

 ❖ l'esprit d'ouverture ❖

SHARON
SALZBERG

*Comment s'ouvrir
à l'amour véritable*

Apprendre à aimer,
apprendre à s'aimer



PRÉFACE
DE FABRICE MIDAL



belfond 



© Fabrice Filippi

Née en 1952 à New York, Sharon Salzberg a cofondé avec Jack Kornfield et Joseph Goldstein l'Insight Meditation Society dans le Massachusetts. Elle a étudié le bouddhisme en Inde dans les années 1970 et dirige aujourd'hui des retraites de méditation dans le monde entier, notamment auprès de soldats américains revenus d'Irak et d'Afghanistan. Après *Un cœur vaste comme le monde* (Courrier du livre, 1998), *Apprentissage de la méditation* (Belfond, 2013) et *L'amour qui guérit* (Belfond, 2015), *Comment s'ouvrir à l'amour véritable* est son quatrième livre traduit en français.



COMMENT S'OUVRIR
À L'AMOUR VÉRITABLE

DU MÊME AUTEUR

Un cœur vaste comme le monde. Vivre avec conscience, sagesse et compassion, Courrier du livre, 1998

Apprentissage de la méditation. Comment vivre dans la plénitude, Belfond, 2013 ; Pocket, 2015, sous le titre *Apprentissage de la méditation. 28 jours pour vaincre le stress et retrouver la paix*

Sharon Salzberg et Robert Thurman, *Aimez vos ennemis. Briser le cercle de la colère et accéder au bonheur*, Guy Saint-Jean éditeur, 2014

L'Amour qui guérit, Belfond, 2015 ; Pocket, 2016

Vous pouvez retrouver le site de l'auteur à l'adresse suivante :

www.sharonsalzberg.com

SHARON SALZBERG

COMMENT S'OUVRIR À L'AMOUR VÉRITABLE

Apprendre à aimer,
apprendre à s'aimer

Préface de Fabrice Midal

*Traduit de l'américain
par Patricia Lavigne*

belfond


Titre original :
REAL LOVE
The Art of Mindful Connection
publié par Flatiron Books, New York

Éditions Belfond,
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.
Pour le Canada,
Interforum Canada, Inc.,
1055, bd René-Lévesque-Est,
Bureau 1100,
Montréal, Québec, H2L 4S5.

ISBN 978-2-7144-7620-3
Dépôt légal : avril 2018

© Sharon Salzberg, 2017. Tous droits réservés.
© Belfond, 2018, pour la traduction française.

Belfond | un département **place des éditeurs**



place
des
éditeurs

*À mon professeur, Nani Bala Barua (Dipa Ma) qui,
après une longue traversée de deuils,
a découvert le pouvoir de l'amour infini*

Préface

Ce livre a changé ma vie et je suis convaincu qu'il pourrait changer la vôtre. Le cœur de l'enseignement qui est ici présenté me semble en effet particulièrement important pour l'époque que nous traversons. Il s'agit tout simplement de retrouver comment aimer, et comment s'aimer.

Or, n'est-ce pas là ce dont nous avons le plus besoin aujourd'hui ?

N'est-ce pas cette attitude d'écoute et d'ouverture qui manque généralement à notre relation aux autres, mais aussi à nous-même ?

Lorsque je regarde le chemin que j'ai parcouru, je suis frappé par la différence entre ma propre expérience de la pratique de la méditation et la façon dont cette dernière est aujourd'hui présentée. En effet, que ce soit dans les médias ou dans la plupart des ouvrages qui lui sont consacrés, la méditation est enseignée comme une sorte de technique de gestion du stress. Grâce à la méditation, nous allons devenir calmes et efficaces, mieux contrôler notre esprit et nos émotions. Autrement dit, ce que nous sommes ne va pas, et grâce à cette nouvelle approche nous allons enfin être convenables.

Et pourtant, si je devais résumer ce que m'a appris la méditation, je dirais que c'est surtout à faire la paix avec celui que je suis. À cesser de me traiter comme un ennemi. À ne plus croire que c'est en me forçant à changer, souvent avec violence, que je vais me transformer mais, à l'inverse, en me traitant avec bienveillance, écoute et empathie. Méditer ne m'a pas rendu parfait, mais un peu plus humain ! J'ai parfois pleuré en méditant, en touchant mon cœur, en sentant combien j'étais blessé, maladroit. J'ai appris à accueillir ma vulnérabilité plutôt qu'à en avoir peur et à la rejeter.

Je ne suis donc pas devenu un surhomme que plus rien ne touche, une sorte de sage vivant sur un nuage. Au contraire, j'ai appris à faire la paix avec les tumultes de l'existence, à embrasser ma vulnérabilité et mon hypersensibilité.

Étrange changement de cap : au lieu de vouloir être plus ceci, moins cela – attitude au fond très agressive et violente –, j'ai appris à rencontrer la personne que je suis là, maintenant. Avec honnêteté.

Quand j'ai fondé l'École occidentale de méditation, je n'ai eu de cesse de montrer que la pratique de la pleine présence était indissociable de celle de la bienveillance*. Ces deux pratiques me semblent être les deux ailes d'un même oiseau. Car, au fond, qu'est-ce que méditer ? C'est apprendre à être davantage présent à soi, aux autres et au monde. Et cette présence implique non seulement une capacité à accepter ce qui est, dans le moment, mais aussi à l'accueillir, à lui manifester de la bienveillance. La bienveillance n'est possible que dans l'espace de la pleine présence. Si je suis bienveillant, cela implique que je suis vraiment là, avec vous.

Ces pratiques ont l'extraordinaire pouvoir de nous transformer, nous autres Occidentaux confrontés à tant de défis nouveaux, et en particulier à la violence sociale qui nous conduit à devoir toujours en faire plus, plus vite, sans répit. Épuisement, fatigue chronique, burn-out, le développement de ces maladies témoigne de la maltraitance que nous nous infligeons.

Mais face aux formes multiples que prend la souffrance, qu'elle soit psychologique, physique ou sociale, face aux malentendus, aux fausses croyances, je dois cependant reconnaître que j'ai eu de grandes difficultés lorsqu'il s'est agi de transmettre ce que j'avais appris.

C'est alors que j'ai commencé à lire l'œuvre de Sharon Salzberg. Et j'ai rencontré une sorte de grande sœur pleine

* J'ai choisi de nommer la méditation (que les Anglais appellent *mindfulness*) « pleine présence » et non « pleine conscience » car il ne s'agit pas de prendre conscience, c'est-à-dire de saisir intellectuellement et de façon réflexive ce que nous vivons, mais d'y être présent de tout notre être, avec notre corps, nos sens, nos émotions.

d'une vaste et féconde expérience. C'est son travail qui m'a aidé à mieux transmettre ces pratiques dans toute leur vérité, leur puissance et leur bonté.

Quand j'ai ouvert *L'amour est possible. Comment le trouver, le nourrir et l'honorer*, je savais que j'allais encore apprendre de nombreuses choses. Mais je ne me doutais pas de l'étendue du travail qu'a accompli ici Sharon Salzberg, signant un livre majeur qui fera date.

Pourquoi ? Parce qu'elle a intégré l'enseignement de ces pratiques de manière à ce que chacun, pratiquant ou non, puisse apprendre à aimer. Elle nous offre un livre sur l'amour absolument unique. Au lieu de nous présenter ce que l'on trouve généralement dans ce type de littérature (soyez aimant, soyez généreux, compatissant, etc.), Sharon Salzberg, abandonnant ce discours de curé, montre très concrètement comment mieux aimer, comment mieux se laisser aimer, comment faire avec toutes les difficultés que nous sommes amenés à rencontrer.

Autant le dire, vous allez être surpris. Alors que le discours sur l'amour et sur la méditation est supposé être réservé à certains êtres « plus spirituels » et quelque peu déconnectés de la réalité, Sharon Salzberg, elle, nous montre comment l'amour peut révolutionner notre rapport au monde, y compris devant les situations les plus ordinaires : un conflit au travail, quelqu'un qui nous fait du mal ou même lorsque nous sommes coincés en plein embouteillage. C'est au milieu de nos tracas, de nos difficultés qu'il faut apprendre à aimer, et non pas en s'en dégageant.

Un des aspects les plus merveilleux de ce livre est la manière dont il remet en cause tant de nos certitudes.

Ainsi, l'amour dont parle Sharon Salzberg n'est pas ce sentiment fait de possession, de désir et de jalousie. L'amour est libre, chaleureux et inconditionnel. Mais surtout, il est beaucoup plus simple qu'on ne le prétend !

Autre malentendu : nous ne savons pas qu'aimer peut s'apprendre. Qui nous l'aurait dit ? À l'école, on nous apprend à lire, à écrire, et nombre de points de repère. Ensuite, on apprend des savoirs particuliers, comme se servir de logiciels. Mais aimer ? Il est normal que la plupart d'entre nous croient sincèrement

que l'amour est un phénomène spontané, qu'il vient quand il vient et qu'il n'y a rien d'autre à en dire. Sharon Salzberg nous libère ainsi de l'idée que l'amour ne concernerait que la sphère sentimentale. Elle montre au contraire qu'il est la seule manière d'aborder la violence sous tous ses aspects, violence si prégnante dans nos sociétés. Oui, mieux aimer va nous aider dans tous les aspects de notre vie, nous donner du courage, de l'allant.

Et enfin, un point décisif : s'aimer n'est pas une faute. L'amour n'est pas comme un gâteau qu'on doit partager, s'aimer ne privera pas les autres de notre amour. Au contraire, s'aimer permet d'avoir un rapport plus libre aux autres.

C'est cette intelligence aiguisée de la complexité de nos situations et la clarification de tant de malentendus qui permettent à ce livre de nous transformer en profondeur en nous invitant à retrouver la force de notre propre cœur.

Fabrice MIDAL

Introduction

La quête de l'amour

*L'amour arrache les masques sans lesquels nous craignons
de ne pas pouvoir vivre et derrière lesquels nous savons
que nous sommes incapables de le faire¹.*

James BALDWIN

Dès l'enfance, on nous raconte toutes sortes d'histoires à propos de l'amour. On attend de lui qu'il nous apporte tout à la fois l'exaltation, le bonheur, l'affection, l'ardeur, la sollicitude, la tendresse, la sécurité, et tant d'autres choses encore.

Trop souvent, les images populaires qui font rimer amour avec sexe, romantisme et coup de foudre nous brouillent l'esprit. Cette représentation de l'amour nous pousse à dire et à faire des choses qui ne correspondent pas réellement à nos désirs profonds. Elle nous incite à nous accrocher frénétiquement à des relations vouées à évoluer, à remettre en question notre vision des choses, ou à s'arrêter. Dans presque toutes les grandes librairies, on trouve un rayon consacré à l'amour qui se révèle souvent n'être qu'un espace dédié aux relations amoureuses, avec des ouvrages traitant de la manière de les initier, les entretenir et les soigner. Comme me l'a un jour confié un éditeur : « Le marché de l'amour est saturé. »

Certains d'entre nous peuvent penser qu'ils ont la portion d'amour qu'ils méritent – une portion particulièrement réduite – et en conclure « Je n'ai pas de chance en amour » ou « L'amour m'a fait trop de mal ». À moins que le cynisme (parfois destiné

à cacher un cœur brisé ou une profonde solitude) ne pousse à réduire l'amour à une funeste illusion. Ou encore, estimant qu'il prend plus qu'il ne donne, à s'en détourner carrément. Dans ces moments douloureux où nous avons le plus besoin d'amour, nous endurcir le cœur peut apparaître comme la meilleure défense.

Nous sommes nombreux à avoir grandi dans l'idée qu'à partir du moment où on a suffisamment d'amour pour les autres et où on se sacrifie pour eux, l'amour de soi est accessoire, et que tout peut continuer ainsi *ad vitam æternam*. Ou encore, qu'en aimant de tout son cœur un ami ou un enfant, la force de cet amour soignera tous les maux, chassant à jamais les revers ou les échecs douloureux. Et si ce genre de problèmes survient, alors cela signifie que nous n'avons pas su aimer comme il le fallait. À moins qu'on ne nous ait laissé croire que l'amour représente tout ce dont on a besoin en ce bas monde et qu'il est par conséquent inutile de se battre contre le mal ou de dénoncer la cruauté et l'injustice.

Mais, au-delà de tout ce qu'on a pu nous raconter, nous sommes des êtres humains, et en tant que tels, nous avons naturellement envie de fraternité, de relations, et de nous sentir à notre place dans ce monde. Nous aspirons à la chaleur humaine, à l'ouverture, et à la vie plus riche que l'amour semble promettre. Nous avons l'intuition qu'en dehors des étroits sentiers sur lesquels on nous oblige à avancer, il existe une qualité d'amour véritable, une possibilité bien concrète et non idéalisée. Nous sentons que nous sommes capables d'avoir des liens profonds avec nous-mêmes et avec les autres.

Personnellement, l'un des plus grands tournants de ma vie s'est produit en 1985, pendant une retraite de méditation en Birmanie. Alors que je méditais intensivement sur la bienveillance, adressant à moi-même et aux autres des formules comme « Puissé-je être heureuse ; puisses-tu être heureux » du matin au soir, j'ai senti que j'arrivais à une croisée de chemins. D'un côté, il y avait cette vision conventionnelle que j'avais toujours eue de moi-même : une personne qui ne pouvait avoir de l'amour dans sa vie que si quelqu'un d'autre lui en donnait, un peu comme si l'amour était un colis aux mains d'un livreur tout-puissant

qui, s'il changeait d'avis et rebroussait chemin devant ma porte, me laisserait totalement démunie, irrémédiablement incomplète, et privée de cet amour tant désiré. De l'autre côté, se trouvait le reflet de celle que je soupçonnais d'être vraiment moi : une personne possédant au fond d'elle-même la capacité d'aimer quoi qu'il arrive et quel que soit celle ou celui qui se trouve devant elle ; une personne en mesure d'accéder à l'amour mis en lumière ou à l'épreuve par l'autre, mais ne pouvant en aucun cas être dotée ou privée de cette faculté par quiconque. J'ai emprunté le second chemin.

J'ai compris que je ne pourrais jamais me développer pleinement en tant qu'être humain tant que je continuerais à me voir comme une réceptrice passive d'amour. (Cette position insupportable implique énormément d'attente, de limiter la casse quand les choses ne marchent pas, et nous engourdit mentalement.) En revanche, il était évident que j'arriverais à m'épanouir en incarnant l'amour.

Cet ouvrage est une exploration de l'amour véritable – cette capacité d'aimer que nous possédons tous – dans la vie quotidienne. Je considère cet amour vrai comme la plus fondamentale de toutes nos facultés innées, un pouvoir indestructible, quelles que soient les épreuves qui nous attendent ou celles que nous avons traversées. Elle peut être enfouie, obscurcie, difficile à atteindre, ou sembler peu digne de foi, mais elle est toujours présente. Tel un cœur qui bat, elle pulse faiblement derrière nos paroles quand nous nous saluons, dans les moments où nous nous demandons comment critiquer le travail de quelqu'un sans le blesser, ou ceux où nous trouvons le courage de nous battre pour nous-mêmes ou comprenons qu'il faut mettre un terme à une relation. L'amour véritable a besoin d'une vie authentique pour s'ouvrir et s'épanouir.

Je suis convaincue qu'il n'existe qu'une seule forme d'amour : l'amour véritable, qui s'efforce de s'exprimer en nous malgré nos certitudes réductrices, nos distorsions culturelles et toutes ces habitudes fondées sur la peur, le mécontentement de soi et l'isolement que nous avons tendance à développer à mesure que nous avançons dans la vie. Chacun de nous est capable de faire l'expérience de l'amour véritable. À partir du moment

où nous l'abordons avec cette ouverture, il devient possible de trouver l'amour dans les moments de rencontre les plus banals : avec le caissier du supermarché, un enfant, un animal domestique, la nature en forêt – et à l'intérieur de nous.

L'amour véritable apparaît quand on se reconnaît pleinement vivant et complet en dépit de ses blessures, de ses craintes ou de sa solitude. C'est un état dans lequel on s'autorise à être vu en pleine lumière par soi-même et par les autres tout en offrant l'éclat de son propre regard au monde environnant. C'est un amour qui guérit.

Cet ouvrage s'appuie sur un ensemble d'outils empruntés aux techniques de pleine conscience et à d'autres pratiques cultivant la bienveillance et la compassion que j'enseigne depuis plus de quarante ans. La pratique de la pleine conscience favorise la création d'une distance entre l'expérience présente et les histoires qu'on tend spontanément à se raconter à son propre sujet (par exemple : « C'est tout ce que je mérite ! »). La pratique de la bienveillance, quant à elle, nous aide à sortir de la prison de nos récits par défaut basés sur la peur ou le fait d'être coupé des autres ou de la vie. En développant la bienveillance et la pleine conscience, nous écrivons des histoires totalement nouvelles sur l'amour.

Vous trouverez des méditations, des réflexions et des exercices interactifs conçus pour convenir à chacun. Ils jalonnent un chemin d'exploration à la fois excitant, créatif, et même ludique. J'ai tracé ce chemin à partir de mon expérience et celle de nombreux élèves que j'ai guidés en méditation, dont quelques-uns m'ont généreusement autorisée à raconter leur histoire dans ces pages. La méditation, en particulier, demande à être pratiquée de manière régulière. Au fil du temps, sa pratique construira un socle de bienveillance et de pleine conscience solide dans vos vies.

Notre exploration commencera par ce destinataire si souvent en manque d'amour véritable : soi-même. Nous l'élargirons ensuite de manière à y inclure nos partenaires amoureux, nos parents, nos conjoints, nos enfants et nos amis proches, et nous travaillerons sur l'amitié, le divorce, la mort et le pardon – autant de défis et d'opportunités typiques de la vie quotidienne.

Nous verrons enfin comment il est possible de garder le sentiment d'être profondément relié à tous les êtres humains, y compris ceux que l'on a isolés derrière de hauts murs ou qu'on a toujours pris soin d'éviter par le passé. On peut ne pas les apprécier tout en leur souhaitant d'être libres (et en se souhaitant de ne pas se laisser définir par leurs actes). Ce vaste sentiment d'interrelation à l'intérieur et l'extérieur de soi conduit à l'amour de la vie même.

J'ai écrit ce livre pour tous ceux qui aspirent fondamentalement à être plus heureux et osent penser qu'ils sont capables de beaucoup plus en matière d'amour. Il s'adresse également à ceux qui, comme moi autrefois, souffrent parfois de ne pas se sentir aimés et se croient impuissants face à leur sort. À travers ces pages, j'espère pouvoir aider chacun à cultiver l'amour véritable, ce merveilleux espace d'attention et de sollicitude dans lequel on entre en harmonie avec tout ce qui constitue sa vie.

PREMIÈRE PARTIE

Au-delà du cliché

Vous méritez d'être aimé. C'est une réalité, et vous n'avez rien à faire de spécial pour le prouver – ni à grimper au sommet de l'Everest, ni à composer un air entraînant joué sur tous les tons sur YouTube, ni à créer une start-up de plats cuisinés à partir d'une poignée d'ingrédients récoltés dans votre jardin bio. Même si vous n'avez jamais reçu de trophées et qu'aucune plaque n'atteste de vos talents exceptionnels sur les murs de votre appartement, vous méritez tout l'amour du monde. Vous n'avez pas à conquérir l'amour, juste à exister. À partir du moment où nous avons une vision claire de nous-mêmes et de la vie, nous savons que nous pouvons nous appuyer sur cette vérité. Nous nous rappelons que nous sommes dignes de recevoir la grâce de l'amour.

Le manque d'amour véritable envers soi est l'un des états les plus accablants et douloureux qui soient. Il nous coupe de nos facultés les plus profondes à entrer en relation et faire preuve de sollicitude ; il signe l'asservissement à un conditionnement puissant (néanmoins surmontable).

