans son bureau avec juste le temps de consulter son courrier car il avait un baptême à célébrer. C'est alors que surgit Carmen, membre d'un gang et prostituée occasionnelle, qui se laissa tomber sur un canapé et commença à divaguer : elle avait besoin d'aide, elle était une ancienne élève de l'école catholique, elle avait fréquenté d'innombrables centres de désintoxication, tout le pays la connaissait. Le prêtre gardait un œil sur l'horloge ; sa visiteuse était

surexcitée et il ne restait plus que cinq minutes avant que la famille attendue n'arrive pour le baptême.

Tout à coup, Carmen se tourna vers lui, et ses yeux se remplirent de larmes. Elle raconta qu'elle avait commencé à prendre de l'héroïne juste après avoir quitté le lycée et que depuis, elle essayait d'arrêter. Puis elle dit lentement, et clairement : « Je... suis... une minable... » « Soudain, écrit le père Greg, sa honte a rencontré la mienne. Car, quand Carmen avait passé cette porte, je l'avais réduite à un désagrément – quelqu'un qui venait me déranger. »

La plupart d'entre nous connaissons cet état d'esprit : nous sommes tendus dans une direction donnée et considérons tout ce qui peut se présenter sur notre chemin comme un simple obstacle à franchir. C'est ainsi que les autres deviennent des « désagréments » – et ce n'est pas tout : quand nous glissons ainsi à la surface de nos jours, c'est avec notre propre cœur et notre propre conscience que nous perdons contact.

J'ai affiché dans mon bureau un dicton que j'aime beaucoup : « Pour être gentil, il faut régulièrement dévier de son chemin. » Cette leçon renvoie à une célèbre expérience de psychologie sociale dite « du bon Samaritain ». C'est peut-être à moi qu'on a pensé en l'imaginant ! La question posée est la suivante : quel facteur est-il susceptible d'affecter la probabilité que nous aidions un inconnu en détresse ? Dans la première phase de l'expérience, les chercheurs ont demandé à de jeunes séminaristes (à coup sûr dédiés au service d'autrui...) de préparer un court sermon consacré à la parabole du bon Samaritain. Les séminaristes devaient ensuite se rendre dans un autre bâtiment pour y présenter leur exposé. À certains d'entre eux, on expliqua qu'ils avaient beaucoup de temps devant eux ; à d'autres, qu'ils étaient déjà en retard. En chemin, ils passaient tout près d'une porte au pied de laquelle un homme (un comparse) était affalé, qui toussait et se trouvait manifestement en difficulté. Voici la principale conclusion de l'étude : les séminaristes qui pensaient être en retard se sont montrés beaucoup moins

enclins à s'arrêter pour proposer leur aide – alors même qu'ils couraient pour aller parler du bon Samaritain.

Ce phénomène se vérifie particulièrement lorsque des émotions fortes telles que la peur, la honte et la colère prennent sur nous le dessus : nous ferions alors n'importe quoi, ou presque, plutôt que de rester présents à éprouver nos sentiments bruts et désagréables. Lorsque nous sommes en proie à cette transe réactive, c'est comme si nous étions à vélo, en train de pédaler pour filer le plus loin possible de l'instant présent. Et plus on est stressé, plus on pédale vite.

Quels que soient les plus profonds regrets que vous puissiez nourrir à propos de votre vie – avoir négligé vos enfants, causé un accident, n'avoir pas su mettre fin à une relation violente, être boulimique ou dépendant(e) de l'alcool – ils procèdent tous d'une transe réactive qui vous a pris dans ses filets. Quand on est dans cette transe, on est incapable d'en dévier, incapable de répondre avec bonté à qui que ce soit – nous y compris.

La pause qui nous permettra d'être présents commence lorsque nous *reconnaissons* et *acceptons* ce qui est là, et que nous cessons de pédaler... Nous apprenons à relâcher le contrôle permanent dans lequel nous nous trouvons – toutes ces stratégies destinées à contourner les désagréments et l'inconfort, et à courir après le plaisir pour nous y cramponner. Pratiquer ces pauses de manière informelle tout au long de la journée peut se révéler inconfortable ou effrayant, régénérateur ou apaisant. Peu importe l'impression ressentie : la pause est la porte d'entrée vers la présence, vers une existence alignée sur notre cœur.



## Aide-mémoire – s'accorder une pause afin d'être présent(e)

Pour commencer, choisissez une ou deux situations de stress et de réactivité modérés. Il peut s'agir d'une rafale de nouveaux e-mails nécessitant une réponse rapide, de votre inquiétude à l'approche d'une échéance imminente, d'une réunion exigeante, ou encore de votre irritation à l'égard d'un ami, d'un collègue ou d'un membre de votre famille.

En elle-même, la pause est très simple. Interrompez tout ce que vous faites, calmez-vous, et prenez un moment pour reconnaître et accepter toute émotion ou pensée, quelles qu'elles soient. Ensuite, inspirez et soufflez profondément trois fois de suite. À chaque fois, faites coïncider la durée de l'inspiration et de l'expiration : inspirez complètement, en remplissant votre poitrine et vos poumons, puis relâchez en soufflant longuement et lentement. Quand vous avez terminé, vérifiez si quelque chose a changé, puis reprenez votre journée.

Petit à petit, élargissez le champ des situations auxquelles appliquer ainsi une pause intentionnelle, jusqu'à celles qui déclenchent en vous des réactions émotionnellement intenses. Avec le temps, ainsi, vous accéderez d'autant mieux à votre clarté, votre volonté et votre générosité les plus profondes.