Or, malgré l'assurance que nous affichons extérieurement, la majorité d'entre nous doutent régulièrement de leur valeur. Nous avons peur de ne pas être assez désirables, pas assez bons, ou pas assez brillants. Bref, de ne pas être à la hauteur. Même si, d'un point de vue intellectuel, nous sommes d'accord sur le fait que l'amour de soi est une base solide à partir de laquelle il est possible de répandre cet amour autour de soi ; pour beaucoup d'entre nous, la logique de la raison n'est pas celle

du cœur. Ce n'est pas facile de sauter le pas pour une chose à laquelle nous croyons à moitié. Et, pour la plupart, nous ne croyons pas mériter d'être aimés.

Nora exprime sa confusion à ce sujet en expliquant : « On entend constamment qu'il faut s'aimer pour pouvoir aimer les autres. Mais personne ne nous dit comment faire pour ça. D'un côté, ça a l'air de résoudre tous les problèmes : "Si je m'aime, je trouverai quelqu'un qui m'aime." De l'autre, je pense que beaucoup de gens se servent de leurs histoires sentimentales comme d'un moyen pour ne pas avoir à s'aimer. Dans un certain sens, l'amour de soi est ce qu'il y a de plus difficile. On est aussi la personne la plus simple à détester. »

Quant à Michelle, elle décrit ainsi sa prise de conscience : « Un jour, alors que j'approchais de la trentaine, un ami proche m'a demandé : "Est-ce que tu te rends compte à quel point je t'aime ?!" J'ai aussitôt ressenti une vague de tristesse m'envahir. "Non, lui ai-je répondu, je ne m'en rends pas compte. — Je sais", m'a-t-il dit gentiment. À cet instant, j'ai pris conscience que je ne m'étais jamais considérée comme une personne susceptible d'être aimée. Et j'ai compris que j'étais également incapable de recevoir de l'amour. »

Pourquoi est-il si difficile de s'aimer ? Pourquoi avons-nous tant de mal à nous accorder la même sollicitude et la même gentillesse que celle que nous offrons spontanément à nos amis ?

Tout d'abord, l'amour de soi, de façon totalement injustifiée, a très mauvaise presse. Nous avons tous entendu des jugements affirmant que s'aimer est narcissique, égoïste, complaisant, l'illusion suprême d'un ego incontrôlé qui cherche à devenir « numéro un ».

La réalité est tout le contraire. En cas de dépressurisation dans un avion, personne ne songerait à qualifier d'égoïste un père qui enfile son propre masque à oxygène avant d'aider son enfant à mettre le sien. D'une façon plus générale, s'aimer sincèrement revient à être en harmonie avec la vie même, donc avec tous les autres. « En s'aimant, on s'engage à être le meilleur de soi dans la vie. L'amour narcissique n'a rien à voir avec l'engagement et la responsabilité² », explique Linda Carroll,

psychothérapeute et méditante. En d'autres termes, en cultivant la tendresse et la compassion pour l'ensemble de notre vie – nos succès, mais aussi toutes nos expériences difficiles et douloureuses –, nous devenons naturellement plus bienveillants et responsables vis-à-vis des autres. Notre cœur s'adoucit et nous comprenons que chacun se débat à sa manière avec cette vie humaine parsemée de merveilles et de chagrins que Zorba le Grec qualifiait de « totale catastrophe ».

Alors, commençons par nous-mêmes.

Nous venons au monde prêts à aimer et être aimés. C'est notre droit de naissance. Nous possédons la faculté innée, câblée au sein de notre système nerveux, d'entrer en relation avec les autres, et nous avons autant besoin de lien que de nourriture. Mais nous sommes aussi là pour apprendre et, dès les premiers jours, nous élaborons la carte du monde qui nous entoure avec la place que nous y occupons. Nous développons des attentes : si je pleure, quelqu'un viendra – ou pas. Très vite, nous tissons des histoires à partir de fragments d'expériences afin de donner une explication à ce qui nous arrive et se passe autour de nous. Au début, ces attentes et ces histoires sont *implicites*, imprimées au sein de notre corps et de notre système nerveux. Puis, à mesure que nous grandissons, elles deviennent plus *explicites*, et nous arrivons à nous souvenir de l'endroit et du moment où nous avons reçu pour la première fois un message particulier relatif à notre valeur et à notre capacité à aimer et être aimé.

LES MESSAGES TRANSMIS PAR LA FAMILLE ET NOTRE ÉVOLUTION

Nous avons tous notre histoire individuelle, notre famille, et notre vécu particuliers qui, telle une chaîne d'information non-stop, diffusent leurs messages vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Si certains de ces messages pénètrent notre esprit conscient, la plupart s'enfoncent dans l'inconscient et demandent parfois des années avant d'être repérés et de devenir clairs. Elliott se souvient que lorsqu'il était enfant, son père

cherchait à nier ses sentiments à chaque fois qu'il exprimait de la tristesse. « Tu n'es pas triste », affirmait-il. Ou : « Tu ne ressembles pas à une poule, alors pourquoi te conduis-tu comme une poule mouillée ? » Inconsciemment, Elliott a intégré le message qu'il n'était pas bon d'exprimer ses émotions. Ce n'est qu'après avoir frôlé le divorce (évitée grâce à une combinaison de psychothérapie et de méditation) qu'il s'est enfin senti suffisamment libre pour exprimer ce qu'il ressentait vraiment.

Dans l'ensemble, notre vécu est un riche mélange de positif et de négatif. Cependant, les biologistes évolutionnistes ont découvert que nous étions victimes d'un « biais de négativité » qui nous rend particulièrement sensibles au danger et aux menaces afin de ne pas nous faire dévorer par un tigre (c'est du moins ce que nous dit notre système nerveux). Pour assurer notre survie, le cerveau mémorise plus intensément les événements négatifs que les positifs (mieux vaut se rappeler l'endroit où se cache le tigre). C'est pourquoi il est parfois si difficile de faire remonter des souvenirs et des sentiments de joie et de bien-être quand on se sent perdu ou découragé.

Bien que cette réaction par défaut soit essentielle face à un vrai danger, elle peut aussi entraîner une grande souffrance quand aucun péril ne nous menace. Heureusement, grâce à la méditation, il est possible de remodeler notre système nerveux pour qu'il s'écarte de cet automatisme d'attaque ou de fuite : on apprend à reconnaître ses pensées et ses sentiments pour ce qu'ils sont sans les laisser nous submerger.

Un grand nombre de mes amis éduqués dans l'idée du péché originel me disent ressentir le poids de la culpabilité depuis leur plus jeune âge. Généralement, les pensées qui accompagnent ce sentiment envoient des messages comme « Je suis né mauvais », « Je suis né cassé », « Il y a quelque chose de fondamentalement mauvais chez moi ». Même quand ces concepts ne font pas partie de notre éducation familiale ou religieuse, ils restent suffisamment présents dans notre culture pour créer la sensation tenace de ne pas être à la hauteur : « Quoi que je sois ou que je fasse, ce ne sera jamais assez bien. »

Pour certains, le péché est d'être né en n'ayant pas le bon genre, la bonne ethnie, la bonne race ou la bonne orientation

sexuelle, avec pour résultat l'impression de n'appartenir à aucun groupe. Non seulement ces messages culturels jouent sur notre capacité à nous aimer et prendre soin de nous, mais ils peuvent également inhiber notre potentiel en réduisant nos aspirations et nos rêves. Sans compter que les projections de la société risquent de réellement diminuer le nombre d'opportunités sur notre route. Nous pouvons même devenir la cible d'une haine totale et de menaces mortelles.

Dans son essai *Retour dans l'œil du cyclone*, le grand romancier gay afro-américain James Baldwin décrit le processus qui lui a permis de résister à ce type de messages : « Il m'a fallu beaucoup d'années pour vomir toutes les saletés que l'on m'avait enseignées sur moi-même, et auxquelles je croyais à moitié, avant de pouvoir arpenter cette terre comme si j'y étais autorisé³. »

L'influence des messages martelés par notre culture matérialiste, qui valorise la compétition, le statut social et la « réussite » au détriment de l'intelligence de caractère et émotionnelle, peut également nous pousser dans le piège perdant-perdant consistant à se comparer. Or, comme le souligne la psychologue Sonja Lyubomirsky dans son livre *Comment être heureux et le rester* : « Plus on se compare aux autres, plus la comparaison risque d'être défavorable. Plus on est sensible à ces comparaisons, plus on s'expose à leurs retombées négatives... Même si nous devenons célèbres, riches ou chanceux, il y aura toujours quelqu'un pour l'être davantage⁴. »

Lorsqu'on s'entend répéter sur tous les tons qu'il faudrait être plus intelligent, plus branché, plus productif, avoir une meilleure santé et j'en passe, cela demande un réel courage de prendre le temps et la distance nécessaires pour suivre le chemin, parfois très différent, vers lequel nous entraînent nos talents, nos aspirations, et notre cœur.

LES MESSAGES DES MÉDIAS

Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller le matin d'humeur joyeuse et tranquille, et de vous retrouver cinq minutes plus tard le regard fixé sur votre téléphone, en proie à la frustration et la jalousie ? Ou à l'envie d'avoir quelque chose en plus ?

Beaucoup d'entre nous passent autant de temps immergés dans les images de leurs écrans qu'à vivre dans le monde sans toutes sortes de machines autour d'eux. De façon subtile ou directe, la publicité nous dit qu'il faut transformer notre corps, que nos vêtements ne nous vont pas, que notre salon ne ressemble à rien, et que nous ne sommes pas invités dans les bons endroits – tout cela dans le but de nous vendre toujours plus d'objets. Résultat : ce qui pourrait être une source de plaisir finit par devenir vaguement anxiogène.

Selon l'hypothèse de l'activiste social Jerry Mander, les médias seraient conçus pour générer la haine de soi, une image négative du corps, et du découragement, autant de problèmes auxquels la pub affirme pouvoir apporter – et vendre – des solutions.

Quelle que soit l'origine des messages reçus, il est possible d'en devenir plus conscient. On peut identifier ceux que nous avons intégrés et travailler pour nous en éloigner, voire, au fil du temps, les remplacer par un esprit curieux, un cœur grand ouvert et un sentiment de vitalité accru. Nous n'arriverons peut-être pas à les éliminer, mais rien ne nous empêche de les remettre en question. Plus nous le ferons, moins ils prendront de place et nous limiteront. Alors, nous nous sentirons plus libres d'avoir des relations plus authentiques avec les autres – et nos désirs les plus profonds.

COMMENCER LÀ OÙ ON EN EST

Je n'ai jamais pensé qu'il fallait s'aimer totalement pour pouvoir aimer les autres. Je connais beaucoup de gens très durs avec eux-mêmes qui aiment profondément leurs amis et leur famille et en sont aimés en retour – même s'ils ont de la

difficulté à recevoir cet amour. Il n'en reste pas moins qu'aliéner durablement cet amour pour les autres sans percevoir sa richesse intérieure et en ayant l'impression de ne pas être à la hauteur n'est pas facile.

Quand on se sent pauvre au fond de soi, l'amour pour l'autre se transforme trop aisément en avidité : une recherche incessante de réassurance, de louanges, et de preuves de sa valeur. La sensation qu'il nous manque quelque chose nous pousse à attendre de l'autre qu'il nous complète. Sauf que les choses ne fonctionnent pas ainsi et qu'on ne peut obtenir des autres ce qu'on est incapable de se donner soi-même.

Il est important de comprendre que l'amour de soi est un processus qui se développe et se renforce avec le temps, pas un objectif avec un point d'arrivée fixe et immuable. Quand on commence à y prêter attention, on se rend compte qu'on est quotidiennement mis au défi de faire preuve de bienveillance envers soi. Les gestes de respect simples, comme prendre soin de son corps, se reposer mentalement, offrir de la beauté à son âme grâce à la musique, l'art ou la nature, représentent autant de moyens d'exprimer l'amour qu'on se porte. En réalité, tout ce que nous faisons, depuis notre réaction en découvrant que notre jean préféré est devenu trop étroit jusqu'au choix de notre alimentation, peut être un indicateur d'amour ou de sabotage de soi. Il en va de même de notre façon de réagir quand quelqu'un nous double dans une queue, un ami nous blesse, ou un médecin nous annonce une mauvaise nouvelle.

Comme l'écrit Maya Angelou dans *Lettre à ma fille* : « Tu ne peux pas contrôler tous les événements qui t'arrivent, mais tu peux décider de ne pas les laisser te réduire à eux⁵. » À l'instar de beaucoup d'autres, j'ai commencé à pratiquer la méditation poussée par le besoin de me débarrasser de cette tendance à me sentir réduite par la vie.

Cela dit, il faut un courage certain pour sortir du carcan rigide de l'histoire à laquelle nous sommes habitués. Changer radicalement d'idée sur ce qui conduit au bonheur ou apporte de la joie n'est pas simple. Mais cela n'en est pas moins éminemment possible. Nous pouvons vraiment reconfigurer notre vision de nous-mêmes et recommencer à nous aimer comme nous

sommes naturellement aptes à le faire. C'est pourquoi j'invite toujours les élèves à s'engager sur ce chemin dans un esprit d'aventure plutôt que de voir l'amour véritable comme une épreuve effrayante à laquelle ils risquent d'échouer.

Contrairement à la représentation idéalisée et délicieuse que l'on se fait fréquemment de l'amour, l'amour de soi est une chose difficile. Il ne s'agit pas d'une forme de déni teintée de sentimentalisme. On peut éprouver de la rage, du désir et de la honte comme tout un chacun, mais on apprend à maintenir ces émotions dans un espace d'attention et de sollicitude.

L'amour véritable autorise l'échec et la souffrance. Chacun d'entre nous a commis des erreurs dans sa vie, et même si certaines d'entre elles ont porté à conséquence, il est toujours possible de les considérer avec bienveillance. Quels que soient les problèmes qui ont été les nôtres, ceux que nous nous sommes créés à nous-mêmes ou que nous avons posés aux autres, nous pouvons toujours changer, grandir, nous amender et apprendre à partir du moment où nous nous aimons. L'amour véritable n'est pas un blanc-seing. Il n'encourage pas à ignorer ses difficultés ou à nier ses fautes et ses imperfections. Au contraire, on regarde tout cela en face, mais en persistant à choisir l'amour.

LE MUSCLE DE LA COMPASSION

On commence à cultiver l'amour véritable envers soi en se traitant avec compassion. D'une certaine manière, l'autocompassion ressemble à un muscle. Plus on l'exerce pour l'assouplir, en particulier quand la vie ne suit pas exactement le chemin prévu (un scénario fréquent pour la plupart d'entre nous), plus ce muscle devient résilient.

« Ce que j'ai trouvé le plus difficile dans cette pratique, témoigne Catherine, ça a été d'écouter, de ressentir et de faire le deuil de l'intense souffrance de mon enfance et mon adolescence. Chercher à éviter cette douleur avait peu à peu restreint mon existence et ma sensibilité, mais mon cœur a commencé à se réchauffer et à renaître à la vie. Aujourd'hui, je suis capable

d'être présente différemment à moi-même, à mon mari, mes enfants, et mes petits-enfants. »

En disant que son cœur s'est réchauffé, Catherine n'utilise pas une simple métaphore. Comme la psychologue Kristin Neff l'indique sur son blog (Self-Compassion.org) : « Quand nous apaisons nos sentiments douloureux grâce au baume de l'auto-compassion, nous ne transformons pas uniquement notre expérience mentale et émotionnelle, mais également notre chimie corporelle⁶. » Neff rend compte de recherches suggérant qu'à l'inverse de l'autocritique, qui entraîne une augmentation de la tension artérielle et du taux d'adrénaline et de cortisol dans le sang (consécutive à une réaction d'attaque ou de fuite), l'autocompassion libère de l'ocytocine, cette « hormone du lien » qui génère des sentiments de confiance, de calme, de sécurité et de générosité.

Le point de départ de cette révision radicale de notre représentation de l'amour est la pleine conscience. En s'asseyant tranquillement et en se concentrant sur le rythme régulier du souffle à l'inspiration et à l'expiration, on crée suffisamment d'espace pour se relier à soi avec compassion. Le souffle est le premier outil pour mettre de la distance entre l'histoire que nous nous racontons au sujet de l'amour et notre capacité à puiser dans le profond puits d'amour qui existe en nous et tout autour de nous.

Nina a été éduquée par des parents rigides pour qui jouer était une activité frivole, et qui lui confiaient constamment de nouvelles corvées. Elle adorait chanter, mais sa mère et son père se moquaient d'elle sous prétexte que sa voix n'était pas parfaitement juste. La première fois que je l'ai rencontrée en séance de méditation, elle m'a confié que sa vie n'était qu'une suite de travaux exigeants et que, même si elle était toujours passionnée par le chant, elle avait trop de choses à faire pour avoir une activité de loisir. Malgré tout, au bout de plusieurs mois, elle a commencé à expérimenter ces choses qu'elle ne faisait jamais jusqu'alors. Récemment, elle m'a écrit : « Je suis là pour oser mettre un pied dans une zone effrayante... Chanter est devenu une joie. J'apprends à m'amuser. »

Comment ne pas serrer les poings et fermer son cœur au plus petit sentiment d'amour quand on grandit avec l'idée que s'amuser n'est pas convenable ? Un tel message génère de la peur. Il bloque votre voix, votre force de vie, et vous empêche de vous montrer au monde tel que vous êtes, avec vos fausses notes et tout le reste.

LA MÉDITATION DE L'AMOUR BIENVEILLANT

Beaucoup d'entre nous ont cessé de croire à la possibilité de s'aimer véritablement depuis très longtemps. D'où la nécessité, pour explorer de nouveaux modes de pensée, d'être prêt à creuser, à expérimenter, à prendre quelques risques mesurés, et à oser. Nous allons à présent tenter une nouvelle approche de l'amour, sujet auquel nous nous étions peut-être fermés en estimant avoir déjà fait le tour de la question.

La pratique de l'amour bienveillant consiste à cultiver l'amour en tant que force de transformation en s'autorisant à éprouver ce sentiment pour les autres sans le lier à l'illusion que les personnes (comme soi-même) sont immuables, figées une fois pour toutes, ou isolées. L'amour bienveillant met à l'épreuve tous les sentiments de peur, de dévalorisation, de rejet ou de solitude qui tendent à nous envahir quand nous nous pensons coupés des autres. Cette pratique s'infiltré de force dans ces dispositions d'esprit et commence vraiment le jour où l'on cesse d'être son propre ennemi pour devenir son ami.

Contrairement à la conception mièvre de l'amour entretenue par la culture populaire, avec ses notions de désir irrésistible, de possession et de liens exclusifs, l'amour bienveillant est ouvert, libre, inconditionnel et abondant. Il consiste à souhaiter, à soi-même et aux autres, de connaître le bonheur, la sérénité, la santé et la force intérieure.

Dans cette pratique, on utilise la répétition de plusieurs formules pour exprimer ces vœux, mais aussi transformer sa manière de prêter attention, à soi et aux autres. La méditation de l'amour bienveillant permet de faire des expériences dans trois grandes directions :

Comment prêtons-nous attention ? Avec la pratique, on apprend à se montrer attentif en étant pleinement présent et entier plutôt qu'éparpillé ou distrait.

À quoi prêtons-nous attention ? Si on se focalise sur nos défauts ou les travers des autres, on s'efforce également de voir l'autre versant des choses (sans pour autant tomber dans le déni) : ce qu'il y a de bon en soi, et la capacité de changement toujours vivante chez soi et chez les autres, même si elle ne s'exprime pas encore ou demeure difficile d'accès.

À qui prête-t-on attention ? On apprend à inclure les personnes qu'on était enclin à rejeter et à voir celles qu'on jugeait inconsciemment sans intérêt ni importance. L'objectif de ces souhaits est de nous relier tous dans notre ardent désir d'être heureux.

Le développement de l'amour bienveillant envers soi constitue le socle à partir duquel peut naître l'amour véritable pour ses amis et sa famille, les gens que l'on croise tous les jours, la totalité des êtres vivants et la vie même. Dans la progression classique de la méditation de l'amour bienveillant, on commence par s'offrir de la bienveillance avant d'en adresser aux autres en avançant par degré de difficulté. Ainsi, après nous-mêmes, nous méditerons sur une personne qui nous inspire de l'admiration et du respect, puis sur un ami, quelqu'un de neutre comme le blanchisseur ou l'épicier du coin, avant de passer à une personne qui nous demande plus d'efforts, et finalement, à tous les êtres vivants. L'amour bienveillant envers soi-même sera l'objet de cette partie du livre, et la suite de la pratique celui des deux suivantes.

— Traditionnellement, on emploie des formules comme « Puissé-je être en sécurité », « Être heureux », « Être en bonne santé », « Vivre à l'abri des difficultés et des problèmes ».

— Certains préfèrent dire : « Puissé-je me *sentir* en sécurité, me sentir heureux... ». La dernière phrase « Puissé-je vivre à l'abri des difficultés et des problèmes » concerne la vie quotidienne, par exemple les moyens d'existence et les relations aux autres. « Puisse tout cela ne pas être un tel combat. »

— Sentez-vous libre de faire l'expérience en utilisant ces formules telles quelles ou en les intégrant dans d'autres phrases

plus explicites pour vous. Parmi les modifications courantes, on trouve : « Puissé-je être en paix », « Puissé-je être rempli d’amour bienveillant », « Puissé-je avoir le cœur serein. »

— La formule choisie doit être suffisamment générale et ouverte pour vous aider à prêter attention à vous-même et aux autres différemment. Elle est exprimée dans un esprit de générosité, de don. C’est une sorte de bénédiction – on ne cherche pas à atteindre un objectif ou à s’améliorer dans un domaine ou un autre, du genre « Puissé-je mieux parler en public ». Si c’était le cas, comment ferait-on ensuite pour enchaîner avec son voisin ou sa grand-mère ? Non, on pratique la générosité en rapport avec l’esprit de chaque phrase.

Il est plus difficile d’atteindre le pouvoir de concentration que l’on cherche à développer quand on s’interroge sur la formule la mieux adaptée à chaque fois qu’on adresse ses vœux à un nouveau destinataire. C’est pourquoi il est préférable, dans la mesure du possible, de conserver la même formule pour tous, sans pour autant en devenir tributaire. Les souhaits que l’on exprime doivent être profonds et relativement durables dans le temps – évitez les phrases comme « puisse-je trouver une bonne place pour me garer ».

LES PREMIERS PAS DANS LA PRATIQUE

IMPLANTER L’AMOUR BIENVEILLANT

1. Commencez par vous asseoir confortablement. Gardez les yeux ouverts ou fermez-les selon votre convenance. Vous pouvez programmer la durée de votre assise à l’aide d’un réveil ou d’une application. Si vous n’avez jamais médité, je vous conseille de débiter par cinq à dix minutes. Choisissez trois ou quatre formules exprimant ce que vous vous souhaitez sincèrement, et répétez-les silencieusement.

2. Répétez des formules comme : « Puissé-je être heureux » avec suffisamment d’espace et de silence entre chacune de façon à créer un rythme qui vous convient. Un de mes amis pensait

mieux faire en en disant un maximum. Ne l'imitiez pas : vous n'avez aucune raison de vous presser. Focalisez toute votre attention sur une phrase à la fois.

3. Vous n'avez pas à construire ou fabriquer un sentiment particulier. Le pouvoir de la pratique naît de notre présence pleine et sans réserve à chaque formule, du désir de prêter attention à vous-même et aux autres d'une manière inhabituelle, mais profondément sincère. Ce point est d'autant plus important si vous avez peur de tomber dans le sentimentalisme ou l'hypocrisie.

4. Il existe une grande différence entre cette méditation et les formules qui affirment qu'on s'améliore de jour en jour ou qu'on est parfait tel que l'on est. Si vous avez l'impression que vos phrases sonnent faux ou que vous suppliez ou implorez (« Puissé-je, s'il vous plaît, je vous en prie, être heureux tout de suite »), rappelez-vous qu'il s'agit d'une pratique de générosité : vous vous offrez à vous-même une attention empreinte de sollicitude.

5. Si cela facilite votre pratique, vous pouvez prononcer ces formules au rythme de votre respiration, ou simplement laisser votre esprit se reposer dans les mots.

6. Si vous remarquez que votre attention s'est détournée, essayez de lâcher avec douceur ce qui vous a distrait, et recommencez à répéter vos formules. Ne vous inquiétez pas si cela se reproduit souvent.

7. Quand vous vous sentirez prêt, ouvrez les yeux.

RECEVOIR L'AMOUR BIENVEILLANT

Une autre forme de pratique consiste à penser à un être qui, à vos yeux, personnalise la force de l'amour. Il pourra s'agir de quelqu'un qui est venu à votre aide, d'une personne que vous ne connaissez pas directement mais qui vous inspire, un contemporain, un personnage historique ou mythique, un adulte, un enfant, ou même un animal domestique. Essayez de le rendre vivant, de percevoir sa présence, par exemple en le visualisant ou en prononçant son nom.

Puis sentez que vous recevez son énergie, son attention, sa sollicitude ou son regard tandis que vous répétez silencieusement les phrases exprimant ce que vous vous souhaitez le plus. Prononcez ces formules comme si c'était cette personne qui vous les adressait : « Puisses-tu être en sécurité », « être heureux », « être en bonne santé », « vivre avec le cœur serein ».

Toutes sortes d'émotions sont susceptibles de surgir : de la gratitude et de l'admiration ; de la timidité ou de la gêne. Quelles qu'elles soient, laissez-les vous traverser. Votre ancrage se trouve dans ces formules : « Puisses-tu être heureux », « Puisses-tu être serein » ou toute autre phrase que vous aurez choisie. Vous n'avez rien de spécial à faire pour mériter cette forme de reconnaissance ou de sollicitude : elle vous échoit du simple fait de votre existence.

Vous pouvez terminer l'assise en laissant cette qualité de bienveillance et de sollicitude se diffuser vers tous les êtres de la terre. Ce que vous avez reçu, rien ne vous empêche maintenant de le transformer en don. Cette qualité de sollicitude et de bienveillance présente dans le monde peut devenir une part de vous et de ce que vous exprimez en retour.

Quand vous vous sentez prêt, ouvrez les yeux et détendez-vous.

ÊTRE AMOUR

Quand nous avons créé l'Insight Meditation Society, en février 1976, nous savions que notre programme d'activités ne commencerait qu'un mois plus tard. Ceux d'entre nous qui étaient déjà sur place ont donc décidé de profiter des lieux pour effectuer une retraite. Personnellement, j'ai choisi de pratiquer intensivement l'amour bienveillant, comme j'en avais envie depuis longtemps. N'ayant pas d'enseignant pour me guider, je me suis appuyée sur mes connaissances de la structure de cette pratique (commencer par s'offrir l'amour bienveillant à soi-même, etc.) pour me lancer.

J'ai passé toute la première semaine à m'offrir de l'amour bienveillant sans obtenir le moindre effet : ni éclair de compréhension ni grande révélation, juste un certain ennui. Jusqu'au jour où nous avons appris que l'un de nos amis avait un problème, ce qui a obligé certains d'entre nous à interrompre brusquement

leur retraite pour le rejoindre à Boston. Je me suis donc préparée à partir, et pendant que j'étais dans l'une des salles de bains de l'étage, j'ai laissé tomber un gros pot de crème qui a explosé au sol. À ma propre stupéfaction, j'ai noté que la première phrase qui m'était venue à l'esprit devant les morceaux éparpillés sur le carrelage était : « Tu es vraiment maladroite, mais je t'aime. » Incroyable ! Si, au cours de cette semaine, quelqu'un avait voulu me convaincre que quelque chose était en train de se transformer, je lui aurais soutenu bec et ongles qu'il se trompait. Pourtant, durant tout ce temps, un changement profond s'opérait en moi.

C'est à travers ce genre de détails que l'on voit si la pratique est efficace ou non. Les fruits de nos efforts sont rarement perceptibles pendant la période où on pratique tous les jours de manière formelle. En revanche, ils s'expriment plus tard dans le cadre du quotidien, c'est-à-dire là où ça compte vraiment : dans ces moments où on se trompe, où on se sent ignoré, où on a envie de célébrer notre capacité à faire preuve de sollicitude. On en constate les effets dans la rencontre avec un inconnu ou face à l'adversité. Ils se manifestent à la fois comme un résultat de notre pratique fervente et parce que l'amour bienveillant devient tout à coup un outil accessible en toute situation.

Ce qui fait la différence entre une vie remplie de frustrations et une vie portée par la joie, c'est l'état d'esprit dans lequel on avance dans l'existence – avec la haine de soi ou l'amour véritable de soi pour moteur. Plusieurs facteurs spécifiques limitent ou favorisent notre faculté à agir à partir d'un espace d'amour vrai et sincère envers soi.

À ce sujet, Kaia me confie dans une lettre : « Suite à des expériences de peur, de rejet et de souffrance – ces expériences qui, pour la plupart d'entre nous, sont le lot d'une enfance et d'une vie d'adulte "normales" –, j'ai fini par me couper moi-même de ce pur amour, au moins une partie du temps. Je crois que, très souvent pour la plupart d'entre nous, l'amour est douloureux et fragile, telle une pépite d'or dont on connaîtrait l'existence tout au fond de soi, mais qu'on se sentirait obligé de protéger à tout prix. C'est d'ailleurs souvent ce que nous faisons sans même nous en rendre compte. »

Les histoires qu'on se raconte sur soi-même

Nous nous racontons des histoires afin de vivre.

Joan DIDION

Nos cerveaux sont conçus pour créer de l'ordre, un récit cohérent, et les histoires que nous nous racontons sur nous-mêmes nous servent d'ancrage. Elles nous disent qui nous sommes, ce qui compte le plus pour nous, ce dont nous sommes capables, et pourquoi nous vivons.

Un événement survient au cours de notre enfance, par exemple, un chien nous mord, et soudain, nous avons une histoire : nous devenons terrifiés par tous les chiens et, des années plus tard, notre corps continue à se couvrir de sueur dès que l'un d'eux s'approche. Si nous sommes suffisamment attentifs, un jour, nous prenons conscience que nous avons imaginé une histoire concernant toute une espèce à partir d'un unique incident avec un seul animal, et que cette histoire n'est pas forcément exacte.

Nos constructions narratives constituent les thèmes centraux de notre psychisme. Si, dans l'enfance, nous avons eu un parent alcoolique souffrant d'un grand manque affectif, nous en concluons peut-être qu'il est de notre devoir de prendre soin d'absolument tout le monde, quelles qu'en soient les conséquences pour nous. Si, une fois adulte, nous déclarons une maladie grave, il est possible que nous nous en estimions responsables et inventions

une histoire à ce sujet : « Je n'ai pas mangé comme il fallait ; j'ai supporté trop longtemps une relation toxique. » Tant qu'on ne remet pas en question ses croyances fondamentales sur soi en comprenant que rien n'est figé et que les choses peuvent changer, il est facile de répéter de vieux schémas et, par la force de l'habitude, de rejouer d'anciennes histoires qui limitent notre capacité à vivre et à nous aimer avec le cœur grand ouvert.

Heureusement, dès qu'on se demande si une histoire est vraie dans le présent, on se donne les moyens de la recadrer. On commence à prendre conscience que presque toutes nos histoires peuvent être vues sous un jour différent selon notre angle d'approche. Parfois on en est le vaillant héros, parfois, la victime.

Je repense à Jonah, un jeune homme qui a été le premier membre de sa famille à entrer à l'université. À l'époque, même le simple fait de poser sa candidature l'avait intimidé. Une fois accepté, il lui avait encore fallu trouver un job pour financer ses études, puis fournir énormément d'efforts pour rester au niveau exigé tout en travaillant. Pourtant, quand Jonah raconte fièrement son histoire, tous ces obstacles semblent avoir joué un rôle positif déterminant dans sa réussite actuelle. Il a obtenu son diplôme et, aujourd'hui, il occupe un poste intéressant dans la société où il a rencontré sa compagne. Dix ans après avoir quitté l'université, Jonah est en mesure de dire : « Regardez où j'en suis maintenant. »

Mais il pourrait aussi bien raconter une toute autre histoire dans laquelle la souffrance tiendrait un rôle de premier plan. Il pourrait évoquer ces nombreuses soirées passées seul avec l'impression d'être différent des autres ou sa peur d'être un imposteur. Ou encore expliquer que tous les événements semblaient se liguer contre lui et s'attarder sur les personnes qui ont cherché à l'écraser. Il serait toujours le héros de l'histoire, mais un héros frustré et amer.

Beaucoup d'histoires que nous nous racontons au sujet de l'amour ressemblent à la version douloureuse de celle de Jonah. Nous regardons plus facilement nos déconvenues passées en nous flagellant qu'avec compassion. Et, dans le présent, nous avons tendance à faire des suppositions sur ce qui se passe

et remplir les blancs : un ami ne nous appelle pas à l'heure convenue, et nous voilà convaincus qu'il nous a oubliés, alors qu'en réalité, il a conduit son fils malade chez le médecin. Notre patron demande à nous parler, et nous pensons avoir commis une erreur, pour nous apercevoir finalement qu'il veut nous confier un nouveau dossier. Et comme nous n'avons pas conscience de nous raconter des histoires, celles-ci contribuent à nous rendre anxieux et déprimés, réduisant nos espérances pour l'avenir et minant notre estime de soi.

L'un de mes élèves attribue son divorce, ainsi que ses autres relations « ratées », à son sentiment d'indignité et son habitude de se fustiger. « À force de m'adresser des reproches vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, je suis devenu affreusement susceptible, explique-t-il. Si j'avais eu plus de compassion envers moi-même dans mes relations, j'aurais peut-être trouvé de meilleurs mécanismes d'adaptation. » Grâce à une psychothérapie et à la méditation, il a appris à remettre en question ses récits négatifs et à faire cesser le discours incessant de son critique intérieur.

Quand, il y a peu de temps, son petit ami lui a appris qu'il la quittait, Diane s'est aussitôt rendue responsable de cette rupture, estimant qu'elle n'était pas assez bien pour être aimée, et oubliant qu'elle entretenait elle-même de sérieux doutes sur l'avenir de leur relation. Au lieu de s'arrêter pour se demander en pleine conscience et avec compassion d'où lui venait cette histoire de « ne pas être assez bien », elle a immédiatement sauté à une conclusion ancrée en elle depuis l'enfance.

Si nous entendons un de nos amis déclarer : « Je ne vaudrais pas grand-chose. Je ne suis pas intéressant, j'ai raté tellement de trucs. C'est pour ça que personne ne m'aime », il y a de grandes chances que nous lui répondions aussitôt : « Mais moi je t'aime. Tes autres amis aussi t'aiment. Tu es quelqu'un de bien. » Mais, quand il s'agit de nous, nous prenons rarement la peine de contrer les affirmations négatives qui arrivent tous les jours dans nos cerveaux.

Il serait pourtant préférable de nous demander : « Si je regarde la situation avec les yeux de l'amour, quel genre d'histoire vais-je raconter ? »

UNE RÉSERVE D'HISTOIRES OUBLIÉES

Parce qu'ils font remonter d'anciens souvenirs à la surface, les sens sont souvent le pont qui nous relie à nos histoires. Un parfum de muffins à la myrtille titille nos narines, et on revoit les myrtilles sauvages qui poussaient dans le jardin de la maison de vacances de notre enfance. Une fois emportés, nous sentons de nouveau l'odeur de la mer, le goût des clams que l'on mangeait perchés sur des tabourets hauts le long de la promenade, puis cette horrible nuit où papa avait trop bu. Et peut-être qu'avec le vif souvenir de cette nuit nous vient la triste pensée que notre père ne nous a probablement jamais vraiment aimé, suivie d'un bond dans le présent avec une idée comme : « Si ça se trouve, je ne suis pas fait pour l'amour. Peut-être que personne ne m'aimera jamais. »

Tout ce processus est largement inconscient. L'esprit inconscient est un vaste entrepôt d'expériences et d'associations d'idées bien plus rapide à aboutir à des conclusions que l'esprit conscient qui, lui, doit travailler dur pour relier les choses entre elles. En outre, l'inconscient opère par plusieurs biais puissants et tend à mettre l'accent sur nos souffrances.

Dans certains cas, les histoires limitantes que nous avons élaborées à notre propos ne nous appartiennent même pas. Inconsciemment, nous pouvons revivre l'anxiété de notre mère, les déceptions de notre père, ou les traumatismes non résolus de nos grands-parents. « Tout comme on hérite d'une couleur d'yeux ou d'un groupe sanguin, on reçoit en héritage les résidus des événements dramatiques qui ont eu lieu dans sa famille », explique le thérapeute Mark Wolynn, auteur de *It Didn't Start with You*¹ (Ça n'a pas commencé avec vous). Wolynn raconte l'histoire d'une patiente qui, le jour de ses quarante ans, s'est soudainement sentie paralysée par la peur d'être « asphyxiée ». Ce n'est qu'en creusant dans l'histoire familiale qu'elle a découvert que sa grand-mère qui, d'après ses parents, était « morte jeune » pour une vague raison, avait en réalité trouvé la mort dans une chambre à gaz à Auschwitz à l'âge de quarante ans.

Cette hypothèse d'une transmission des résidus traumatiques – ou d'histoires non résolues – est révolutionnaire. La recherche dans le domaine en plein essor que constitue l'épigénétique (l'étude biologique des altérations de l'expression génétique) a établi que les caractéristiques d'une génération pouvaient se transmettre jusqu'aux trois générations suivantes. Ainsi, une étude suédoise de référence montre que le fait d'avoir un parent ayant connu la faim ou l'abondance influe sur la longévité des enfants, mais également sur celle des petits-enfants². Selon une autre recherche conduite par Rachel Yehuda, professeure de psychiatrie et de neurosciences à l'hôpital Mont-Sinaï de New York, les descendants des survivants de l'Holocauste auraient trois fois plus de risques de souffrir d'un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) après un choc émotionnel violent que ceux dont les parents n'ont pas survécu³. Par ailleurs, Yehuda et son équipe ont découvert que les enfants des femmes enceintes qui se trouvaient à proximité du World Trade Center quand les tours se sont effondrées sont eux aussi plus facilement sujets au SSPT.

Si vous pensez revivre inconsciemment l'histoire de quelqu'un d'autre, Wolynn vous engage à vous poser (ou à poser à votre famille) quelques questions clés, parmi lesquelles : Qui est mort prématurément ? Qui est parti ? Qui a été abandonné ou rejeté par la famille ? Qui est mort à la naissance ? Qui s'est suicidé ? Qui a subi un grave traumatisme ?

Que les histoires que nous nous racontons soient directement liées à notre vécu ou inconsciemment héritées des générations précédentes, l'identification de leur origine nous aide à nous dégager des aspects négatifs de notre récit personnel et à le remodeler d'une manière qui nous rend plus fort.

RÉÉCRIRE SON HISTOIRE

Dans la construction de notre identité, nous avons tendance à favoriser certaines interprétations de nos expériences, par exemple : « Personne n'a été là pour moi, donc je dois être indigne d'être aimé. » Ces interprétations s'enracinent dans

notre esprit et sont validées par la violence des réactions de notre organisme. C'est ainsi qu'elles commencent à nous définir. Nous oublions que nous sommes en transformation constante et que nous avons le pouvoir de créer et recréer l'histoire de la personne que nous sommes. Mais s'il nous arrive de nous en souvenir, les conséquences peuvent être énormes et bouleverser totalement notre existence.