## Dire « oui » à ce qui est là

Vous souvenez-vous du saint homme évoqué au chapitre 6 ? Il posait une question clé à ceux qui venaient chercher un soulagement spirituel : « Alors, qu'est-ce que vous ne voulez pas ressentir ? » Ce qui nous pousse à pédaler pour filer le plus loin possible de l'instant présent, c'est le plus souvent notre peur des expériences douloureuses ou inconnues. Or, en disant « oui », nous pouvons porter à la lumière de la conscience les parts de nous-mêmes qui ont le plus besoin de notre compassion attentive. Dire « oui » ouvre la porte à la confiance et à l'apaisement authentiques. Je l'ai constaté de la façon la plus poignante dans la vie et la mort d'une amie

aussi proche que chère à mon cœur. Cheri Maples enseignait le bouddhisme et son « oui » m’a inspirée, comme il a inspiré beaucoup d’autres cœurs.

Alors qu’elle roulait à vélo, en septembre 2016, Cheri a été renversée par une camionnette. Pendant les premières semaines qui ont suivi son accident, les médecins ont douté qu’elle puisse survivre aux multiples traumatismes subis par son corps. D’après eux, si elle réussissait à s’en sortir, cette sportive de toujours qui puisait tant de joie dans l’aventure au grand air ne marcherait plus jamais. Avant de prononcer ses vœux bouddhistes, Cheri avait été policière, activiste sociale et assistante du procureur général de l’État du Wisconsin. Cette femme farouchement indépendante allait désormais dépendre de l’aide des autres pour passer de la position couchée à la position assise, pour uriner, pour se laver – pour presque tout.

Or, quand je lui ai rendu visite dans l’Unité de réadaptation fonctionnelle intensive où elle a passé de nombreux mois, elle était de bonne humeur, à l’image de sa nature chaleureuse, curieuse de tout, lumineuse. Comment était-il possible que sa vie prenne un tournant aussi brutal et qu’elle puisse encore être heureuse ? « J’ai déjà été confrontée à la pire des morts, m’a-t-elle dit. Je peux vivre avec ça. »

Deux ans plus tôt, en effet, Cheri et le compagnon qui partageait sa vie depuis neuf ans avaient vécu une rupture déchirante. Cheri avait sombré dans une dépression qu’elle avait été absolument incapable de contrôler. Elle s’était éloignée de son enseignement et de son militantisme, comme de ses loisirs de plein air et de sa pratique formelle de la méditation. Elle s’était isolée de tous ses amis, à l’exception de quelques-uns. Lorsque nous avons parlé, elle m’a dit que quelque chose en elle s’était alors flétri : « J’avais perdu l’espoir de pouvoir ressentir la proximité du monde. »

Puis, très lentement, sa pratique informelle – la pleine conscience et la bonté envers soi-même éveillées par la méthode R.A.I.N. – avait repris le dessus. Elle avait commencé par reconnaître la pire des morts, la douleur du

deuil amoureux, et à lui dire « oui ». En vérité, il ne s'agissait pas d'un « oui » en bonne et due forme, ni d'une acceptation sans réserve et sans résistance. Au contraire, quand elle le pouvait, elle allait à la rencontre des vagues de solitude, de terreur et de désolation qui l'assaillaient, et elle acceptait leur présence. *Reconnaître* et *accepter*. Dire « oui ». Avec le temps, son « oui » s'était gonflé d'une compassion toujours plus vive. Et, au fil des mois, à mesure que Cheri ouvrait son corps et son cœur à la réalité de la perte subie et qu'elle éprouvait un profond chagrin, les tentacules de la dépression avaient peu à peu desserré leur étreinte. Elle en était ressortie forte d'un tout nouveau sentiment d'ouverture à la vie, et d'une profonde confiance en sa propre résilience. Nous avons dirigé une retraite ensemble, en compagnie d'une autre grande amie, et je me rappelle combien Cheri respirait la créativité et la joie de vivre. Elle était, comme elle l'avait toujours été, d'une courageuse et limpide honnêteté quant à ses vulnérabilités. Elle disait « oui » à sa vie et vivait avec un cœur chaque jour plus intrépide.

Avoir assisté ainsi à la guérison de Cheri m'a rappelé un enseignement qui reflète l'essence même des étapes de reconnaissance et d'acceptation de la méthode R.A.I.N. : « Rencontre ta limite et sois indulgent(e). » Rencontrer sa limite, parfois, cela veut dire prendre acte du ressentiment, de l'irritation ou du découragement qui peuvent nous habiter. D'autres fois, ce sera reconnaître l'angoisse et le sentiment d'échec associés à une relation qui se détériore, une maladie potentiellement mortelle ou la souffrance d'un être cher. Notre indulgence, elle, s'incarne dans notre « oui » quand nous lâchons toute résistance et que nous acceptons que notre expérience soit telle qu'elle est. La vie est un flux continu de défis, grands et petits, et c'est pour cette raison qu'elle est une pratique de chaque jour. Mais, chaque fois que nous rencontrons notre limite et que nous lui opposons cette douce indulgence, nous gagnons en confiance dans notre capacité à faire face à tout ce qui peut se présenter sur notre route.

Une semaine seulement après notre retraite, et six mois après avoir repris ses activités antérieures, Cheri a eu son accident de la circulation. Il lui fallait désormais affronter une autre sorte de mort : la perte de contrôle sur les tâches les plus élémentaires de la vie quotidienne. Et cependant, cette épreuve-là serait différente, car elle savait comment se montrer indulgent quand on rencontre sa limite ; elle pouvait dire « oui » à l'impermanence et à la perte. Elle pouvait vivre avec cette mort.