Longtemps, Stéphanie a souffert d'insomnie. Elle avait une trentaine d'années quand son médecin traitant lui a prescrit un antihypertenseur pour lutter contre ses migraines à répétition. Malheureusement, le médicament a fait chuter sa tension, déjà basse au départ, lui donnant l'impression que si elle s'endormait, elle ne se réveillerait pas. Au lieu d'identifier la véritable source du problème, le médecin lui a prescrit des somnifères. Le temps que Stéphanie se décide à consulter un autre praticien (qui a immédiatement arrêté le traitement contre l'hypertension), elle avait développé une accoutumance aux sédatifs – qui a perduré pendant vingt ans.

« Je m'en voulais de les prendre et j'ai essayé de nombreuses fois d'arrêter, mais je n'y arrivais pas, se rappelle-t-elle. Je croyais vraiment qu'il y avait quelque chose de profondément détraqué chez moi et que mon corps était devenu incapable de dormir sans médicaments. Les nuits où j'essayais de m'en passer, je restais éveillée pendant des heures, paniquée, trempée de sueur, jusqu'à ce que je finisse par renoncer et avaler une pilule. »

Pourtant, il y a deux ans, après avoir lu plusieurs articles sur les dangers des somnifères, Stéphanie a vraiment pris la décision d'arrêter. Elle a commencé à méditer plus régulièrement et a essayé tous les remèdes imaginables à base de plantes – ce qui ne l'a pas empêchée de devoir continuer à se battre et de rechuter plusieurs fois au cours des mois suivants. Ce n'est que le jour où elle a identifié et remis en question le récit qu'elle avait élaboré autour de son incapacité à trouver le sommeil sans somnifères qu'elle a enfin réussi à s'en passer. « Au moment où, enfin, j'ai clairement vu que j'étais prisonnière de cette histoire – et qu'il s'agissait bien d'une histoire et non de la réalité –, ça a été comme si quelqu'un avait allumé la lumière. Pour la

première fois en vingt ans, j'ai été en mesure de faire confiance à ma capacité à lâcher et de m'endormir sans aide extérieure. »

Au final, il n'y a que nous qui puissions prendre une histoire familière ancrée dans notre corps et notre esprit et lui donner une nouvelle direction.

La thérapeute Nancy Napier est spécialisée dans le traitement des traumatismes et travaille avec des victimes de ce qu'elle appelle un « traumatisme choc », une commotion qui a bouleversé profondément leur existence, soit parce qu'elles ont frôlé la mort, par exemple lors d'un accident de voiture ou d'avion, soit à la suite d'une situation plus banale, comme la fin d'une relation fondamentale. Ce qui se trouve au cœur de ce genre de traumatisme, explique Nancy Napier, c'est le fait de voir sa vie ordinaire déstabilisée et toutes ses attentes voler en éclats. L'une des premières choses qu'elle dit généralement à ses patients est « vous avez survécu ». « Vous seriez étonnés du nombre de personnes pour qui cette affirmation est une vraie surprise, ajoute-t-elle. C'est un flash info pour le système nerveux et le psychisme⁴. »

Si on devait choisir des légendes pour illustrer des instantanés de mon enfance, ce serait des formules du genre : « Orpheline de mère », « Abandonnée », « Père malade mental », « Élevée par des immigrés de la première génération », « Comment fait-on pour être comme les autres ? » Douleur, révolte et peur m'ont poussée à chercher une nouvelle histoire à travers la méditation.

L'une de mes enseignantes de méditation était une femme indienne extraordinaire dénommée Dipa Ma. Elle est devenue mon modèle en me prouvant qu'il était possible de vivre des deuils déchirants et d'en sortir emplis d'un immense amour. Tout son chemin de méditation a été tracé par des deuils : tout d'abord, la mort de deux de ses enfants, puis celle, soudaine, du mari qu'elle adorait. Écrasée de chagrin, elle a tout lâché pour se réfugier au fond de son lit malgré la fille qui lui restait encore à élever.

Jusqu'au moment où son médecin l'a prévenue : « Si vous ne faites rien pour votre état mental, vous allez mourir. Vous devriez apprendre à méditer. » Il paraît qu'elle était si faible le

jour où elle s'est rendue à sa première pratique de méditation qu'elle a gravi l'escalier du temple à genoux.

Finalement, Dipa Ma a émergé de son chagrin riche d'une sagesse et d'une compassion extraordinaires, et en 1972, elle est devenue l'un de mes principaux enseignants.

Un jour de 1974, alors que je m'apprêtais à quitter l'Inde pour un bref séjour aux États-Unis, je suis passée lui dire au revoir. J'étais alors convaincue que je reviendrais rapidement et passerais le reste de ma vie en Inde. Mais elle m'a pris la main et m'a déclaré : « Bien, quand tu seras en Amérique, tu enseigneras la méditation. — Non, je vais revenir, ai-je répondu. — Si, c'est ce que tu feras. — Non, je ne peux pas », ai-je persisté. Cet échange a duré un certain temps. Finalement, son regard plongé dans le mien, Dipa Ma m'a dit deux choses fondamentales. Tout d'abord : « Tu sais vraiment ce qu'est la souffrance, c'est pour ça que tu dois enseigner. » Cette remarque a été l'élément clé qui, plus que tout autre, m'a poussée à révisiter l'histoire que je me racontais sur moi-même et à comprendre que toutes ces années de bouleversement et de deuil n'étaient pas uniquement des épreuves à surmonter, mais une source potentielle de sagesse et de compassion susceptible de m'aider et d'aider les autres. Ma souffrance pouvait en quelque sorte me tenir lieu de diplôme !

La deuxième chose que Dipa Ma m'a dite était : « Tu peux faire tout ce que tu as envie de faire. Seule l'idée que tu en es incapable t'en empêche. » Quelle vision différente de ce que je me racontais habituellement sur mon inaptitude, mon incomplétude et mon insuffisance ! J'ai emporté le message d'adieu de Dipa Ma aux États-Unis. Il m'a montré le cap pour le restant de ma vie.

Affirmer que je remercie la vie de toutes les épreuves que j'ai traversées dans mon enfance serait exagéré. Néanmoins, je sais que c'est grâce à ces expériences que je peux aujourd'hui entrer en relation avec les autres de cœur à cœur.

Dans le même esprit, la maîtresse zen Joan Halifax met en garde tous ceux qui voudraient s'obliger à voir les traumatismes de leur enfance comme autant de cadeaux. Lors d'une récente conférence, elle a suggéré de « les considérer

comme des données, pas des dons, de la vie ». Ainsi, on est sûr d'éviter tout faux-semblant et toute pression visant à réinventer ses expériences douloureuses. On n'essaie pas de nier ni de regarder autrement une donnée de la vie ; on commence par reconnaître son existence, puis on cherche à avancer à partir de là en ayant la meilleure existence possible.

S'AIMER VÉRITABLEMENT

Pour s'aimer véritablement, il faut traiter ses histoires avec respect sans leur laisser d'emprise sur soi, de manière à libérer notre présent modifiable et faciliter la transition du passé à l'avenir.

Pour s'aimer véritablement, il faut réviser la croyance selon laquelle on devrait être différent ou fondamentalement meilleur pour être digne d'amour. Quand on se contorsionne en tous sens dans l'espoir de trouver un moyen de se rendre acceptable, on diminue sa capacité à aimer en remplissant tout l'espace que devrait occuper l'amour par ses tentatives pour se bonifier.

Or, ce dont nous avons besoin est moins de corriger un terrible défaut que de modifier notre façon de l'appréhender et nous voir tel que nous sommes avec la force d'un esprit généreux et un cœur sage. Comme l'a écrit saint Augustin : « Si tu cherches ce qui se trouve partout, tu n'as pas besoin de voyager pour le découvrir ; juste d'amour. »

Les histoires que les autres racontent sur nous

*Au final... ce ne sont pas les histoires qui déterminent nos choix,
mais celles que nous continuons à choisir.*

Sylvia BOORSTEIN

Tout comme celles qu'on se raconte, les histoires que les autres tissent autour de nous façonnent notre vécu. Elles peuvent avoir un tour positif ou négatif, nous miner ou nous soutenir. Parfois, ce ne sont même pas des histoires, juste des idées transmises par des signaux non verbaux, comme le langage du corps ou les expressions faciales, voire un seul mot ou une simple phrase : *timide, secret, généreux, égocentrique*. Elles sont un cadeau quand elles nous mettent du baume au cœur, nous rappellent que nous sommes importants et renforcent l'amour véritable que nous nous portons.

Dans le cas de Melody, ce rappel est venu d'un surveillant de son lycée. À l'époque, Melody était en conflit avec sa mère qui la harcelait constamment parce que ses notes avaient baissé, et leur relation s'était encore envenimée depuis qu'elle s'était éloignée de ses anciens amis au profit de copains moins fréquentables. Le surveillant chargé de garder un œil sur le campus où ils se retrouvaient remarqua ce changement, et profita d'un jour où elle se rendait seule en classe pour la rattraper et lui demander : « Mija, tu ne sais pas que tu vaux mieux que ça ? »

C'était à peu près le même message que celui de la mère de Melody, sauf que le ton sec et accusateur qu'elle employait pour le transmettre le faisait à chaque fois tomber dans le gouffre de plus en plus profond qui la séparait de sa fille. À l'inverse, la voix du surveillant était empreinte de tant de sollicitude que ses paroles restèrent toute la journée dans la tête de Melody. Avait-elle vraiment envie de remettre en cause l'idée qu'elle valait mieux que ce qu'elle était en train de faire de sa vie ? Non. Sauf qu'avant l'intervention du surveillant, elle avait le sentiment que personne ne la voyait vraiment telle qu'elle était ni ne remarquait combien elle était gentille et tous les efforts qu'elle faisait. Dans ces conditions, à quoi bon continuer à se compliquer la vie ? À partir du moment où le surveillant lui prouva qu'on la voyait bien ainsi et qu'on s'attendait à quelque chose de bien de sa part, elle retrouva de l'entrain. Peu de temps après, elle prenait ses distances avec ses nouvelles fréquentations.

Il y a tant de façons d'interpréter nos expériences en fonction des signes que nous envoient les autres. Troisième des cinq enfants de la famille, Gus semblait né au mauvais endroit. Ses parents habitaient le Montana et, à l'instar de tous ses frères, adoraient la vie au grand air, le camping, la chasse et la pêche. Gus, lui, aimait la lecture et la musique et détestait les randonnées et les bagarres. Au fil des années, Gus devint celui qui n'était pas comme les autres, et il aurait sans doute eu une enfance très solitaire si son oncle Don n'avait pas vu clair en lui et admiré sa sensibilité. Dès qu'il entendait quelqu'un rabaisser Gus, Don intervenait : « Ne sois pas aussi dur avec lui. Gus a un don. » La famille finit par considérer Gus comme une personne unique pouvant être appréciée pour sa différence, et Gus grandit lui-même avec cette idée.

Quand nos proches nous renvoient le reflet de nos forces et de ce qui est bon en nous et que leurs histoires nous éclairent positivement, nous éprouvons naturellement davantage d'amour pour nous-mêmes.

LE TISSU FAMILIAL

Les familles assignent à chacun un rôle qui modèle les histoires qu'il se raconte sur lui-même. Parfois on ne se rappelle même plus pourquoi on se retrouve avec telle ou telle étiquette ni si on l'a vraiment choisie. Et si vous vous êtes vu attribuer ce genre de rôle, vous savez que les étiquettes positives peuvent, elles aussi, se transformer en prison. Une personne perçue depuis toujours comme « celle qui assume les responsabilités » peut vivre un profond conflit intérieur le jour où, pour une raison quelconque, elle n'a pas envie de prendre en charge autant de choses. Ou « celui qui est drôle » avoir l'impression de laisser tomber tout le monde parce qu'il n'est pas en forme et ne se sent pas prêt à tenir son rôle.

Durant son enfance, mon amie Billie a intégré une histoire en rapport avec une réflexion que lui lançait souvent son père : « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? » Bien qu'elle ait grandi dans un contexte où il était souvent possible de « s'exposer avec une formidable liberté », elle se souvient qu'« on se moquait aussi énormément des autres ». Résultat, elle a développé sa propre forme d'autodérision. Aujourd'hui, elle désigne la remarque récurrente de son père (« Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? ») comme son « premier chagrin d'amour, suivi d'autres bleus au cœur et chagrins plus profonds » au cours de l'adolescence et des débuts de sa vie d'adulte.

Pour apaiser la souffrance causée par l'assimilation de cette image négative d'elle-même, Billie a commencé à se droguer. Ce n'est qu'après de nombreuses années qu'elle a suivi une cure de désintoxication et trouvé un nouveau groupe, qui lui a conté une histoire très différente à son sujet. « Un jour de chance, lors de ma trente-deuxième année sur cette terre, la providence a lancé une bénédiction à travers l'univers qui est arrivée directement sur moi, se souvient-elle. Je suis tombée sur des gens qui avaient découvert une façon de vivre plus judicieuse ; une communauté d'anciens toxicomanes dont le vécu ressemblait au mien. Pouvoir m'asseoir avec eux jour après jour s'est révélé un cadeau inestimable. Ils sont venus vers moi, m'ont tendu la

main, et m'ont aidée à guérir. L'attention tranquille et dévouée qu'ils m'ont offerte m'a appris à faire preuve de la même sollicitude à mon égard. »

Au sein de ce groupe, Billie était une personne dotée d'une valeur intrinsèque, quelqu'un qui pouvait être utile aux autres. Elle a découvert que cette nouvelle histoire lui permettait de nourrir l'estime qu'elle commençait à développer pour elle-même. Comme pour toute nouvelle habitude, changer l'image qu'on a de soi n'est pas forcément aisé et demande de la pratique. Mais grâce à son implication dans le groupe et son travail de reconstruction incessant, Billie a « appris à avoir de l'affection envers [elle-même] et à venir en aide à d'autres personnes en souffrance avec tendresse ». Elle a réussi à « éprouver du contentement et de la gratitude pour toutes sortes de choses, cela maintenant depuis de nombreuses années ».

Parfois, l'histoire élaborée par un membre de la famille à notre sujet ne reflète qu'une facette de notre caractère, et pourtant, inconsciemment, nous l'absorbons comme une représentation totale de nous-mêmes. À l'époque où Kathy était adolescente, sa mère avait l'habitude de la qualifier de « dure à cuire ». De fait, elles avaient dû faire face à pas mal de difficultés, auxquelles Kathy avait réagi avec beaucoup de cran et de courage. Ce qui ne l'empêchait pas de ressentir cette désignation comme une insulte, une limite plutôt qu'un compliment. Comment s'autoriser à être vulnérable ou tendre quand ce genre d'image vous colle à la peau ? Comment s'aimer ? D'ailleurs, qui pouvait avoir envie d'aimer une « dure à cuire » ?

Pourtant, je pourrais raconter une histoire très différente et tout aussi vraie à propos de la vulnérabilité et de l'empathie de Kathy. Une simple réflexion fréquemment répétée à son sujet l'avait conduite à se définir en fonction de (ou de se défendre contre) un ensemble de caractéristiques extrêmement réduit. Son identité s'était solidifiée autour de cette image, même si la vie ne lui demandait pas toujours d'être forte, et qu'en réalité, elle ne l'était pas dans toutes les situations.

À une époque de sa vie, être une « dure à cuire » avait été un brillant mécanisme d'adaptation, mais continuer à se percevoir ainsi jusqu'à la fin de ses jours n'était pas une bonne chose.

C'est pourquoi nous devons constamment tester les limites des histoires que nous nous racontons, les empêcher de se pétrifier, leur donner une certaine souplesse et suffisamment d'espace pour évoluer. Lorsque notre récit est flexible, chaque instant est une occasion d'accueillir toutes les facettes de notre personnalité. Kathy a fini par se rendre compte qu'elle avait été forte à une période où c'était nécessaire, et pouvait encore l'être en cas de besoin, mais que cette force de caractère ne définissait pas tout son être.

LES JUGEMENTS DE NOS AMIS

Ben raconte comment, en CE1, un camarade de jeu a ébranlé sa confiance en lui en altérant l'histoire qu'il se racontait à propos de sa famille : « Pendant les récréations, je jouais avec un garçon prénommé Justin, et un jour, ma mère a proposé de l'inviter après l'école. Je ne connaissais pas grand-chose sur les parents de Justin – à sept ans, on ne s'intéresse pas vraiment à ce genre de choses. Mais il se trouve que Justin venait d'une famille très riche et habitait une grande maison dans un quartier chic. En arrivant devant chez moi, il s'est arrêté face au petit duplex en brique que nous louions et s'est exclamé d'un air horrifié : "Beurk, tu habites là-dedans !" »

« Je n'oublierai jamais ce moment, affirme encore Ben aujourd'hui. Jusqu'alors, j'avais toujours cru que ma maison et ma famille étaient parfaites. Nous étions heureux. Nous avions largement de quoi manger. Mon père travaillait à la poste, et ma mère était institutrice en maternelle. Mais après la remarque de Justin, j'ai commencé à être rongé par le doute et la honte. J'avais l'impression qu'il y avait quelque chose de foncièrement pitoyable chez nous, en particulier à l'intérieur de moi, et il m'a fallu des années pour me débarrasser de ce sentiment. »

Quand nous adhérons à une histoire blessante, c'est tout notre univers qui se contracte. Comme si quelqu'un avait brusquement éteint la lumière, nous ne croyons plus en nos rêves et perdons notre capacité à aimer et être aimé. Si nous lui donnons foi, cette simple histoire peut suffire à semer les graines

de la jalousie, de la rancœur, de l'anxiété et de la dépression dans notre cœur, et laisser ces sentiments nous dominer pendant des années.

Il arrive cependant que le point de vue d'un ami nous aide à avoir un regard plus clair sur notre comportement et à retrouver notre confiance originelle. C'est ce qui s'est produit pour Julia, une de mes élèves, qui éprouve une profonde gratitude envers une amie qui lui a exprimé, avec beaucoup d'affection mais aussi de sincérité, son opinion sur son attitude avec les hommes.

« L'une de mes amies m'a dit très honnêtement ce qu'elle pensait de ma façon de me comporter dans mes relations amoureuses, explique-t-elle. Elle estime que je devrais me traiter mieux que je ne le fais. Sa clairvoyance et la peine qu'elle ressent pour moi m'ont poussée à me regarder autrement. Elle ne cherche pas à me culpabiliser. Elle veut juste prendre soin de moi comme, d'après elle, je le mérite. En prenant conscience de toute son affection et de son envie de me protéger, j'ai eu moi aussi envie de m'aimer et me protéger davantage. »

Accepter les critiques, même quand elles sont faites avec amour, demande du courage. Si Julia avait réagi aux réflexions de son amie en se plaçant sur la défensive, elle aurait non seulement mis leur amitié en péril, mais également continué à se manquer de respect dans ses relations sentimentales.

De nos jours, les réseaux sociaux, qui sont devenus le principal moyen de communication, nous fournissent de très nombreuses occasions de savoir ce que les autres pensent de nous. Si ce que nous lisons ou entendons à notre sujet est positif, nous nous sentons renforcés, mais malheureusement, dans la majeure partie des cas, c'est l'inverse qui se produit. Le harcèlement et les campagnes de dénigrement en ligne se propagent à la vitesse d'un feu de forêt, laissant parfois dans leur sillage des dégâts irréparables. Une enquête réalisée en 2004 montre que cinquante-deux pour cent des enfants interrogés ont été harcelés en ligne et que vingt pour cent d'entre eux ont déjà pensé au suicide, un sur dix étant passé à l'acte¹. Étant donné la multiplication du nombre de téléphones portables et l'importance grandissante des médias sociaux chez les jeunes (l'âge moyen auquel on reçoit son premier téléphone cellulaire se

situé entre onze et douze ans), la prolifération des rumeurs et des accusations dangereuses est aujourd'hui devenue un phénomène de société inquiétant. Sans oublier, évidemment, que de nombreux adultes sont eux aussi touchés.

Face à cela, comment réagit-on quand on s'aime véritablement ? Évite-t-on de partager tout ce qui nous touche de près, ou défend-on ouvertement qui on est et ce à quoi on croit ? Quelle approche reflète le mieux l'intérêt que l'on se porte et sa sollicitude envers soi-même ?

DES ENFANTS DE LA SOCIÉTÉ

Notre religion, notre classe sociale, notre appartenance ethnique et notre identité sexuelle sont autant de constructions qui transmettent différents messages aux autres en fonction de leurs conditionnements. C'est pourquoi il est si important – et fondamental pour l'évolution du monde – de réviser les histoires limitantes et négatives à l'échelle de masse.

Parfois, un énorme bouleversement dans les projections d'une société peut procurer à un groupe d'individus un sentiment de légitimité et d'appartenance inenvisageable jusqu'alors. C'est ce qui s'est produit en 2015, quand la Cour suprême a légalisé le mariage entre personnes du même sexe. Cette décision historique a apporté aux homosexuels hommes et femmes une liberté qui dépasse de loin le simple fait de pouvoir se dire « oui » devant l'autel. Dans un article émouvant, le journaliste Frank Bruni, alors âgé de cinquante ans, décrit ainsi sa réaction :

Après plusieurs années incroyables durant lesquelles un État après l'autre légalisait le mariage entre personnes du même sexe, la Cour suprême a décidé que l'ensemble de la Nation devait les imiter, que la Constitution l'exigeait, et, pour reprendre la formule d'Anthony Kennedy, qu'il s'agissait d'une question « d'égalité dignité devant la loi ».

Je parle au nom d'un homme de cinquante ans qui espérait voir cela arriver un jour, mais a toujours des difficultés à y croire tant une telle chose semblait impossible dans [s]a jeunesse, invraisemblable

quelques années plus tard, et tellement tout est différent aujourd'hui, ou le sera...

Car la décision de la Cour suprême va au-delà de la seule question du mariage. C'est aussi une question de valeur. Depuis la plus haute des tribunes de cette nation, parmi les voix les plus puissantes de ce pays, une majorité de juges a déclaré à une minorité d'Américains qu'ils étaient normaux et appartenaient à ce pays – pleinement, joyeusement, et [pouvaient] fêt[er] ça avec une pièce montée².

À peu près à la même période que le vote de la Cour suprême, Paul Breandis Raushenbush, un pasteur gay vivant en couple depuis treize ans et marié depuis presque deux, commentait dans un article du *Huffington Post* l'ambivalence des autorités religieuses qui avaient fait un pas en direction d'un soutien au mariage entre personnes du même sexe avant de se rétracter. « L'idée que des inconnus discutent de ma vie et de mes amours en ce moment même me paraît aussi étrange qu'insultante. Même si je vais continuer à m'intéresser professionnellement à ces débats en tant que journaliste et défenseur de la justice pour tous, d'un point de vue personnel, je me fiche royalement de ce que ces gens pensent de ma vie. Je n'ai pas l'intention de leur conférer ce pouvoir... Je sais que j'ai été merveilleusement façonné par Dieu et que ma relation... est bénie³. »

Il n'en reste pas moins que, dénoncé par des leaders religieux ou soutenu par la Cour suprême, le mariage gay n'aurait jamais pu faire l'objet d'un débat sans la lutte menée depuis plusieurs dizaines d'années par les membres de la communauté LGBT (la communauté des personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenre), souvent au risque de leur sécurité, pour se déclarer ouvertement homosexuels. Ce n'est qu'après ce long combat que la question de l'égalité face au mariage a pu émerger.

Pour n'importe quel groupe marginal, changer l'histoire que la société raconte à son propos demande du courage et de la persévérance. J'ai vu des travailleurs sous-payés aux États-Unis prendre le risque de perdre leur seul emploi (pauvrement rémunéré) et se dresser face à leurs patrons en affirmant : « Nous sommes des êtres humains dotés d'une valeur intrinsèque, et nous méritons d'être traités en tant que tels et de recevoir un

salaires décentes. » Pour beaucoup d'entre eux, cette action était à la fois effrayante et source d'une nouvelle dignité.

Parfois, les histoires que nous avons intégrées ne proviennent pas uniquement de notre famille, notre communauté ou la sphère sociale élargie, mais d'une combinaison des trois. Quand les messages sont négatifs, ils peuvent aboutir à une accumulation de douleurs et de souffrances qui nécessiteront du temps, de l'attention, et une pratique délibérée de l'amour de soi pour pouvoir être démêlées.

Trudy Mitchell-Gilkey est afro-américaine, bouddhiste, et pratique la psychothérapie basée sur la pleine conscience à Takoma Park dans le Maryland. Dernière d'une famille de treize enfants, Trudy a grandi dans un milieu rural assez pauvre de l'Arkansas. Elle se rappelle avoir intégré très tôt le message de son enfance remplie de souffrances : « Je ne valais pas grand-chose en comparaison de ceux qui avaient de belles maisons et de beaux jardins. » Alors qu'elle avait parfois l'impression d'être invisible au sein de sa propre famille, Trudy est soudain devenue beaucoup trop visible – mais pas de la façon la plus agréable – en entrant à l'école élémentaire de la ville. Victime d'une discrimination caractérisée et d'agressions physiques, elle a même été évincée du rôle qu'elle devait jouer dans la pièce de l'école. Elle savait que c'était parce qu'elle était noire. « La première histoire qu'on m'a racontée quand je me suis risquée dans le monde, c'est : "Tu n'es pas vraiment une personne à part entière" », se souvient-elle.

Ce n'est que le jour où elle a obtenu un A+ à une dissertation en classe de seconde qu'elle a eu un aperçu de sa valeur intrinsèque. « Ma professeure avait écrit en rouge vif : "J'adore votre style !", se souvient-elle. Cette femme a été la première personne blanche à me renvoyer une image positive durable de moi-même, et ces quelques mots ont changé le cours de ma vie. » Toutefois, elle avait encore besoin de se prouver qu'elle était à la hauteur de cette expérience : « Quand vous avez subi tant de haine suscitée par des pressions fortuites qui pourrissaient dans votre cœur, il faut plus d'une personne vous disant que vous avez de l'importance pour éclairer toute cette obscurité au fond de vous. »

Trudy a croisé d'autres mentors importants sur son chemin, parmi lesquels une amie rencontrée à l'église qui l'a aidée à voir que « je pouvais faire face à toute cette souffrance et la dépasser. Parler avec elle m'a ouvert d'un coup la porte. J'ai compris que d'une certaine manière, j'avais la capacité de rester présente face à la souffrance – la mienne et celle des autres – et de la transformer ». Quelques années plus tard, elle passait un master en travail social et, peu de temps après, s'installait comme psychothérapeute.

Malgré tout, au début de sa carrière de psychothérapeute, alors qu'elle n'avait toujours pas trouvé de refuge sécurisant et se sentait submergée par des sentiments de perte et de chagrin, elle décida de mettre fin à ses jours. Elle était assise dans sa voiture au fond du garage, le moteur allumé, quand, dans un instant de grâce, son téléphone sonna. Elle décrocha, et se retrouva en ligne avec une thérapeute pleine de sollicitude. Trudy arrêta le moteur pour l'écouter. Quelque temps plus tard, un deuxième moment de grâce se produisit pendant qu'elle rédigeait la lettre qu'elle avait prévu de laisser après son suicide. « J'avais pris un mois de congé pour finir ma lettre qui, sans que je comprenne vraiment comment, est passée de quelques lignes à quelques paragraphes, puis à plusieurs chapitres d'un livre que j'ai finalement décidé d'écrire pour expliquer correctement ma mort à ma fille encore très jeune. Étonnamment, en arrivant à la fin de mon premier jet, j'ai ressenti une profonde sensation de paix et de calme, comme si, tout à coup, mon existence était devenue un tout petit peu plus supportable. Par chance, une amie proche m'a initiée au yoga, et pendant la pratique de la posture du cadavre, j'ai reconnu la même sensation que celle que j'avais éprouvée : un calme et une sérénité comme je n'en avais jamais connu auparavant. Alors, après être passée du désir de mettre fin à mes jours à la rédaction de la lettre qui expliquait mon suicide et m'a finalement sauvé la vie, je me suis sentie prête à trouver un moyen de recommencer à vivre. »

En cherchant à reconvoquer le sentiment de paix qu'elle avait ressenti au yoga, Trudy s'inscrivit à un cours de méditation et se mit à pratiquer assidûment. « Rejoindre ce cours a été l'étincelle

qui a animé la flamme, et les enseignements du Bouddha, le carburant. » Après un certain temps, son enseignante Tarah Brach proposa de la former pour qu'elle enseigne à son tour.

Trudy ajoute que son sentiment de « ne rien valoir » s'est également transformé grâce à la justesse des techniques dont elle se servait pour aider ses patients : « En voyant la souffrance universelle chez les autres et en entrant profondément en contact avec eux pour les aider à s'aimer davantage, j'ai été soignée par la même méditation de l'amour bienveillant que je les invitais à pratiquer. »

Ce n'est pas facile de se rendre compte qu'on est prisonnier des histoires que les autres inventent sur nous et des multiples étiquettes imposées par la société. Pour y parvenir, il faut accepter de prendre des risques, de plonger dans l'inconnu, et de choisir le courage contre la peur. Mais comme l'a découvert Trudy, si nous sommes prêts à tout cela, une porte s'ouvre à deux battants devant nous. Nous pouvons alors nous libérer des vieilles histoires qui ont réduit notre être et laisser le véritable amour de soi s'épanouir au fond de nous.

RÉFLEXION

Essayez de revisiter votre histoire en devenant le héros d'une aventure au cours de laquelle il vous a fallu relever des défis et subir des revers en vue de devenir la personne plus forte et plus sage que vous êtes aujourd'hui. Essayez de raconter ce récit comme une suite d'aléas indépendants de votre volonté. Puis réécrivez-la. Comment les choix que vous avez effectués dans le passé ont-ils fait de vous celle ou celui que vous êtes désormais ?

Vivez-vous l'histoire de quelqu'un d'autre ? Que se passerait-il si vous déclariez l'indépendance ? Menez-vous le combat d'un ou d'une autre ? Votre loyauté à cette personne vous empêche-t-elle de décider d'être heureux maintenant ?

Cette situation résonne-t-elle avec des éléments de votre récit ? Votre histoire vous aide-t-elle dans le présent ou vous rend-elle la vie plus difficile ?

Accueillir ses émotions

Par définition, le véritable amour de soi intègre de nombreux aspects de notre vie : le bon, le mauvais, le difficile, le passé éprouvant, le futur incertain, ainsi que les expériences humiliantes et bouleversantes et les rencontres qu'on préférerait oublier. Cela ne veut pas dire qu'il faut se réjouir de tout ce qui nous est arrivé ni adresser des remerciements à ceux qui nous ont blessés. Mais, que cela nous plaise ou non, les résidus émotionnels de notre vécu font partie de notre être. Que l'on refuse un seul de ces éléments, et on a l'impression d'être un imposteur, de manquer de réalité, et d'être coupé de soi-même.

En négligeant son soi authentique, on risque de se laisser dominer par les autres au lieu d'établir des relations d'amour avec eux. À l'inverse, en ouvrant son cœur à ses expériences dans toute leur ampleur, on apprend à écouter ses besoins, ses perceptions uniques, ses pensées et ses sentiments dans l'instant présent, sans se laisser emprisonner par des jugements fondés sur les attentes d'autrui. C'est de cette manière que l'on finit par percevoir sa propre valeur.

Une telle intégration naît de l'intimité avec nos émotions, notre corps et nos pensées. Elle vient en gardant tout ce que nous savons, désirons, craignons et ressentons dans un espace de conscience et d'autocompassion. Il est impossible d'accéder à cette intimité et cette intégration en rejetant ses sentiments ou en se les reprochant. Impossible de se sentir chez soi dans son propre corps et son propre esprit tant qu'on s'identifie à chacune des multiples émotions qui nous traversent.

Quand j'ai commencé à pratiquer la méditation, je n'avais que dix-huit ans, et j'avais beau savoir que j'étais profondément malheureuse, je n'avais aucune idée des différents fragments de chagrin, de colère, et de peur qui se mêlaient en moi. Grâce à la méditation, j'ai commencé à voir plus clairement ce qui se passait à l'intérieur de moi et à discerner les différents ingrédients de ma tristesse. Ce que j'ai découvert m'a tellement perturbée que je suis allée trouver mon enseignant, S.N. Goenka, pour lui déclarer d'un ton accusateur : « Je n'ai jamais été du genre à être en colère avant de commencer à méditer ! »

Évidemment que j'étais remplie de colère : ma mère était morte, je connaissais à peine mon père, je me sentais atrocement abandonnée. La méditation m'avait permis de mettre au jour des pans entiers de cette douleur. En m'entendant rendre la méditation et lui-même responsables de ma souffrance, M. Goenka s'est contenté de rire, puis il m'a rappelé les outils dont je disposais désormais pour affronter les sentiments pénibles que je dissimulais jusqu'alors – y compris à moi-même. Je pouvais commencer à instaurer une relation nouvelle avec mes émotions, à trouver une position médiane entre les nier ou m'y noyer.

PRENDRE REFUGE EN SOI

Bien que la méditation de pleine conscience puisse constituer un refuge, elle n'est pas pour autant une pratique détachée de la réalité de la vie. La force de la pleine conscience, son pouvoir de guérison, c'est au contraire de nous permettre d'aborder autrement – avec attention, équilibre et amour – les pensées et les émotions difficiles au lieu d'essayer d'annihiler les sentiments douloureux ou d'éradiquer les schémas de pensée négatifs. L'actrice Daphne Zuga a vécu une expérience identique à la mienne au cours d'une retraite silencieuse de dix jours.

Avant d'arriver au centre de retraite, Daphne méditait déjà chez elle et ressentait, selon ses propres mots, « un état de joie et d'ouverture du cœur très intense ». Mais le quatrième jour de la retraite, se rappelle-t-elle :

« J'étais certaine que quelque chose n'allait pas. Aux prises avec un sentiment d'insécurité et de solitude, j'ai pensé que, peut-être, nos chers enseignants n'étaient pas si talentueux que ça. Je me revois assise dans le local où on se déchaussait, les manteaux suspendus sur le mur, les chaussures rangées dans les casiers au-dessous, les étagères du haut couvertes de bouteilles d'eau et de chapeaux. Tout à coup, je me suis retrouvée à l'école élémentaire avec les mêmes compartiments à chaussures, dans la peau de cette petite fille écrasée par la honte que j'étais à l'époque. Mes parents ont divorcé quand j'avais six ans. Mon père a donc quitté la maison, et j'ai eu l'impression que c'était ma faute, que je n'étais pas assez bien pour avoir à la fois une maman et un papa, qu'il y avait trop de choses qui n'allaient pas chez moi.

« Les larmes me sont montées aux yeux. Mon corps me donnait la même sensation qu'à l'époque, j'avais un bloc de honte inébranlable au creux de l'estomac. Tête baissée, j'ai regardé les pieds, les jambes et les manteaux des gens en me demandant s'ils percevaient ce que j'éprouvais. Puis j'ai pensé : "Et si c'était vrai ?" Peut-être que je ne méritais pas d'avoir ce que les autres avaient. Peut-être que je resterais toujours seule parce que je ne valais pas mieux. J'ai quitté la salle de méditation avec la peur que la retraite ne puisse être d'aucun secours face à ma déficience intrinsèque.

« Je me suis couchée face au mur en pleurant, serrée dans ma couverture, comme je le faisais dans mon lit superposé quand maman et papa se disputaient dans la pièce d'à côté. »

Le lendemain, Daphne est venue me voir. « Comment vas-tu ? » lui ai-je demandé. Elle n'attendait que cette question pour me le dire ! « Je ne me suis jamais sentie aussi seule de ma vie ! C'est délirant. Tout cet amour, toutes ces personnes remplies de confiance autour de moi, nous sommes tous venus ici en te faisant confiance, et je n'arrête pas d'éprouver des sentiments négatifs et douloureux ! Je suis quelqu'un de joyeux ! Avant de venir ici, je me réveillais avec le sourire ! J'étais dans un état de joie et d'amour véritable envers tout le monde. » Elle pleurait, laissant tout ce qu'elle éprouvait se déverser hors d'elle. « Ce que je veux dire, c'est que tu ne peux pas emmener tous ces

gens comme ça et nous mettre tous dans cet état. Ça fait vraiment mal. » J'ai délicatement avancé la boîte de mouchoirs en papier sur la table dans sa direction. « Tu as raison, bien sûr », ai-je acquiescé. Daphne m'a regardée, incrédule. « Qu'est-ce que tu veux dire ? Je méditais tous les jours et je ressentais cette bouffée d'extase que je n'avais jamais connue avant. J'avais tellement d'amour pour la vie. — Si on symbolise la pratique de la méditation par une maison, tu as débuté par le grenier, lui ai-je répondu. Maintenant, tu commences par les fondations. »

Daphne ne savait pas trop quoi penser, mais je l'ai encouragée à persévérer.

Elle a poursuivi la retraite. Elle est restée en contact avec ses émotions tout en continuant à ramener son attention sur son souffle et sur ses pieds, un pas après l'autre, pendant qu'elle marchait. Et finalement, elle m'a confié : « J'ai commencé à sentir quelque chose. La façon dont je notais l'apparition et la disparition de mes pensées et de mes sentiments devenait pleine de douceur et de compassion, comme lorsqu'une mère contemple son enfant chéri. Une mère qui s'intéresse au moindre souffle ; une mère qui ne va nulle part ailleurs. Apparemment, *j'avais* tout ce qu'il fallait, j'étais digne d'attention simplement parce que je respirais. Cette présence maternelle s'est renforcée à mesure que le sentiment de solitude s'effaçait. Même quand des souvenirs ou des sensations de solitude familières surgissaient, je les voyais pour ce qu'ils étaient : des souvenirs. Je les regardais approcher avec amour, puis s'évanouir, avec amour.

« Je vais te protéger, mon aimée, me disais-je. Je vais te protéger¹. »

OUVRIR LA PORTE À SES ÉMOTIONS

Quand nous essayons de bloquer ou de nier une part importante de ce que nous vivons intérieurement, notre relation à nous-mêmes s'altère, devient moins éveillée, moins intime. Comment nous sentir vivants dans ces conditions ?

La conscience et l'amour sont deux qualités sur lesquelles nous pouvons nous appuyer instant après instant. Elles nous

aident à nous retrouver quand nous sommes perdus ; elles nous protègent, quels que soient les tempêtes et les revers sur notre route ; et elles nous permettent de lâcher nos idées préconçues sur ce que nous devrions ressentir ou ce à quoi devrait ressembler la vie à chaque instant.

En juin 2015, peu après le massacre de fidèles afro-américains dans une église de Charleston, en Caroline du Sud, j'ai coorganisé une retraite pour des personnes de couleur. Un soir, lors d'une session questions-réponses, une femme prénommée Erika a parlé au groupe de ce qu'elle avait vécu pendant la méditation : « J'ai imaginé que j'organisais une soirée à laquelle j'avais invité toutes les parties de moi que j'essaie généralement d'éviter, a-t-elle commencé. C'était difficile, mais j'ai laissé ma tristesse profonde s'installer à la table en acceptant totalement sa présence, sans essayer de reprendre le cours de ma vie comme si de rien n'était. » Pendant son témoignage, un chœur de sanglots discrets a résonné dans la salle de méditation.