Dire « oui », c'est exprimer la sagesse de notre cœur. À nous de nous ouvrir à la réalité telle qu'elle est – sans résistance ni avidité. Alors, seulement, notre cœur et notre intelligence pourront pleinement prendre vie. Ce n'est qu'en disant « oui » à l'instant présent que nous pourrons répondre avec tout le courage d'une compassion vraiment radicale aux défis qui jalonnent notre existence et celles des autres.

## Aide-mémoire – dire « oui » à ce qui est là

Il nous faut nous ouvrir à nos peurs les plus profondes et à ce que nous avons perdu. Toutefois, nous pouvons commencer à développer notre confiance et notre résilience en nous entraînant à dire « oui » à des expériences modérément embarrassantes ou désagréables. On peut faire l'expérience du « oui » quand on a une indigestion ou la migraine, lorsqu'on a peur d'arriver en retard ou qu'on regrette d'avoir raté le mariage d'un être cher. Gardez à l'esprit que ce « oui » est dirigé vers votre propre expérience intérieure, et non vers l'attitude ou l'acte de quelqu'un d'autre. Vous êtes en train de rencontrer votre limite – tout sentiment de réactivité émotionnelle ou de conflit intérieur – et d'y faire face avec une douce indulgence.

Voici quelques pistes pour démarrer.

Murmurez votre « oui » intérieurement ou dites-le tout doucement. Remplacez « oui » par « tout va bien », « je consens », « ça fait partie de moi » ou toute autre formule exprimant l'acceptation. Imaginez que vous adressez ce « oui » directement à la zone intérieure où résident la fragilité, la contrariété, le malaise, la douleur...

Inclinez-vous respectueusement vers cette expérience intérieure, ou visualisez-vous en train de vous incliner.

Faites face à l'expérience intérieure avec un léger sourire ; laissez-le se dessiner sur vos lèvres, puis essayez de le ressentir dans vos yeux et dans votre cœur.

Terminez en prenant quelques instants pour vérifier si vous remarquez un changement dans votre corps, votre cœur ou votre esprit.

## Se tourner vers l'amour

Comme beaucoup d'entre nous, Cheri n'a jamais été très douée pour demander ou recevoir de l'aide. C'était quelqu'un d' impatient qui avait l'habitude de parvenir à ses fins. Après son accident, elle a découvert que dire « oui » revenait à s'abandonner à la dépendance totale qui était dorénavant la sienne. Elle a dû accepter que les autres la voient en état de confusion mentale, de douleur aiguë, de détresse émotionnelle,

d'impuissance... Elle a dû accepter que des gens qu'elle ne connaissait pas manipulent son corps traumatisé. Elle a dû accepter que la simple mise en position verticale lui prenne un temps infini, accepter de devoir demander de l'aide pour absolument tout ce dont elle avait besoin.

Dire « oui » à la réalité brute et à toute l'étendue de sa vulnérabilité a ouvert Cheri à quelque chose qu'elle n'avait jamais imaginé. Le jour où je lui ai rendu visite, elle m'a parlé d'une aide-soignante venue un soir lui faire prendre son bain : « Je ne l'avais jamais croisée auparavant. Elle était calme, une petite femme du Guatemala – pas le genre à brasser du vent. Mais chacune des phases de ce bain était un geste d'amour, du massage de ma tête au savonnage du cou et du dos. Elle ne faisait pas que m'aider, elle m'aimait. C'était un ange, qui me baignait de son amour ! »

Cette aide-soignante n'est venue qu'une seule fois, mais en fait, Cheri baignait dans un amour qui affluait de toute part, à travers le moindre message d'encouragement qu'on lui faisait parvenir, chaque petit cadeau plein d'attention, tout ce que ses soutiens ont fait pour intervenir en sa faveur et s'occuper d'elle obstinément, sans oublier le cercle de guérisseurs qui lui rendait visite chaque semaine.

Ce jour-là, assise à son chevet, j'ai pu le constater : le « oui » de Cheri avait créé l'espace qui lui était nécessaire non seulement pour recevoir cet amour, mais pour qu'elle soit également capable de l'offrir librement et dans la bonne humeur. Lorsqu'un infirmier est venu relever ses constantes vitales – tension artérielle, rythme cardiaque, taux d'oxygénation du sang... – Cheri et lui ont fêté la victoire des Packers de Green Bay, leur équipe de football américain préférée. Puis c'est une soignante plus âgée qui est entrée, et Cheri lui a doucement demandé comment allait son mari ; j'ai vu cette femme se rapprocher pour raconter en détail le licenciement récent de l'époux en question. Cheri m'a dit que nous devions réfléchir à des idées de promotion pour le nouveau livre d'une amie, elle m'a aussi

parlé de ses craintes au sujet d'une de ses élèves dont le fils était toxicomane.

C'est ce même esprit de chaleureuse spontanéité qui a imprégné le temps que nous avons passé ensemble. Cheri a sorti sa précieuse réserve de bonbons au gingembre pour la partager avec moi. Nous avons regardé les photos d'un autre visiteur récent, son chien Bear, qu'elle adorait et qui était couché à ses côtés sur son lit d'hôpital. Puis j'ai pris la place de Bear pendant qu'un ami nous photographiait pour nos copains communs à Washington. Nous avons plaisanté sur l'entraînement que j'allais suivre pour devenir son chien d'assistance.