Lorsque, comme Erika, nous accueillons chaque émotion en pleine conscience, nous nous donnons les moyens de vivre nos sentiments tels qu'ils évoluent en nous sans les laisser nous définir.

Une étude intéressante a récemment souligné l'importance de s'autoriser à ressentir toutes ses émotions, y compris celles que l'on considère généralement comme « négatives », telles la colère et la tristesse. À partir du modèle de la biodiversité des écosystèmes naturels, des chercheurs ont en effet montré que la notion d'*émotivité*, le terme par lequel ils désignent la totalité du spectre des émotions humaines, joue un rôle essentiel dans la santé et le bien-être global².

On trouve une merveilleuse illustration de cette idée dans *Vice-versa*, le dessin animé de Pixar, où les émotions de Riley, une petite fille de onze ans, sont personnifiées par plusieurs avatars au sein de son cerveau qui reflètent ses différents états d'âme. Il y a Joie, Peur, Colère, Dégoût et Tristesse. Au début du film, Joie domine l'action. Mais avec le déménagement de la famille à l'autre bout du pays et la nécessité pour Riley de s'adapter à sa nouvelle école et de s'éloigner de sa meilleure

amie, d'autres émotions, dont Tristesse, commencent à prendre le dessus. Ce n'est qu'après avoir laissé à Tristesse (qui se traîne dans sa robe bleue) une chance de s'exprimer que Riley commence à guérir et à profiter des promesses de sa nouvelle vie.

Il y a plusieurs années, au cours d'une retraite intensive organisée par l'Insight Meditation Society (IMS), j'ai compris moi aussi l'importance d'accueillir ses émotions comme elles se présentent. Suite au suicide d'une amie proche quelques mois plus tôt, j'étais remplie de tristesse et de chagrin. Malgré tout, j'avais du mal à m'autoriser à vivre pleinement ces émotions ou à en parler avec Sayadaw U Pandita, le moine birman qui conduisait cette retraite. Dans mon esprit, je le voyais comme un ascète qui avait laissé derrière lui le monde compliqué des émotions. Je croyais que je devais être stoïque tout comme il l'était et m'empêchais de ressentir la profondeur de ma peine.

Un jour, lors d'un entretien, après que j'eus timidement évoqué ma tristesse, Sayadaw U Pandita m'a demandé si j'avais pleuré.

J'ai essayé d'adapter ma réponse à ce que j'imaginai qu'il voulait entendre. « Un petit peu », ai-je acquiescé.

Sa réaction a été un choc. « Chaque fois que tu pleures, tu dois pleurer à fond, m'a-t-il dit. C'est ça qui te soulagera le mieux. »

Après cette conversation, j'ai versé toutes les larmes de mon corps. Finalement, la tristesse a bougé en moi. À partir du moment où je l'ai laissée s'exprimer, je n'en étais plus prisonnière.

LA GUÉRISON EST UN TRAVAIL INTÉRIEUR

Quand les émotions sont très complexes et contenues pendant très longtemps, il faut parfois des années avant de pouvoir en prendre totalement conscience. Entre-temps, on ne peut ni les guérir ni les soulager.

C'est ce qui est arrivé à mon amie Barbara Graham, qui décrit dans *Camp Paradox* (Le paradoxe de la colonie de vacances) comment elle a finalement réussi à se réconcilier avec une expérience vieille de plusieurs dizaines d'années.

« Il m'a fallu trente ans pour comprendre que ce qui s'était passé entre mon animatrice de colonie de vacances et moi l'été de mes quatorze ans était un abus sexuel. Et une décennie de plus pour réussir à lui pardonner ses attouchements et, ce qui a été le plus difficile, arrêter de me faire des reproches, m'a confié Barbara.

« Quand j'ai enfin compris ce qui s'était passé, j'ai été dévastée par un chagrin qui était en moi depuis le début, mais dont je n'avais aucune idée. J'ai pleuré sans pouvoir m'arrêter. Au bout d'un certain temps, la douleur a cédé la place à une colère dont j'ignorais également l'existence. Avant cela, j'éprouvais juste beaucoup de honte, avec la sensation que quelque chose clochait profondément chez moi. Cette honte s'accompagnait d'une sorte de torpeur mentale à chaque fois que je songeais à cet été en colonie, mais en général, j'essayais de ne pas y penser.

« Aujourd'hui, il est évident pour moi que je devais passer par cette douleur et cette rage. Il fallait que je fasse l'expérience de cet ouragan intérieur muselé en moi depuis si longtemps. »

Comme Barbara le découvrit plus tard, son expérience de la puissance brute de ses émotions était une étape fondamentale sur son chemin pour s'aimer. Parfois, on peut ressentir la nécessité d'aller encore plus loin en s'avouant la vérité à soi-même, mais également en la révélant aux autres. Ou encore, en ayant besoin d'agir, d'intenter une action en justice ou de trouver un moyen de réparer d'une façon ou d'une autre. Mais même si laisser ses émotions s'exprimer n'est que la première étape, cela constitue le socle indispensable sur lequel peuvent fleurir l'amour et la joie véritables³.

PRATIQUES DU CHAPITRE 3

RAIN : UN EXERCICE POUR ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

La plupart des personnes qui se tournent vers la méditation cherchent un répit dans ce qu'on nomme parfois « le mental du singe » : cette ronde incessante, hyperactive (et souvent destructrice), des pensées et des émotions que nous connaissons tous. Or, en réalité, la méditation n'éradique pas l'agitation mentale et émotionnelle. Elle cultive l'espace et la douceur nécessaires pour créer une intimité avec nos expériences et modifier notre manière d'entrer en relation avec la cascade d'affects et de pensées qui se déverse en nous. C'est dans cette relation différente que réside notre liberté.

RAIN est l'acronyme d'une pratique spécifiquement conçue pour soulager la confusion émotionnelle et la souffrance. Quand un sentiment négatif ou pénible surgit, on s'arrête, on se remémore les quatre étapes indiquées par les initiales, et on commence à prêter attention autrement à ce qui se passe.

R : RECONNAISSANCE. Il est impossible d'affronter une émotion (d'être résilient face à la difficulté) tant qu'on ne reconnaît pas l'expérience qu'on est en train de vivre. C'est pourquoi la première étape consiste à simplement remarquer ce qui est là. Imaginez que vous ayez une conversation avec un ami qui vous met mal à l'aise et vous rend agité. Dans un tel cas, vous n'essayeriez pas de repousser ou d'ignorer votre inconfort. Au contraire, vous l'observerez plus attentivement. *Oh, vous direz-vous peut-être, ça ressemble à de la colère.* Puis, éventuellement : *Et je m'aperçois que je suis en train de me juger parce que je suis en colère.*

A : ACCUEIL. La deuxième étape prolonge la première : vous acceptez cette émotion et lui permettez d'être là. Autrement dit, vous vous autorisez à la ressentir. Vous vous rappelez que vous n'avez pas le pouvoir de dire : « Je ne devrais pas éprouver des sentiments aussi horribles envers un ami » ou : « Je devrais être moins sensible. » Parfois, je demande à mes élèves de considérer chaque pensée et chaque émotion comme un visiteur qui frappe à leur porte. Les pensées n'habitent pas là ; vous pouvez les accueillir, les reconnaître, et les regarder partir. Au

lieu d'essayer de rejeter la colère et les jugements sur vous-même sous prétexte qu'ils sont « mauvais », requalifiez-les simplement de « douloureux ». C'est la porte vers l'autocompassion : vous pouvez voir vos pensées et vos émotions surgir et leur faire de la place, même si elles sont inconfortables. Vous ne contrôlez pas votre colère, vous n'êtes pas obnubilé par elle, et vous ne la traitez pas comme un ennemi à éliminer. Elle peut simplement être.

I : INVESTIGATION. Maintenant, vous commencez à poser des questions et explorer vos émotions avec ouverture et curiosité. Ce sentiment est très différent de ce que vous ressentez quand vous êtes mû par l'obsession ou le désir d'obtenir des réponses ou d'accuser quelqu'un. Sous l'emprise d'une réaction, il est facile de se tourner vers son élément déclencheur et de penser *Je suis tellement en colère à propos de ça et ça que je vais raconter à tous ce qu'il a fait et le détruire !* au lieu d'examiner l'émotion elle-même. S'autoriser à cultiver la curiosité et à s'approcher d'une émotion au lieu de la fuir apporte cette liberté. On peut explorer comment elle se manifeste dans son corps et observer ce qu'elle renferme. Beaucoup d'émotions fortes sont en réalité une tapisserie formée de nombreux fils intriqués. La colère, par exemple, se compose aussi de moments de tristesse, de totale impuissance et de peur. Quand on s'en rapproche, un affect désagréable devient moins opaque et moins solide. On cherche moins à étiqueter le désagrément et davantage à le pénétrer. Une fois encore, on ne se complaît pas dans ses émotions, mais on ne les réprime pas non plus. Rappelez-vous, progresser ne veut pas dire qu'on a éliminé les émotions négatives, mais que, loin de paraître dures comme l'acier, celles-ci deviennent diaphanes, transparentes, susceptibles d'être examinées.

N : NON-IDENTIFICATION. Dans l'étape finale du processus RAIN, on évite consciemment de se laisser définir par (s'identifier à) une émotion particulière, même lorsqu'on l'exprime. Éprouver de la colère envers une personne spécifique, dans une conversation particulière à propos d'une situation donnée, est très différent de se dire : « Je suis quelqu'un de colérique, et je le serai toujours. » On s'autorise à voir sa colère, sa peur, son ressentiment, ou n'importe quelle autre émotion, et au lieu de tomber dans le jugement (« Je suis vraiment horrible »), on remarque avec douceur envers soi-même : « Oh, c'est un état de souffrance. » Cette façon de faire ouvre la porte à une relation à soi

empreinte de compassion, base indispensable à une relation aux autres empreinte de compassion.

Nous n'avons pas le pouvoir de décider des pensées et des émotions qui nous traversent. En revanche, nous *pouvons* les reconnaître pour ce qu'elles sont – parfois récurrentes, parfois frustrantes, parfois peuplées de fantasmes, souvent douloureuses, et toujours changeantes. En nous permettant cette simple reconnaissance, nous commençons à accepter le fait que nous n'aurons jamais le pouvoir de contrôler nos expériences, mais qu'il nous est possible de transformer la manière dont nous nous y relions. Ce qui change tout.

À la rencontre de son critique intérieur

Une artiste prénommée Josephine décrit ainsi ses rendez-vous avec son critique intérieur : « Il y a des matins où, quand je me regarde dans le miroir, je sens mon critique intérieur juché sur mon épaule en train de pointer mes nombreux défauts physiques et le fait que je vieillis mal. Et mon apparence physique n'est que le début. Je l'imagine tenir entre les mains un long parchemin sur lequel est inscrite, d'une épaisse calligraphie, la liste exhaustive de mes écarts de conduite, de mes occasions manquées, de mes faiblesses, et de tous les moments embarrassants que j'ai connus depuis l'entrée au primaire. Chez moi, l'énumération des défauts est une tradition orale qui se transmet de génération en génération comme un objet de famille. »

Les voix intérieures qui nous disent « Tu n'es pas assez bien » constituent un énorme obstacle pour se relier intimement à soi et se sentir pleinement aimé. On arrive parfois à leur opposer des arguments, mais on en devient facilement victime quand on se sent coupé de soi ou seul et abandonné. En outre, résister à leurs messages blessants se révèle particulièrement difficile dans une culture qui valorise l'individualisme, l'ambition, la compétition, l'effort, la cupidité et le perfectionnisme. Mais que nous croyions ou résistions à ses messages, le critique qui vit en nous nous emprisonne avec nos propres pensées limitantes.

Josephine n'a pas banni son critique intérieur mais, grâce à la pratique de la pleine conscience, elle a affaibli son pouvoir sur elle. La pleine conscience a mis davantage de distance entre son moi authentique et son critique, lui permettant

d'accorder moins de crédit à ces incessantes remarques négatives. Comme elle, nous pouvons modifier la manière dont nous nous relient à nos expériences et nos sentiments simplement en en prenant conscience. Nous sommes capables de commencer à lâcher prise.

Liliah aime aborder le travail avec son critique comme une sorte d'expérimentation au long cours. « Quand je médite régulièrement, explique-t-elle, je note plus facilement les moments où je me déprécie ou me critique dans ma tête. Alors je me pose la question : "Est-ce que je parlerais comme ça à une amie ?" ou "Qu'est-ce que je dirais à un ami qui se critiquerait ainsi ?", "Comment réagirais-je face à une amie qui se critique à ce point ?", ou encore : "Comment me comporterais-je avec une version de moi plus jeune ?" » Dans chaque cas, l'exploration de son mode de pensée négatif courrant l'aide à identifier son critique intérieur et à s'en libérer.

IDENTIFIER SON CRITIQUE

L'objectif de cette pratique est de communiquer avec son critique intérieur, et, comme pour Liliah, le premier pas consiste à repérer sa voix dès qu'elle s'élève. On notera que le critique vit dans un monde d'absolus où il y a peu de place pour les nuances ou les zones grises. Ses termes favoris sont *devrait*, *toujours*, et *jamais*, et son système opératoire, le reproche. « Tu as tout fichu en l'air, comme toujours » ; « Tu devrais tout simplement renoncer » ; « Tu es tellement différente, personne ne pourra jamais t'aimer » ; « Avec tous tes défauts, tu ne seras jamais capable de faire quelque chose pour toi, sans même parler des autres ». Au lieu de créer un vaste espace ouvert où accueillir nos expériences, le critique intérieur nous pousse à remettre en cause notre valeur et à nous effondrer intérieurement.

Pour certains, ce critique est une voix issue du passé : celle d'une mère, d'une tante, d'un autre enfant, du patron qui les a licenciés... Mon ami Joseph Goldstein n'a toujours pas oublié son instituteur de CP et l'énorme F à l'encre rouge qu'il avait

récolté en « découpage et modelage » (à l'époque, on fabriquait de la pâte avec un mélange d'eau et de farine, et, apparemment, Joseph n'avait pas travaillé très proprement).

La remarque désinvolte d'un ami nous touche parfois si profondément dans notre corps et notre esprit qu'elle s'intègre à notre identité. Et si, comme dans le cas de Josephine, les voix critiques se sont transmises comme des « objets de famille », cette identification est encore plus forte. J'ai une amie qui entend la voix méprisante de sa mère – laquelle plaçait la minceur au-dessus de toutes les qualités humaines – à chaque fois qu'elle prend quelques centaines de grammes. Paradoxalement, il arrive que ces voix critiques nous réconfortent en nous reliant à notre passé et aux personnes les plus importantes de notre vie. Les jugements de ceux que nous aimons ou admirons font partie de notre histoire, et si nous ne les repérons pas au moment où ils surgissent, ils deviennent les jugements que nous projetons sur les autres comme sur nous-mêmes.

La pleine conscience nous aide à voir l'aspect addictif de l'autocritique – un cycle sans fin de reproches, accompagné d'une sensation douloureuse toujours renouvelée. Notre critique interne peut même devenir une sorte de compagnon au sein de notre souffrance et de notre solitude. Après tout, tant que nous nous jugeons avec dureté, nous pouvons avoir l'impression de progresser par rapport à nos nombreuses déficiences. Mais, en réalité, nous ne faisons que renforcer notre sentiment d'indignité.

Dès que nous commençons à lui prêter attention, nous prenons conscience de la rapidité avec laquelle notre critique intervient, y compris lors d'événements positifs. Par exemple, si nous nous faisons des amis, il peut nous susurrer que ceux-ci nous laisseraient rapidement tomber s'ils savaient combien nous sommes peu sûr de nous et imparfait. Imaginez que vous venez de courir un marathon. Êtes-vous du genre à vous réjouir de vous être entraîné, d'avoir couru et fini la course ? Ou à vous houspiller pour avoir été le dernier à franchir la ligne d'arrivée ?

Une élève m'a confié que peu de temps après la naissance de son second enfant, elle s'était effondrée sous ses propres reproches sous prétexte que sa maison était en désordre et

qu'elle n'arrivait pas à sauver les apparences ni à s'atteler au repassage. Aveuglée par sa propre violence à son égard, il lui a fallu plus d'une semaine avant de se rendre compte qu'elle se comparait à sa mère, une femme toujours tirée à quatre épingles dont la maison était impeccable malgré ses deux enfants – et qui par ailleurs employait une femme de ménage quotidiennement ! La comparaison est l'une des armes favorites du critique. Heureusement, la pleine conscience est beaucoup plus sage et robuste que notre critique intérieur.

LE POUVOIR DE REPARTIR DE ZÉRO

Malgré tout, tant que nous sommes sous la tyrannie de notre critique intérieur, nous continuons à penser que l'amour que nous avons pour nous-mêmes dépend directement de nos efforts et de nos succès, ainsi que de l'amour et de l'admiration des autres. Autrement dit, pour pouvoir nous aimer un jour, nous devons absolument obtenir telle ou telle promotion, réussir à parler en public, perdre sept kilos et ne plus jamais nous énerver, montrer notre peur ou pleurer devant les enfants.

Face à des exigences aussi énormes, apprendre à se traiter avec tendresse peut au premier abord sembler dangereux. Généralement, les élèves s'inquiètent : « Si je pratique continuellement l'acceptation de soi, est-ce que je ne risque pas de me laisser aller ? » Le secret, c'est de ne pas confondre amour et préoccupation de soi. Souvent, nous croyons pratiquer le contrôle de soi et l'autodiscipline alors qu'en réalité, nous nous enfermons dans une zone mentale analytique et inhibée, ce qui nous empêche de donner et de recevoir à la fois l'amour d'autrui et le nôtre.

Même si suivre la voix de son critique intérieur peut paraître une bonne idée dans une société qui vante les mérites de l'autodiscipline et du contrôle, la recherche prouve que ce qui se passe en réalité est très différent. En effet, les études sur le sujet montrent qu'à l'instar du stress qui augmente le taux de cortisol dans l'organisme et catalyse notre réaction de lutte ou fuite, l'autocritique peut, au début, nous donner un coup

de fouet et nous motiver. Pour autant, si elle n'est pas reliée à notre créativité et notre confiance en nous, cette stimulation s'essouffle rapidement. Avec le temps, la voix du critique sape notre énergie et nous laisse vide, bloqué et effrayé.

Je me souviens d'une journée que j'avais organisée sur le thème de l'amour bienveillant en 2008 au moment de la Grande Récession. Beaucoup de participants avaient perdu leur emploi et vu leur univers s'écrouler. Or, malgré leur nombre important, rares étaient ceux qui arrivaient à considérer leur licenciement autrement que comme un échec personnel dû à une déficience de leur part. L'un d'eux se sentait si profondément honteux qu'on aurait pu croire que la récession économique mondiale n'avait simplement jamais existé.

Cela ne veut pas dire que cet homme, ou chacun d'entre nous, ne peut pas apprendre à envisager les choses autrement. Mais l'autocondamnation et la honte rendent passif et empêchent de percevoir et résoudre les choses intelligemment. Devenir responsable ne signifie pas ignorer les problèmes qui nous arrivent, mais reconnaître la situation telle qu'elle est et élaborer un nouveau plan d'action.

L'univers hautement compétitif du sport est un bon exemple de la différence entre une réprimande qui sanctionne et une utilisation intelligente de son énergie. Bien que de nombreux entraîneurs couvrent notoirement leurs joueurs de blâmes pour les rendre plus performants, cette approche est tout simplement inefficace. Comme l'écrit l'enseignant de méditation de pleine conscience George Mumford (dans *The Mindful Athlete*) : « Je me suis rendu compte qu'on ne peut pas solutionner un problème en gardant le même état de conscience que celui avec lequel on l'a créé... Ce n'est qu'en changeant son état de conscience qu'on peut résoudre les problèmes et transformer son jeu, quel qu'il soit et où que ce soit. » Après avoir initié les équipes championnes des Chicago Bulls et des Los Angeles Lakers à la pleine conscience, Mumford l'enseigne aujourd'hui aux New York Knicks ainsi qu'à plusieurs athlètes de sports individuels. Il se rappelle un joueur de golf qui « pétait les plombs dès qu'il faisait une erreur, jouant de plus en plus mal à cause du discours négatif qui tournait dans sa tête ». Heureusement,

la pleine conscience lui a appris à se détendre sur le terrain et en dehors¹.

La pleine conscience nous permet de changer de point de vue sur notre histoire et de nous rappeler que nous sommes capables d'apprendre et de nous transformer d'une manière productive plutôt que stérile.

GÉRER SON CRITIQUE INTÉRIEUR

Quand j'aborde le sujet du critique intérieur, les gens me font souvent part de leur envie de le faire taire ou de l'éjecter de leur tête. Aussi compréhensible soit-elle, cette approche n'est ni la plus réaliste ni la plus judicieuse. Cela paraît tellement violent, comme si la seule façon d'appréhender les critiques consistait à faire taire le personnage qui les émet en lui collant un sparadrap sur la bouche ou en le confinant en cellule d'isolement. En outre, c'est oublier que diriger contre lui une grande quantité d'énergie hostile revient à déclarer une guerre perdue d'avance.

Mon collègue Mark Coleman, enseignant de méditation et auteur de *Make Peace with Your Mind* (Faites la paix avec votre esprit), raconte : « Parfois, quand je travaille avec des méditants, je me rends compte qu'il suffit d'un minuscule coup de pouce pour qu'ils modifient totalement leur rapport à leur critique intérieur. Je repense notamment à l'une d'entre eux, une avocate prospère d'une quarantaine d'années qui avait une relation sentimentale saine, une situation financière stable et une vie plutôt riche et équilibrée. Malgré tout, elle se sentait profondément mal dans sa peau. Elle avait un sentiment d'insatisfaction permanent, comme s'il avait fallu qu'elle fasse plus de choses, fournisse plus d'efforts et réussisse mieux. Au fil des semaines, il est devenu évident qu'elle ne s'était jamais aperçue qu'il y avait une voix qui la critiquait constamment dans sa tête. Elle avait beau s'épanouir dans sa vie personnelle et professionnelle, elle continuait à vivre sans le savoir avec un juge intérieur. Pas étonnant qu'il y ait toujours eu un nuage noir pour assombrir ses succès ! Quand j'ai attiré son attention là-dessus, ça a été

comme une révélation. La femme qui se cachait derrière le rideau est apparue, et elle s'est rendu compte qu'elle pouvait apporter davantage de discernement à son critique intérieur et ne plus le laisser la dominer. La voix était devenue tellement familière qu'elle ressemblait à un bruit blanc, sauf que ce ronronnement avait un impact très négatif sur son bien-être. Je lui ai suggéré d'utiliser son expérience de la pleine conscience pour identifier son critique et prendre ses remarques pour ce qu'elles étaient : juste des pensées sans lien avec la réalité de sa vie. Quelques mois plus tard, elle m'a rapporté que son critique continuait à jacasser de temps à autre, mais que le volume était nettement plus bas et qu'elle avait cessé de s'intéresser à ce qu'il disait. Elle avait trouvé une vraie liberté et pouvait profiter des cadeaux de sa vie.

« Quand des élèves me demandent comment gérer leur critique intérieur, je leur réponds souvent : "Prépare-lui une bonne tasse de thé et suggère-lui d'aller se coucher. La journée a été longue, il doit être fatigué. Revenir constamment sur ces pensées négatives est épuisant. Il commence à se répéter, ça prouve qu'il a besoin de repos²." »

Cette approche tout en douceur du critique diminue immédiatement son pouvoir. Faut-il en conclure que l'on va faire taire pour toujours ses pensées négatives ? Non, vraisemblablement. En revanche, on sera en mesure de les gérer différemment.

Quand nous proposons au critique intérieur de se reposer, c'est nous qui prenons les commandes, pas lui. Nous pouvons ressentir encore une certaine anxiété et les piques de sa voix acerbe, mais nous ne nous contractons pas en prévision du combat. De cette manière, nous renforçons notre confiance en la possibilité d'apprendre de nos erreurs et de recommencer. Il devient alors plus facile de développer un sentiment de paix ou d'intégrité malgré nos imperfections.

Une autre technique efficace consiste à donner une identité à son critique intérieur : un nom et – pourquoi pas ? – une garde-robe (Josephine avait attribué à sa critique « une robe noire et sévère de maîtresse d'école »). Personnellement, j'ai prénommé ma propre critique Lucy, en référence à un dessin animé de *Snoopy* que j'ai vu il y a des années. Dans cet épisode,

Lucy disait à Charlie Brown : « Le problème avec toi, c'est que tu es toi. » *Ah, d'accord.*

Cette voix dominatrice de Lucy a été extrêmement forte au début de ma vie. Grâce à la pratique de la méditation, j'ai appris à lui répondre : « Salut, Lucy », ou : « Détends-toi, Lucy. » Ainsi, j'évite de surréagir (« Tu as raison, Lucy, je ne vauX rien » ou « Mon Dieu, je médite depuis si longtemps et j'ai dépensé tellement d'argent en thérapie – c'est affreux d'en être encore là ! »). À la place, j'offre à Lucy une bonne tasse de thé et elle se contente de rester tranquillement assise.

Un jour où je racontais cette histoire à un groupe, un homme m'a confié qu'il avait adopté une technique similaire lors de son travail avec l'association Al-Anon*. Il avait personnifié son critique sous les traits d'un rocker punk, un personnage qu'il ne risquait pas de prendre au sérieux. Un autre m'a révélé que son critique interne était un juge menaçant en robe rouge et perruque. Amusez-vous à votre tour ! Visualisez votre critique comme une vieille parente grincheuse en visite chez vous. Soupirez devant ses singeries ou servez-lui un thé et passez un moment à lui souhaiter de réussir à mieux profiter de la vie.

RÉFLEXION

La prochaine fois que votre critique intérieur s'attaque à vous, prenez du recul et interrogez-vous :

— Votre critique a-t-il une voix ou un visage ? À qui appartiennent-ils ?

— Que se passera-t-il si vous remerciez votre critique de se faire du souci pour vous tout en lui assurant que tout va très bien pour le moment ?

— Votre critique vous empêche-t-il d'essayer quelque chose qui pourrait vous plaire ?

* Al-Anon/Alateen groupes familiaux est un organisme qui s'adresse aux membres de la famille, aux amis et aux proches de personnes alcooliques (*N.d.T.*).

PRATIQUES DU CHAPITRE 4

SE REMÉMORER SA BONTÉ

Si vous vous rendez compte que vous êtes en train de ruminer des regrets ou des erreurs, faites cet exercice ; il vous aidera à rediriger votre attention et à vous souvenir de la bonté qui réside en vous. Le but n'est pas de nier vos erreurs, mais en continuant à les revivre et les analyser en tissant toutes sortes d'histoires autour, vous ne faites que renforcer la douleur et la sensation d'isolement dont elles ont déjà été la cause. En revanche, en reconnaissant ne serait-ce qu'une chose positive à votre sujet et en y réfléchissant, vous ouvrirez un chemin vers un lieu de bonté et de sollicitude. Vous situer dans ce lieu augmentera votre capacité à regarder honnêtement et directement ce qui vous pose problème et vous donnera l'énergie et le courage d'avancer.

Asseyez-vous confortablement dans une posture facile et détendue et fermez les yeux. Maintenant, souvenez-vous de quelque chose que vous avez fait ou dit récemment de gentil ou de bienveillant.

Ça n'a pas besoin d'être extraordinaire. Par exemple, vous pouvez avoir souri à quelqu'un ou l'avoir écouté ; avoir maîtrisé votre agacement face à la lenteur d'un caissier ; vous être montré généreux ; vous être assis pour méditer ; ou encore avoir remercié le chauffeur en descendant du bus. Se donner le temps de regarder de telles actions n'est ni vaniteux ni arrogant. Se réjouir de la bonté qui circule en nous nous nourrit et nous revigore.

Vous pouvez également penser à une qualité ou une compétence que vous aimez ou appréciez chez vous : votre enthousiasme à aider les autres à apprendre ou votre détermination à pratiquer la patience face à votre irascible voisin.

Si cela ne suffit pas à arrêter vos autocritiques, concentrez-vous sur l'évidence simple que vous souhaitez ardemment être heureux. Il y a de la bienveillance dans ce désir. Rappelez-vous que tous les êtres sur la planète cherchent le bonheur ; tout le monde a envie d'être heureux.

N'ayez jamais honte de ce désir. N'oubliez pas que c'est votre droit de naissance. La poursuite du bonheur n'est pas

un problème. Ce qui pose problème, c'est notre ignorance qui nous empêche souvent de savoir où et comment trouver le véritable bonheur – d'où nos nombreuses erreurs qui blessent les autres et nous font souffrir. Vouloir être heureux est tout à fait normal, et quand ce désir est soutenu par la pleine conscience, il peut devenir une sorte d'instinct de retour aux origines ou une boussole qui nous montre le chemin de la liberté.

Si de l'impatience ou des jugements surviennent au cours de cette méditation, ne vous dites pas que vous avez échoué. C'est absolument normal. Permettez simplement à la réaction négative de refluer telle une vague sur la rive, et voyez si vous pouvez reprendre votre contemplation positive sans vous critiquer.

Lâcher le désir d'être parfait

Si tu t'aimes pas, c'est carrément bizarre.

Calissa Grace PARROTT, six ans

Comment nous comportons-nous face à la perfection ? Prudemment. Nous avons tendance à approcher ce qui nous semble « parfait » avec réticence, en gardant précautionneusement nos distances. La perfection est fragile ; interagir avec une chose qui semble parfaite la met en danger.

Pensez à un arrangement floral parfait dans un vase. À peine cueillies, les fleurs commencent à se faner. Ou imaginez que vous coupez une part de tarte aux cerises encore chaude avec de magnifiques croisillons de pâte dorés et croustillants sur le dessus. Vous mangez une première bouchée, et c'est parfait. Trois bouchées plus tard, le goût sucré devient un peu écœurant. Instant après instant, la perfection devient imparfaite.

Cela explique pourquoi s'accrocher à ses idées de perfection coupe de la vie et empêche de s'aimer véritablement. La perfection est un état précaire qui génère beaucoup d'anxiété, car atteindre certains critères – qu'ils soient internes ou externes – et réussir à les maintenir constamment au même niveau nous expose à une menace permanente. On ne pense plus qu'à éviter l'échec, et il devient impossible de se réfugier dans l'amour que l'on se porte, trop conditionnel et dépendant de nos résultats. Comme le souligne Oscar Wilde dans *Un mari idéal*¹, ce n'est pas la perfection, mais l'imperfection qui a besoin d'amour. Cette remarque est valable pour chacun d'entre nous.

L'illusion qui se cache derrière le perfectionnisme est la croyance qu'en se contrôlant supérieurement bien, nous pourrions mener une vie parfaite. Ce qui, bien sûr, est faux. On peut penser qu'en s'autocritiquant on deviendra « meilleur » ou plus digne d'amour, voire qu'on se libérera de la souffrance, mais c'est une façon aussi incorrecte qu'inutile d'utiliser son énergie et son attention.

En tant qu'enseignante de yoga de renommée internationale, Kathryn Budig doit faire face tous les jours à la pression de la perfection. Lors d'un récent entretien, elle m'a expliqué : « Beaucoup de gens commencent souvent la journée avec le schéma négatif habituel – être mécontent de ce qu'on voit – en se focalisant sur ce qui doit changer. » Pour ne pas seulement survivre, mais aussi se développer dans son travail, Budig a été obligée de réviser totalement sa vision de la perfection. « La perfection n'est rien d'autre qu'une norme sociale, déclare-t-elle. Quand je médite, je me répète continuellement : "Je suis parfaite... Je ne suis pas mon corps." » En déconnectant la notion de perfection de son corps (qui, selon les médias, doit correspondre à quelque idéal en vogue), elle a réussi à trouver un espace où elle peut s'accepter et s'aimer². Au même titre que la méditation, cette révision d'un point de vue habituel peut faire l'objet d'une pratique.

S'aimer demande de lâcher l'illusion que l'on peut tout contrôler pour se concentrer sur la construction des ressources internes qui nous rendent résilients. En s'exerçant à réagir aux déceptions en les acceptant, on se donne la possibilité de prendre conscience que chaque expérience, bonne ou mauvaise, est une occasion d'apprendre et de grandir. Cette attitude est en elle-même un acte d'amour.

Selon Elaine, une de mes élèves, l'amour de soi est l'opposé du perfectionnisme. « Réussir à m'aimer implique de lâcher le besoin de chercher un coupable, chez moi ou chez les autres, quand quelque chose se passe mal, déclare-t-elle. Présenter constamment les choses en termes de succès ou d'échec signifie forcément que *quelqu'un* a commis une faute. » Elle ajoute qu'elle a appris à « changer de chaîne » dans sa manière

d'être, passant d'un état d'esprit étouffant et fondamentalement bruyant à un autre plus large et plus clément.

L'IMPERFECTION NOUS REND LIBRES

Quand j'ai commencé à coorganiser des retraites de méditation, j'ai beaucoup souffert de mon perfectionnisme. Nos retraites incluent une journée de méditation intensive, une période d'enseignement et de rencontres avec un enseignant, et une conférence en soirée. J'étais enthousiaste à l'idée de cette interaction avec les pratiquants, et j'avais énormément à partager, mais la perspective de la conférence me terrorisait. J'avais peur de perdre le fil de ma pensée ou de dire un truc tellement stupide que je n'arriverais plus à réfléchir. L'idée de me retrouver assise sans pouvoir ouvrir la bouche était si forte que j'ai refusé d'enseigner. Mon perfectionnisme m'a réduite au silence. C'est l'une de mes collègues qui a dû parler à ma place.

Plusieurs mois se sont écoulés ainsi. Finalement, j'ai décidé d'essayer de donner une conférence sur l'amour bienveillant et rien d'autre que l'amour bienveillant. J'ai pensé que si mon esprit se bloquait, je pourrais proposer la méditation traditionnelle de l'amour bienveillant, et qu'avec un peu de chance, personne ne remarquerait l'imperfection de ma performance.

Puis un jour, je me suis rendu compte qu'en réalité, l'amour bienveillant était à la base de chacune de nos conférences. L'important n'était pas de faire un exposé parfait, mais d'entrer en relation avec toutes les personnes rassemblées et de leur transmettre un sentiment d'inclusion et de sollicitude. C'est en commençant à être profondément en lien avec moi-même et cette dimension de sollicitude que j'ai pu partager mes connaissances avec une plus grande liberté. Au lieu de me focaliser sur mon besoin de protection et de perfection, je me suis concentrée sur l'idée de partager ce que j'avais à offrir. C'était un changement d'intention important, un décentrement de mon moi isolé vers un espace où la rencontre était possible. Une fois ce fait reconnu, j'ai trouvé ma voie.

De nombreuses années plus tard, j'ai été invitée avec d'autres enseignants de méditation occidentaux à intervenir dans un événement d'une semaine au cours duquel le dalaï-lama devait délivrer un enseignement sur la patience. Je ne m'étais jamais adressée à une foule aussi nombreuse, et ma peur de ne pas réussir à faire les choses correctement est réapparue. Heureusement, le dalaï-lama nous a donné un magnifique exemple de ce que signifie « faire les choses correctement ». Assis sur son siège devant environ mille deux cents personnes, il nous a commenté un texte du dix-huitième siècle, en commençant, comme cela se fait souvent dans ce genre de présentation, par lire le passage en tibétain avant d'enchaîner sur le commentaire. Alors qu'il jetait un coup d'œil au passage suivant pendant que l'interprète traduisait, quelque chose dans les paroles de celui-ci a capté son attention. Il a levé brusquement les yeux de son manuscrit en déclarant : « Ce n'est pas ce que j'ai dit. »

« Si », lui a répondu l'interprète. Ils ont discuté un moment tous les deux, jusqu'à ce que le dalaï-lama relise le passage concerné et éclate de rire. « Oh, je me suis trompé ! » s'est-il alors exclamé comme s'il venait de faire une merveilleuse découverte. Le rire du dalaï-lama avait encore amplifié l'amour qui régnait dans la salle. Je suppose qu'avant cela, nous étions nombreux dans l'assistance à penser que si nous étions aussi évolués que le dalaï-lama, nous ne nous tromperions jamais. Sa tranquillité avec lui-même, l'aisance avec laquelle il reconnaissait son erreur, nous avaient tous transportés dans l'ouverture et la lumière de l'amour qui est présent dès qu'on accepte la vie comme elle est.

Aussi contre-intuitif que cela puisse paraître au perfectionniste qui vit en nous, considérer ses erreurs comme des leçons précieuses (plutôt que des échecs) nous aide à préparer le terrain à de futurs succès. Dans une interview avec David Letterman reproduite dans le *New York Times*, le réalisateur Spike Jonze déclare : « J'ai fait beaucoup de trucs mauvais, mais à chaque fois, j'ai appris de mes erreurs et je me suis un peu amélioré³. » Dans un autre domaine, une enquête sociologique menée auprès d'étudiants en neurochirurgie a montré que, dans l'ensemble, ceux qui se vantaient de peu se tromper avaient échoué dans leurs études, alors que ceux qui, non seulement,

admettaient commettre des erreurs, mais expliquaient par ailleurs comment ils comptaient s'y prendre pour ne pas les reproduire avaient obtenu leur diplôme.

SE CONCENTRER SUR CE QUI NOUS PLAÎT

Si nous arrêtons de nous fixer des standards hors d'atteinte et de nous punir pour nos échecs (ou ce que nous percevons comme tels) comment allons-nous progresser dans la vie ? S'interroger sur l'origine de ces standards représente la première étape pour se libérer de leur emprise.

Tout d'abord, demandons-nous de qui nous viennent ces modèles parfaits que nous cherchons à atteindre ? Mon élève Charlotte raconte que son père, toujours très critique, avait instillé en elle un schéma dans lequel elle se faisait à son tour énormément de reproches. Mais, après avoir identifié cette dynamique relationnelle avec son père, elle s'est sentie beaucoup plus forte et capable d'apporter des changements au sein de ses relations avec lui et avec elle-même.

Souvent, le modèle auquel nous souhaitons tant ressembler nous est donné par nos pairs. C'est ce qui s'est passé pour Raina, une jeune méditante de ma connaissance. Déterminée à créer le meilleur contexte possible pour la naissance de son enfant, Raina s'était organisée pour accoucher exactement comme son amie Laura : dans un Jacuzzi, au sein d'une maison de naissance, accompagnée par des sages-femmes, une doula, et de la musique en fond sonore. Tout était parfaitement au point quand le travail a commencé, jusqu'au moment où le rythme cardiaque du bébé s'est mis à chuter dangereusement et où la sage-femme a dû la conduire en urgence à l'hôpital pour subir une césarienne. Au début, Raina a vécu cet épisode comme un immense échec, une trahison de tous ceux qui comptaient pour elle : son mari, la sage-femme, la doula, Laura, et surtout son enfant et elle-même. Malgré tout, au moment où elle a accueilli sa fille dans ses bras, elle a pu oublier sa détresse et passer au-dessus de sa déception. « Ça a été une grande leçon pour moi, se souvient-elle. J'ai appris une

fois de plus que c'est la vie qui décide, pas moi – ni aucun de mes plans pour qu'elle soit comme elle devrait être. »

Si vous n'arrivez pas à mettre un nom sur l'origine de votre perfectionnisme, cherchez dans les messages de votre environnement social. Avez-vous adhéré d'une manière ou d'une autre à l'idée que vous devriez être : l'hôte, la mère, le fils, la fille, le partenaire amoureux, le patron, l'employé, le méditant, la gravure de mode, l'athlète (faites votre choix) parfait ? À partir du moment où on commence à identifier les messages que l'on a intégrés sur soi, il devient possible de mettre en place des limites salutaires.