Tout au long de cette journée, nous avons été l'une et l'autre conscientes de « vivre ensemble, simplement, ces précieux instants ». Quand je me suis levée pour partir, ce soir-là, nous savions que c'était peut-être la dernière fois que nous étions physiquement réunies. Ce fut en effet le cas. L'espace du cœur, entre nous partagé, était assez vaste, néanmoins, pour accueillir notre chagrin. Nous étions capables de nous aimer sans retenue.

Vous l'avez sans doute déjà remarqué : on exprime parfois plus facilement et plus librement son amour lorsqu'une personne est gravement malade ou doit faire face à une catastrophe naturelle ou une tragédie. Cependant, pour entretenir en nous le caractère spécifique de la présence aimante – si nous voulons l'incarner et l'exprimer de façon cohérente dans notre vie – nous devons chaque jour, aussi souvent que possible, nous entraîner à nous tourner vers l'amour. Nous devons développer notre capacité d'attention de manière à adoucir et ouvrir notre cœur. Cela ne veut pas dire qu'il faille chercher à vivre une grande expérience émotionnelle. Il suffit de « se tourner vers » pour semer le grain.

Quand je traverse un moment difficile, le simple fait de me rappeler l'*idée* de la bonté ou de prononcer mentalement le mot « bonté » commence à m'adoucir. Il m'arrive de murmurer à mon intention un message de bienveillance et de poser doucement les mains sur mon cœur. Souvent, je

m' imagine le Bien-Aimé qui baise mon front, et emplie de cette présence aimante, je prodigue ma sollicitude aux autres. Tout cela peut ne prendre que quelques instants, qui peuvent se répéter plusieurs fois dans la journée.

J'ai découvert que l'important, pour moi et pour les autres, c'était la sincérité de l'intention. Alors, même si le corps et l'esprit sont empêtrés dans les filets de l'aversion, il se fait une ouverture qui permet à la tendresse et à la lumière de notre cœur de rayonner.



## Aide-mémoire – se tourner vers l’amour

Affirmez votre intention de vous tourner vers l’amour lorsque vous comprenez que vous vous sentez seul(e), déprimé(e), angoissé(se), enfermé(e) dans l’autocritique ou que vous en voulez à tout le monde. Autorisez-vous à expérimenter différentes façons de renouer avec l’amour. Voici quelques approches possibles.

— Envoyez-vous un message d’affection ou une prière (silencieusement ou à voix haute). Par exemple : « Puissé-je être heureux(se) », « Puissé-je être en sécurité », « S’il te plaît, sois gentil(le) », « Tout va bien mon(ma) chéri(e) », « Je suis désolé(e) et je t’aime » ; « Puissé-je m’aimer afin de me guérir ». Imaginez que vous recevez un message d’affection de la part d’un être cher ou d’une figure spirituelle emplie de compassion.

— Placez une ou deux mains sur votre cœur ; étreignez-vous ; posez une main sur votre joue comme en un geste de réconfort ; joignez vos paumes en prière.

— Imaginez-vous entouré(e) et porté(e) par une lumière chaude ; imaginez-vous étreint(e) par un être aimé ou par une figure spirituelle toute de compassion ; imaginez-vous en train d’étreindre l’enfant qui est en vous.

— Imaginez et ressentez l’effet produit quand on s’ouvre à l’amour. Visualisez le regard d’un être cher en train de ressentir et d’exprimer sa bienveillance, puis ressentez votre corps tel qu’il laisse la chaleur de cette bienveillance vous submerger, vous baigner.

— Envoyez votre bienveillance à vos proches, aux autres personnes de votre vie et à celles que vous ne connaissez pas. Vous pouvez le faire par l’intermédiaire d’un message et/ou d’une image.

Plus vous vous tournerez souvent et délibérément vers l’amour – en l’exprimant et en le laissant entrer – plus votre bienveillance et votre compassion naturelles se manifesteront spontanément tout au long de la journée.

## Se reposer dans la conscience

Quand on pratique la méthode R.A.I.N., c’est souvent immédiatement *après* avoir parcouru les quatre étapes intentionnelles que surviennent des moments d’intégration, d’apaisement et de liberté qui se révéleront décisifs.

C'est pourquoi j'ai insisté sur ce stade de l'« après », au cours duquel on se contente d'observer et de se reposer dans un état de présence consciente. Cette phase de non-agir nous permet de faire l'expérience directe de l'ouverture, de l'éveil et de la tendresse qui caractérisent notre vraie nature. C'est là que peut se révéler le rayonnement sans forme de la conscience elle-même, l'essence de ce que nous sommes.

Bien des gens, cependant, passent outre ou réduisent au strict minimum cette invitation à « arrêter d'agir » et à « se reposer dans la conscience ». Nous sommes conditionnés à passer sans cesse à « autre chose ». Le temps presse, il y a toujours quelque chose à faire. En conséquence, que ce soit dans la méditation ou dans la vie quotidienne, l'Être pur a rarement voix au chapitre. Pourtant, quand on est à la fin de sa vie et qu'on se retourne sur son passé, les expériences qui ont le plus compté – quand on se sentait bien dans sa peau, relié aux autres, pleinement vivant – procèdent toutes de cette présence ouverte.

Quand on est emporté dans la confusion des émotions et des sentiments, il est difficile d'être conscient de... la conscience elle-même. Dans ces moments-là, l'attention se fixe naturellement sur les pensées, les peurs et les désirs obsessionnels qui se présentent au premier plan de nos perceptions ; c'est le passage par les étapes de la méthode R.A.I.N. qui permet d'éveiller cette attention et la compassion qui lui est consubstantielle. Alors la perspective de notre perception peut s'élargir. C'est aussi le cas dans la vie quotidienne, lorsqu'on est détendu. On s'aperçoit plus facilement que, derrière le flux toujours changeant des images, des sons et des sensations, la conscience est là, qui veille.

Voici l'un de mes petits exercices préférés : arrêtez de lire, fermez les yeux et, pendant les vingt secondes qui suivent, *essayez de ne pas être conscient(e)*. Là, tout de suite !

Avez-vous réussi ? Probablement avez-vous compris que vous ne pouviez pas éteindre la conscience. La conscience est toujours là, toujours

en train d'observer ce qui se passe. Mais, parce que nous sommes concentrés sur le film que nous nous jouons, sur nos émotions ou sur tel ou tel objet extérieur, nous ne sommes pas conscients de la conscience elle-même.

Détourner votre attention des sons ou des sensations pour la porter vers ce qui en est conscient, et se reposer dans cette présence sans forme, génère une transformation radicale de votre propre expérience de l'Être.

Rappelez-vous l'image du Bouddha d'or. La plupart du temps, notre sens de l'identité s'accroche à tout ce qui nous sert de carapace : notre histoire personnelle, notre personnalité, nos défenses, nos désirs, nos peurs, nos réussites, nos échecs. Ces revêtements protecteurs font naturellement partie de notre identité, mais ils ne reflètent pas la totalité de notre être. Se reposer dans la conscience nous reconnecte à l'immensité, à la beauté et au mystère de notre existence. L'espace éveillé et sans forme de la conscience est la source de notre amour, de notre sagesse et de notre créativité. Il est l'or, l'essence sacrée de notre vie.

## Aide-mémoire – se reposer dans la conscience

Affirmez votre intention de vous reposer dans la conscience lorsque vous êtes calme et paisiblement présent(e). Par exemple quand vous vous allongez pour dormir et que vous sentez le relâchement s'opérer ; quand vous écoutez le bruit du vent ou de la pluie ; quand vous regardez les nuages se former ou la subtile complexité d'une fleur ; quand vous partagez avec quelqu'un un agréable silence. Cela peut se faire aussi lorsque vous êtes arrivé(e) à destination après une longue route, juste avant de sortir de la voiture. Ou lorsque vous regardez par la fenêtre.

Fermez les yeux, restez immobile et observez le premier plan de ce que vous êtes en train de vivre – pensées, sensations, images, sons. Laissez toute chose être présente telle qu'elle est. Puis observez votre propre présence, la conscience sans forme qui veille, à l'arrière-plan.

Qu'est-ce que la conscience ? Parvenez-vous à percevoir le silence ? Le calme ? L'ouverture au sein de laquelle tout se passe ? Détendez-vous et reposez-vous dans cette conscience ; *devenez* la conscience.

Souvent, après quelques secondes seulement, l'esprit se fixe de nouveau sur un élément du premier plan, ou peut-être sur une pensée dirigée vers la suite des événements. C'est naturel. Plutôt que de lutter pour maintenir à tout prix la conscience de la conscience (ce qui constitue encore une autre façon d'« agir »), restez juste attentif(ve) tout en poursuivant votre programme de la journée.

La meilleure façon de s'entraîner à se reposer dans la conscience, c'est de s'y adonner brièvement plusieurs fois par jour. Si vous abordez cet exercice avec curiosité et décontraction, vous constaterez que vous êtes chaque fois un peu plus attiré(e) par le calme intérieur de l'Être, et que vous vous y sentez comme chez vous.

## Voir l'or qui brille en chacun de nous

Il m'a récemment été donné la grâce d'assister à la naissance de ma petite-fille, Mia. J'ai sangloté en la regardant naître, le cœur chaviré par ce miracle ordinaire et toujours stupéfiant. Une fois que nous avons repris nos

esprits, pendant que Mia tétait avec ravissement le lait de sa mère, je me suis demandé ce que je souhaitais pour elle. Et c'était qu'elle ait foi en sa propre bonté. Qu'elle puisse percevoir la conscience, l'intelligence et l'amour qui sont intrinsèques à son être, et qu'elle leur fasse confiance.

Qui peut dire quel genre de personnalité Mia va développer, quels défis elle va devoir relever, qu'ils concernent sa santé, ses relations, son apprentissage, le monde qui sera le sien... ? Si elle réussit à se souvenir de la bonté qui vit en elle et en chaque être, elle connaîtra le vrai bonheur. Et plus encore. Elle contribuera à l'éveil des cœurs en ce monde.

Ma prière pour Mia est la prière que je formule pour chacun d'entre nous. Il est naturel de douter de soi, de se laisser emporter par la réactivité émotionnelle ou d'adopter des comportements pouvant engendrer séparation et préjudice. Nous agissons ainsi à titre d'individus, et c'est en tant qu'êtres sociaux que nous nous retournons contre autrui – les humains et les autres animaux. Nous sommes pourtant, en tant qu'espèce, à un tournant de notre évolution : nous avons le pouvoir de faire délibérément évoluer notre cœur et notre esprit. Le pouvoir de cultiver l'attention et la compassion envers nous-mêmes. Le pouvoir d'apprendre à voir au-delà du masque des Autres irréels. Le pouvoir de reconnaître et de mettre au jour le trésor caché que recèlent notre être et celui des autres.

Tout ce que l'on pratique, sachez-le, gagne progressivement en solidité. Plus vous pratiquerez R.A.I.N. et ferez appel aux quatre aide-mémoire dans votre vie quotidienne, plus la conscience d'un cœur ouvert vous sera familière. Avec le temps, vous découvrirez que cette bonté fondamentale, plus que toute cuirasse habituellement censée protéger votre personnalité, est la vérité de ce que vous êtes.

Sachez aussi que l'éveil a ses saisons. Vous vous souvenez que le dieu de l'ombre, Mara, a continué à rendre visite au Bouddha après son éveil spirituel. Le Bouddha lui répondait avec clarté et gentillesse : « Je te vois, Mara. Viens, prenons le thé. » Ainsi, chaque fois que la pleine conscience et

l'autocompassion vous paraîtront difficiles d'accès, votre confiance ne faiblira pas, bien au contraire. Le vieux récit limitatif que vous vous racontiez sur vous-même cessera de vous définir. Même lorsque surgiront des émotions pénibles, vous aurez l'assurance que fondamentalement, tout va bien. Alors, prendre le thé avec Mara sera la réponse courtoise, cordiale, aimable et sage que vous ferez à cette vie humaine.

Enfin, n'oubliez pas que même quand notre vie paraît plus solitaire que jamais, sur ce chemin nous ne sommes jamais seuls. Nous ne pouvons pas nous éveiller (ni souffrir) seuls. Nous sommes inextricablement liés à ce maillage vivant, ces êtres continûment connectés qui ne cessent de s'influencer mutuellement et qui ont besoin les uns des autres pour refléter leur commune bonté et se rappeler leur potentiel intrinsèque.

En conclusion, je vous invite à imaginer un monde dans lequel nous autres, humains, serons capables de voir l'or qui brille en chacun de nous, capables de lui faire confiance et de le vénérer. Imaginez combien nous pourrions nous aider les uns les autres à vivre en accord avec ce que nous sommes vraiment ; comme nous pourrions nous reconforter et nous accompagner mutuellement : créer ensemble de la beauté, nous éveiller ensemble et prodiguer notre bienveillance collective à cette terre et à chaque être en tout lieu.

Nous semons le grain lorsque nous faisons une pause et que nous disons « oui » à ce qui est là ; lorsque nous nous tournons vers l'amour et nous reposons dans la conscience. Ainsi cultivons-nous la présence qui nous guide en une vie de compassion, une vie fidèle à notre cœur éveillé.

Puissions-nous continuer à créer ensemble le monde auquel nous croyons, et puisse la grâce de la conscience aimante s'étendre sans fin en toutes directions.

# Annexe I

## Évolution de l'acronyme R.A.I.N.

VERSION ORIGINALE DU PROCESSUS R.A.I.N. (MICHELE MCDONALD)

Étapes de *reconnaissance*, d'*acceptation*, d'*investigation* et de *non-identification*

VERSION ACTUELLE DU PROCESSUS R.A.I.N.

Étapes de *reconnaissance*, d'*acceptation*, d'*investigation* et *nourricière*

« L'après » – réaliser la liberté intérieure de la non-identification

J'ai été initiée à la version originale de la méthode R.A.I.N. à la fin des années 1990 et je l'ai enseignée pendant plusieurs années. Comme beaucoup d'autres, j'étais reconnaissante de pouvoir ainsi disposer d'un outil de méditation en pleine conscience facile à mémoriser et à même de me guider dans le grand démêlage de l'écheveau des émotions humaines.

Au cours de cette période, j'ai adapté R.A.I.N. à ma façon, en réponse à une découverte clé que j'avais faite dans ma propre vie : sans bonté envers soi-même, il n'est pas de guérison possible. L'expérience de mes étudiants le confirmait : « Je sais que je suis censé(e) enquêter sur cette honte, mais elle me fait horreur, et je me fais horreur de l'éprouver. » Consciente de la

nécessité de l'autocompassion, j'ai encouragé mes étudiants à pratiquer une « investigation bienveillante », autrement dit, à se tourner vers leur vie intérieure avec une curiosité, une sollicitude et une affection authentiques.

Mes étudiants avaient également des difficultés avec la lettre « N » de l'acronyme R.A.I.N. : la non-identification. Ils me demandaient régulièrement comment *parcourir* cette étape. J'ai dû leur expliquer qu'il ne s'agissait pas vraiment d'une étape. Les stades « R », « A » et « I » du processus éveillent en effet une pleine et entière présence qui transcende la perception restrictive que l'on peut avoir de soi. La non-identification n'est pas une étape à « parcourir » intentionnellement, elle est un état d'être qui se réalise naturellement.

En 2014, la confusion autour de cette non-identification et la nécessité de mettre en place une démarche de compassion active m'ont incitée à modifier l'acronyme. Dans sa version actuelle, cette dernière étape, ou phase nourricière, invite à une pleine éclosion de la compassion. Elle crée un équilibre entre les deux ailes de la pleine conscience et de la générosité.

La phase de l'« après » permet d'appréhender d'une manière plus complète la notion de non-identification. De même que la terre fleurit après une averse de printemps, lorsque les quatre étapes de la méthode R.A.I.N. vous ont permis de vous éveiller, il vous suffit de vous reposer dans une présence naturellement lucide et ouverte. Cessant de vous identifier à des états passagers tels que la peur ou la colère, vous découvrez la conscience sans limites, aimante et éveillée qui est votre maison.

Les possibilités offertes par la méthode R.A.I.N. continuent à se déployer à mesure qu'on l'utilise en situation de résolution de conflit, en contexte clinique et lors de méditations interpersonnelles du type *R.A.I.N. Partners*. Parce que R.A.I.N. éveille nos capacités humaines les plus précieuses en matière de sagesse et de compassion, notre monde bénéficiera considérablement de son évolution continue.



## Annexe II

### R.A.I.N. Partners

#### Vertus de la coméditation

La création de *R.A.I.N. Partners* m'a été inspirée par les réactions de toutes les personnes qui ont participé à mes ateliers du week-end. Pendant des années, je les ai accompagnées dans la pratique de la méthode R.A.I.N., par groupes de quatre. Au début elles partageaient ce qui allait constituer leur travail puis, à la fin, elles dressaient un bilan des difficultés rencontrées, de ce qui leur était venu à l'esprit et de ce qui s'était ouvert en eux.

Nombre d'entre elles trouvaient l'expérience profondément gratifiante. J'ai été particulièrement frappée par les comptes rendus émanant de participants déjà familiarisés avec la méthode R.A.I.N. Ils racontaient notamment la façon dont la présence solidaire de leurs partenaires, au sein des groupes de quatre, avait contribué à approfondir leur travail intérieur : d'après eux, le fait de partager ainsi un processus d'apaisement forgeait un véritable lien entre les participants.

Leur témoignage m'a donc motivée pour imaginer un format qui permettrait à chacun de vivre l'expérience de la méthode R.A.I.N. avec le(s) partenaire(s) de son choix, et de l'incorporer à sa pratique de méditation et à

sa vie quotidienne. Je vais vous expliquer ici les principales caractéristiques de ce format *R.A.I.N. Partners* ; si vous souhaitez en savoir plus, vous trouverez ci-dessous le lien qui vous conduira au protocole complet et à la méditation guidée.

### **En quoi consiste *R.A.I.N. Partners* ?**

Bien que le processus puisse s’accomplir en petits groupes, la plupart des gens choisissent de travailler avec un seul partenaire pour des raisons de commodité. Les « R.A.I.N. partners » s’engagent à prendre part ensemble, de façon régulière, à des sessions de méditation fondées sur la méthode R.A.I.N. – chaque semaine, une semaine sur deux, tous les mois, ou selon le rythme le mieux approprié à leur situation. Chaque séance durera de trente-cinq à quarante-cinq minutes et pourra se dérouler en présentiel, par téléphone ou par Internet. Perpétuer ce « partenariat » aura pour effet d’approfondir la confiance, la sécurité et le soutien mutuels.

### **Y a-t-il des conditions préalables exigées pour être un « R.A.I.N. Partner » ?**

Votre partenaire peut être un ami ou un membre de la famille, un collègue ou une personne que vous ne connaissez pas. Avant de vous lancer, votre partenaire et vous-même devrez avoir vos propres pratiques régulières de méditation en pleine conscience ainsi qu’une certaine expérience de la méthode R.A.I.N. Chacun des partenaires devra examiner attentivement les instructions du protocole avant de commencer.

### **Que se passe-t-il lors d’une session de méditation basée sur la méthode R.A.I.N. ?**

Les deux partenaires réfléchissent à l'avance à une situation dans laquelle ils sont aux prises avec des émotions difficiles. Elles peuvent avoir été déclenchées par un événement affectif ou professionnel, un problème de santé, un comportement addictif ou un contexte social plus global. Chaque partenaire arrive avec en tête une situation particulière qui active le schéma réactif. Il est conseillé de ne pas choisir une situation potentiellement traumatisante ou trop lourde qu'un tel processus entre pairs ne serait pas à même d'appréhender avec toute la sécurité souhaitable.

Comme vous le verrez dans le protocole, les phases de reconnaissance et d'acceptation vous invitent, vous et votre partenaire, à nommer à voix haute l'expérience difficile sur laquelle vous vous concentrez ; les phases investigatrice et nourricière, elles, se parcourent en silence. Vous revenez ensuite à une discussion finale qui vous aidera à identifier ce qui a pu se révéler difficile et à clarifier les enseignements ou les avancées que vous souhaitez plus particulièrement garder en mémoire.

Le protocole comprend également certaines instructions essentielles, liées par exemple à la confidentialité, qui vous aideront l'un(e) et l'autre à ancrer vos sessions R.A.I.N. dans un espace sûr et nourricier.

### **Quels sont les avantages à attendre d'un tel format ?**

Je vais ici laisser répondre certains de mes étudiants qui ont été, à un moment ou un autre, des « R.A.I.N. Partners ».

« Avoir un(e) partenaire me rend responsable. Lorsque je mets en place une session R.A.I.N., je suis obligé(e) d'assurer. »

« Cela m'aide à m'engager pleinement dans le processus. Quand je suis seul(e), il m'arrive de démarrer la méthode R.A.I.N. et de dériver, ou simplement de m'arrêter en chemin. Quand je suis avec mon(ma) partenaire, je dois m'y tenir, passer par toutes les étapes. Je lui suis toujours reconnaissant(e). »

« Nous l'appelons notre "danse de la pluie" parce que, pratiqué ensemble, ce format est beaucoup plus puissant, et la façon dont il nous relie est très belle... Notre présence réciproque fait ressortir le meilleur de l'autre. »

« Lorsque nous partageons nos problèmes, ils nous apparaissent moins honteux, moins personnels, moins lourds à porter. J'ai beaucoup plus de facilité à me montrer curieux(se) de ce qui se passe en moi et à m'adresser de la bonté. »

« Quand on explore ensemble ce que l'on a appris, on a l'impression d'aller beaucoup plus loin. Et ça reste. Je peux m'en souvenir tout au long de ma semaine, et je retire énormément de choses de chaque session... »

« Mon(ma) partenaire m'aide à me sentir suffisamment en sécurité pour analyser/explore des problèmes que je ne veux pas affronter seul(e). »

« Ça responsabilise. Je n'ai pas besoin d'investir dans une thérapie de groupe ou individuelle, et je peux aller vers un apaisement profond en compagnie de quelqu'un qui est sur le même chemin ! »

« Partagée avec un(e) partenaire, c'est une pratique spirituelle vraiment profonde. À la fin d'une séance, le petit moi s'est effacé, et je reste dans la conscience du "nous" – la conscience d'un cœur ouvert. »

« Quand je pratique la méthode R.A.I.N. avec un partenaire, je suis toujours frappé(e) par la façon dont la perception de "mon problème" se déplace. Ce qui se présentait au début comme une pesante difficulté qui m'amène généralement à douter de moi et à culpabiliser se transforme en quelque chose de désagréable, certes, mais qui reste circonscrit et contenu en un espace de bienveillance. »

Nous sommes, à chaque instant, reliés à notre vie intérieure et les uns aux autres. Pratiquée avec un(e) partenaire, la méditation de pleine présence nous dévoile la vérité de notre interdépendance. Ainsi parvenons-nous à faire confiance à la bonté intrinsèque qui rayonne à travers nous et tous les êtres.

Pour consulter le protocole complet et la méditation guidée de *R.A.I.N. Partners*, rendez-vous sur : <https://www.tarabrach.com/blog-rain-partners-protocol/>

# Remerciements

Les innombrables sources d'inspiration, l'esprit de de coopération et le soutien dont a bénéficié *Vos émotions sont une force* me font l'effet d'une grâce. La chance immense que j'aie eue dans la rédaction de mes trois livres, mon atout maître, fut d'avoir été accompagnée par Toni Burbank, merveilleuse éditrice et amie. Ses perspicaces observations comme sa présence sage et aimante à mes côtés ont été décisives.

J'ai une profonde gratitude pour mon agente Anne Edelstein, cette autre complice si précieuse qui a mis son enthousiasme et son savoir-faire à mon service au cours de ces années d'écriture. Elle m'a soutenue de toute la force de son cœur chaleureux et lumineux.

J'éprouve également une grande reconnaissance à l'égard de Carole DeSanti, ma première éditrice chez Viking, pour avoir saisi l'opportunité et la valeur d'un livre qui se donnerait l'ambition d'élargir les cercles de la compassion. Je n'oublie pas Laura Tisdell, ma deuxième éditrice, toujours chez Viking, qui a contribué par sa vitalité, sa vision et son savoir-faire inégalé à la réalisation de cet ouvrage.

Parmi mes lecteurs, je veux citer Jack Kornfield, ami de longue date et partenaire enseignant, ainsi que ma sœur chérie, Darshan Brach. Leurs remarques ont grandement profité à la clarté, à la profondeur et à la portée du livre.

À mon amie Ruth King, qui est comme une sœur à mes yeux, j'adresse un salut reconnaissant pour ses sages et inestimables éclairages « racialement conscients ».

Merci à mes assistants Janet Merrick, Barbara Newell, Christy Sharshel et Léo Guillemin, ainsi qu'à La Sarmiento, responsable de retraites et collègue.

Chacun de ces irremplaçables amis, qui consacrent leur cœur, leur créativité et leurs infinis talents à la diffusion des enseignements du dharma, m'a offert son soutien généreux et aimant.

J'ai la chance de pouvoir compter sur une formidable communauté d'amis enseignants et étudiants, tous dédiés à l'éveil de leur cœur et au service d'autrui. Ils me sont une continuelle inspiration, par le courage, l'honnêteté et la sincérité qu'ils montrent dans leur chemin spirituel.

Mon amour et ma gratitude vont aussi à ma sangha de l'Insight Meditation Community of Washington ; à notre comité d'inclusion, d'équité et de diversité ; à mon groupe de formation White Awake ; à ma sangha mondiale pour la formation des enseignants ainsi qu'à nos amis et partenaires de Sounds True, toujours solidaires. Quel bonheur que d'avoir tous ensemble participé à cette aventure !

Un hommage particulier va à ceux d'entre vous qui se sont faits « partenaires R.A.I.N. » lors de la phase pilote du projet, ainsi qu'aux nombreuses personnes qui ont partagé avec moi leur expérience de la méthode R.A.I.N. Votre contribution à la naissance de ce livre a été incommensurable.

Je suis emplie de gratitude quand je songe aux brillantes contributions de Dan Siegel et Rick Hanson ; à l'inspiration de Van Jones, qui éveille une compassion radicale par son activisme et ses conférences ; au travail pionnier de Kristen Neff et Chris Germer, introducteurs de l'autocompassion consciente dans le monde, et à la sagesse de Michelle McDonald, enseignante du dharma et créatrice de l'acronyme R.A.I.N.

Je dédie un souvenir affectueux à ma chère amie et collègue enseignante Cheri Maples, dont le courage et la lumière ont touché tant de vies. Cheri bien-aimée, tu nous manques immensément.

À mes professeurs d'hier et d'aujourd'hui, j'exprime ma gratitude éternelle pour avoir su me rappeler à ce que je chéris le plus.

Mon cœur déborde de reconnaissance envers ma famille, Narayan, Nicole, Mia, Betsy, Mady, Darshan, Peter, Ryan, Alex, et ceux qui partagent ma vie – Jonathan, mon mari bien-aimé, et KD, notre chiot gâté et adoré. Vous savez répandre la grâce et la vitalité du meilleur de l'amour, de mille façons aussi charmantes que tendres et nourricières.

Merci.



## DU MÊME AUTEUR

*L'Acceptation radicale*, Paris, Belfond, 2016 et Paris, Pocket, 2018. Traduit de l'anglais (américain)  
par Daniel Roche.