Puis, allez un peu plus loin : êtes-vous en accord avec les attentes que vous avez cernées ? Reflètent-elles vos valeurs les plus profondes ? La pleine conscience nous permet de contrebalancer la volonté de nous améliorer par un scepticisme salutaire face aux standards venus de l'extérieur. Voulez-vous vraiment avoir une maison aussi impeccable que celle de votre grand-mère ou préférez-vous oublier un peu le ménage et profiter davantage de vos enfants sans être stressée ? Se détacher de l'emprise des objectifs de quelqu'un d'autre nous laisse libre de nous concentrer sur ce qui nous plaît.

Sainement menée, la recherche de l'excellence fait naître une sensation très différente de celle générée par le perfectionnisme. Repensez à quelque chose que vous avez accompli grâce à vos efforts (nager un certain nombre de longueurs à la piscine, passer dans l'année supérieure, jardiner...) et essayez de vous rappeler à quel moment vous avez ressenti le puissant élan intérieur qui vous a permis d'aller jusqu'au bout. Avez-vous pris plaisir à vos progrès même s'ils étaient graduels ? Avez-vous ressenti le désir de bien faire les choses, même si vous saviez que personne d'autre que vous ne le remarquerait ? Quand nous avançons sur le chemin en acceptant l'inconnu et l'incontrôlable, nous gardons toute notre énergie pour notre quête.

J'ai entendu ce discours des centaines de fois dans la bouche d'écrivains et d'artistes. L'un de mes amis auteur compare l'écriture de ses livres à l'ascension du mont Everest. « Je commence toujours avec l'idée d'arriver au sommet ou, dans mon cas, de créer ce que j'imagine être le livre parfait. Parfois, je m'en approche, et j'ai l'impression que peut-être qu'en continuant

à le retoucher éternellement, mon manuscrit atteindrait vraiment la perfection. Sauf que ça ne se passe jamais tout à fait ainsi. Arrive toujours le moment où je dois décider que c'est suffisamment bon, dire *Basta!* et passer à la suite. Autrement, je deviendrais fou. En fait, je crois que c'est une bonne chose. Si l'un de mes livres était parfait, quel intérêt y aurait-il à en écrire un autre ? C'est l'écart entre mon aspiration et ce que je crée réellement qui me donne de l'énergie et nourrit le projet suivant. Qui, évidemment, sera parfait », ajoute-t-il avec humour.

Mon ami a la sagesse de se rendre compte que le perfectionnisme est l'ennemi de la créativité ; qu'il est impitoyable et tissé de peurs. En s'obstinant à poursuivre des standards irréalistes, on nuit à ses capacités et on passe son temps à craindre inutilement que les autres ne nous désapprouvent ou ne nous rejettent.

En revanche, il est important de se rappeler qu'il n'y a aucun problème à rechercher l'excellence. Se focaliser sur ce qui compte le plus pour soi, qu'il s'agisse de son travail, de ses relations, ou de collectionner les papillons, peut même représenter un authentique acte d'amour de soi – à condition de ne pas se polariser sur les fruits de ses efforts ni chercher à se perfectionner *soi-même*.

Heureusement, quand nous nous relions à nous-mêmes avec bienveillance, notre perfectionnisme diminue naturellement. On peut se rendre compte qu'on ne chantera jamais d'aria au Met tout en continuant à adorer l'opéra, à suivre la carrière de ses chanteurs préférés et, pourquoi pas, en intégrant la chorale de son quartier. Il n'y a ni frustration ni amertume ni autocritique dans cette façon d'accepter la réalité avec bienveillance. On ne fait pas preuve d'autocomplaisance, mais on arrête de refuser ce qui est. L'acceptation sans réserve est un élément de base de l'amour – en commençant par l'amour pour soi – et une porte vers la joie. Grâce à la pratique de l'amour bienveillant et de l'autocompassion, nous pouvons apprendre à aimer nos défauts et notre être imparfait. Et dans ces moments de vulnérabilité, nous ouvrons notre cœur pour nous relier également les uns aux autres. Nous ne sommes pas parfaits, mais ce que nous sommes est suffisant.

RÉFLEXION

Prenez du recul pour vous interroger : Y a-t-il des domaines dans lesquels votre désir de perfection s'exprime davantage ? Votre aspect physique ? Votre personnalité ? Vos performances professionnelles ? Votre vie sociale ? Votre rôle de parent ? Ce serait comment d'être juste « bien » dans ces domaines ?

Essayez de vous surprendre sur le fait : Quand un sentiment d'anxiété issu de votre besoin de contrôler les choses surgit, prenez le temps de respirer et répétez-vous : « Lâche prise, lâche prise. »

Suivez l'exemple du dalaï-lama : Si vous commettez une faute banale, mais embarrassante, admettez-la avec bonne humeur et passez à la suite.

PRATIQUES DU CHAPITRE 5

S'ACCEPTER

1. Remémorez-vous avec précision une parole ou une action que vous regrettez d'avoir dite ou faite, et restez en contact avec l'émotion que ce souvenir fait naître en vous.

2. Maintenant, imaginez qu'un ami qui vous est cher vous exprime ses regrets, son sentiment de culpabilité, et s'adresse des reproches. Que lui diriez-vous pour le reconforter ?

3. Regardez-vous avec les yeux d'un allié attentionné et encourageant.

4. Reconnaissez que l'imperfection fait partie de l'expérience humaine. Nous ne sommes pas pires que n'importe qui d'autre parce que nous avons commis des fautes spécifiques. Nous pouvons être complets en cet instant tels que nous sommes.

S'incarner

Dans sa nouvelle « Un cas douloureux », James Joyce nous présente son personnage, Mr Duffy, comme un homme qui « vivait un peu à distance de son corps¹ ». C'est ce que font la plupart d'entre nous, quand ils n'ont pas carrément l'impression de traîner un inconnu hostile partout avec eux. Redonner de la place à notre corps, nous rappeler qui nous sommes et rétablir le contact avec nous-mêmes sont autant d'actions profondément thérapeutiques. Tout comme il est nécessaire d'intégrer nos émotions pour mieux nous aimer, nous avons besoin de nous réunifier à notre corps. Notre cœur ne ment jamais, chante Ben Harper dans « You Found Another Lover (I Lost Another Friend)² ». Cela me frappe souvent de constater à quel point, pour un très grand nombre d'entre nous, notre corps dit toujours la vérité. Ce n'est pas un hasard si le ventre est aujourd'hui considéré comme le deuxième cerveau et si les recherches sur le lien corps-esprit ne cessent de se multiplier. Comment peut-on se sentir véritablement en lien avec le monde si on ne perçoit pas son propre corps ?

Le chemin vers l'amour de soi n'implique pas de tout aimer dans son corps (ni sa personnalité, d'ailleurs). Il consiste plutôt à prendre de la distance par rapport à ces conventions obsessionnelles forgées à partir de tout ce que nos parents, notre conjoint, notre milieu social, les médias ou ces pestes du lycée nous ont désigné comme mauvais, ridicule ou choquant. Dès que nous parvenons à sentir et apprécier notre corps de l'intérieur, nous arrêtons de nous laisser

emprisonner par les messages en provenance de l'extérieur. En contemplant le miracle de la vie incarnée, nous commençons à établir une relation empreinte d'une plus grande bienveillance avec notre corps.

RÉFLEXION

APPRÉCIER LA VIE EN SOI

Cette réflexion est issue de l'enseignement de l'une de mes collègues, Kate Lila Wheeler.

Nous n'avons qu'un seul corps dans cette vie, celui dont chacun de nous est doté pour l'instant. Alors, avant toute chose, accordez-lui le respect qu'il mérite. Saviez-vous que chaque atome qu'il renferme est vieux de 14,5 milliards d'années ? Tous nos corps sont une parcelle de la matière créée lors du big bang, 10 milliards d'années avant la formation de la Terre. Dans sa totalité, notre corps se compose d'environ sept octillions de vénérables atomes (soit un 7 suivi de trente-sept zéros), nés pour la plupart de l'explosion d'étoiles. Nous sommes au sens littéral de la poussière d'étoiles, comme tout ce qui nous environne.

L'eau de notre corps semble y entrer par notre bouche à partir d'une fontaine ou d'un verre, puis en ressortir par les pores et les orifices. Mais, comme toute l'eau qui se trouve sur la Terre, personne ne sait d'où elle vient. D'une comète, selon certains. Et si vous avez des plombages en or, cela signifie que vos dents renferment une partie de tout l'or existant dans l'Univers, car le nombre de molécules d'or est fini.

Notre corps n'est pas seulement minéral et élémentaire. Il est aussi rempli de vie, comme le savent tous ceux qui ont un jour dansé, eu mal à la gorge, fait l'amour, ou se sont cogné un orteil.

Essayez de percevoir la peau qui enveloppe votre corps. Sentez combien elle est vivante ! Pour cette sensation, vous pouvez remercier une créature unicellulaire. En effet, on estime que toute la diversité baroque de la vie terrestre est issue d'un ancêtre commun minuscule apparu il y a quatre milliards d'années (là encore, personne ne sait vraiment comment). Et aujourd'hui encore, d'un point de vue cellulaire, les fonctions

de base comme la respiration restent similaires chez les végétaux et les animaux. Il en va de même de l'information génétique contenue dans l'ADN humain, dont quasiment la moitié est identique à celui des plantes. En vérité, nous ne sommes jamais très éloignés de quoi que ce soit.

Notre sang salé se souvient de ses origines océaniques ; la structure de notre colonne vertébrale et de nos côtes s'est d'abord développée chez le poisson. Les généticiens des populations s'accordent à dire que nous formons tous littéralement une seule famille humaine. Quel serait le visage du monde si nous agissions tous en fonction de cette réalité ?

Pourtant, malgré ces nombreux liens, il existe une incroyable diversité, y compris chez les êtres humains. Chaque personne est différente. Chaque empreinte de doigt, d'orteil, ou de langue est unique.

Mais la région la plus fabuleuse de notre corps est sans aucun doute notre cerveau. Selon les scientifiques, il serait l'objet le plus complexe de l'Univers, capable d'établir cent mille milliards de connexions neuronales. En alignant nos neurones les uns derrière les autres, on pourrait effectuer le trajet aller-retour jusqu'à la Lune. Que l'on soit éveillé, endormi ou en train de rêver, notre cerveau reste actif jour et nuit, telle une lanterne magique. Ses neurones, qui interagissent selon des schémas électriques en changement constant, sont extrêmement sensibles au monde extérieur. Et en sus de tout cela, notre cerveau a la faculté d'être conscient.

Le cerveau et le reste du corps sont des collaborateurs inséparables, à l'origine de la symphonie qui nous absorbe totalement. C'est la magie d'une vie. Comme il est merveilleux de pouvoir s'émerveiller !

PRATIQUES DU CHAPITRE 6

MÉDITATION : L'AMOUR BIENVEILLANT ENVERS NOTRE CORPS

J'ai découvert cette méditation avec un moine sri-lankais venu nous rendre visite à l'Insight Meditation Society au début des années 1990. À quatre-vingt-quatorze ans, le vénérable Ananda Maitreya semblait avoir plus d'énergie que nous tous réunis, et apprenait, comme moi à l'époque, à se servir d'un ordinateur. Jusqu'à quel point sa vigueur était-elle due à l'amour qu'il offrait régulièrement à son corps ?

En se focalisant tour à tour sur différentes parties du corps, il nous a invités à répéter silencieusement : « Puisse ma tête être heureuse. Puisse-t-elle se sentir paisible » ; « Puissent mes yeux être heureux. Puissent-ils se sentir paisibles » ; et ainsi de suite.

Nous avons envoyé ces souhaits vers nos épaules, notre dos, notre ventre, des régions que l'on qualifie souvent de « mauvaises » sous prétexte qu'elles ne fonctionnent pas suffisamment bien ou nous font mal, comme un genou douloureux, d'autres zones que l'on adorerait dissimuler si seulement les fabricants de vêtements se montraient plus inventifs, et d'autres encore dont on est généralement très éloigné. Après quoi, nous avons terminé par : « Puissent mes orteils être heureux. Puissent-ils se sentir paisibles. » Essayez à votre tour.

J'ai rencontré Phil lors d'une journée de séminaire que j'animais dans le Midwest. Il est venu me voir pendant une pause pour m'expliquer comment il s'était mis récemment à la méditation après qu'un ami lui eut offert un livre de méditation guidée orientant l'attention sur toutes les parties du corps en descendant lentement de la tête aux pieds.

Phil m'a expliqué que ce type de méditation ne l'avait pas calmé, bien au contraire. Se focaliser sur son corps l'avait rendu agité, et son critique intérieur en avait profité pour s'engouffrer dans la brèche. En ressentant un élan dans la cheville, il s'était sermonné, se disant que cela ne serait pas arrivé s'il s'était bougé les fesses et était descendu faire un tour dans la rue. Il fallait qu'il commence quelque part. Il gâchait sa vie.

Quand il s'était concentré sur ses genoux, il avait ressenti une certaine tendresse. Sa grand-mère n'avait-elle pas son âge à l'époque où elle avait eu ses prothèses de genoux ? Ce serait terrible s'il était obligé de rester alité pendant plusieurs semaines. À chaque fois qu'il se concentrait sur son corps en se jugeant, il avait envie de s'en échapper !

Nous pouvons lâcher nos jugements, ou du moins les mettre de côté, tout en continuant à éveiller la conscience au sein de notre corps, et également nous efforcer activement de considérer avec amour et bienveillance tout ce que nous découvrons.

Depuis la visite d'Ananda Maitreya, j'ai enseigné cette méditation à de nombreuses personnes éprouvant une haine profonde pour leur corps, que ce soit à cause d'une maladie grave, de cicatrices ou de blessures importantes, ou d'une douleur chronique. J'ai été émerveillée de voir comment l'impression d'avoir été trahi par son corps, ainsi que l'aliénation et l'humiliation qui en résultent, peuvent se transformer et donner naissance à un sentiment d'alliance. Cette amitié toute neuve avec son corps procure une paix véritable empreinte d'amour.

Dépasser la honte

La honte est la conséquence d'une action que l'on a faite (ou qu'on aurait dû faire) et, trop souvent, d'éléments sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir, comme le comportement d'un parent ou le statut économique de sa famille. Quelle qu'en soit l'origine, la honte crée un sentiment d'indignité terrible et tenace qui s'imprime dans notre corps, ce réservoir où sont inscrits les souvenirs de nos actes réels ou imaginaires, et les secrets qui y sont liés.

Quand la honte submerge nos corps, nos cœurs se rétractent. Et sous la force de son emprise, notre capacité à ressentir de l'amour pour nous-mêmes se réduit à son tour.

« Quand je me sens honteuse, mon estomac se tord, devient nauséux et froid tandis que tout le reste de mon corps s'enflamme. On me dit que mes joues sont encore plus écarlates que lorsque je rougis. Entre lutter, fuir et me figer sur place, c'est souvent la troisième solution qui s'impose. Je prie pour que personne ne s'aperçoive de rien, mais juste au cas où, je commence à chercher une porte de sortie. J'ai envie de disparaître, même si quand j'ai vraiment honte, je suis quasiment paralysée », écrit Clara.

En anglais, la racine du mot *shame* (honte) signifie « couvrir », ce qui évoque notre désir de nous cacher – y compris de nous-mêmes. Pour échapper à la douleur féroce de la honte, nous pouvons nous mettre à agir de manière compulsive et dangereuse. Cela pourra se traduire par un excès de nourriture ou d'alcool, une frénésie d'achats, la consommation de drogues,

toujours dans le but délibéré de calmer cette tourmente intérieure. Généralement, la honte est disproportionnée par rapport à ce qui l'a déclenchée. Ainsi de petits défauts ou des fautes mineures à peine décelables de l'extérieur peuvent-ils suffire à générer un sentiment de honte écrasant.

On s'identifie à une différence, à une maladie, à un défaut, ou même à un parent malade psychiquement.

« À chaque fois que mon père estimait que j'avais un instituteur qui n'était pas à la hauteur, il déboulait à l'école et faisait un tel tapage qu'on me changeait systématiquement de classe. J'étais gênée, bien sûr, d'autant que je n'avais pas l'impression que je méritais d'être dans une classe de niveau supérieur. Le jour où j'ai cherché un petit boulot d'été – par exemple, vendre des glaces comme les autres ados de mon âge –, il a décrété que ce job n'était pas assez bien pour moi. Pour lui, j'étais une peintre de talent, et je devais me consacrer à peindre et vendre mes toiles. J'étais une enfant qui essayait de trouver sa place et d'apprendre ce qu'apprennent les autres gosses, par exemple, comment gagner sa vie. J'ai toujours été irréaliste dans mes choix professionnels, et j'en attribue la faute (oui, la faute) à mon père, qui n'a jamais voulu me laisser être comme tout le monde », écrit Maria.

« Je comprends mieux aujourd'hui pourquoi il tenait tant à sortir du lot, à avoir du succès et de l'argent, et n'acceptait jamais d'avoir tort. Selon les critères courants, il *était* beau, riche, et avait réussi, mais dans sa tête, il avait l'impression d'avoir tout raté et de n'être jamais assez bien.

« Je me rappelle :

« — mon père qui hurle sur ma mère et la frappe devant mon frère et moi ;

« — mon père qui fonce sur une voiture parce qu'elle est sur son passage ;

« — mon père qui marche sur les mains d'un gardien de parking pour lui faire lâcher une clé ;

« — mon père qui accumule les maîtresses sans même essayer de s'en cacher ;

« — mon père qui me conseille : "Ne tombe pas amoureuse. Contente-toi du sexe" ;

« — mon père en voyage avec moi, ravi que les gens nous prennent pour un couple, et qui continue à en rire tout en sachant que ça me rend folle. »

La culture populaire glorifie avec beaucoup de légèreté ceux qui suivent leur propre chemin : les rêveurs, les marginaux, mais pour beaucoup, le sentiment d'être différent n'a rien de confortable. Si, de surcroît, cette différence est le fait d'un père ou d'une mère qu'on ne peut ni diriger ni raisonner, il y a de fortes chances que la honte vienne encore renforcer les murs qui nous isolent.

Beaucoup d'enfants ayant grandi au sein d'une famille dysfonctionnelle sont imprégnés de l'idée qu'ils auraient eu de meilleurs parents si eux-mêmes avaient été mieux qu'ils ne le sont.

« Mes parents étaient alcooliques, et j'ai toujours pensé que si les autres s'en apercevaient, ils m'évitieraient ou me harcèleraient. Je n'invitais jamais de camarades parce que j'avais peur que mes amis voient comment ça se passait vraiment chez moi et répandent ce secret honteux dans toute l'école. Mon secret est devenu le souvenir le plus intense de cette époque. Tout le reste s'est évaporé dans une sorte de spirale mortifère.

« Bien que j'aie été une bonne élève et une amie fidèle, j'ai absorbé la honte de mes parents – en même temps que le sentiment de n'avoir aucune valeur – jusqu'à en faire un élément central de mon identité. »

La honte nous affaiblit. Elle peut même nous empêcher d'aller vers la nouveauté. On commence alors à éviter tout ce qui est susceptible de nous apporter du plaisir, d'accroître notre estime de soi ou de nous valoriser à nos propres yeux. Comme l'exprime la comédienne activiste Margaret Cho : « Quand tu ne t'estimes pas, tu hésites devant tout ce que t'apporte la vie. Tu hésites à aller vers le boulot que tu as vraiment envie de faire, tu hésites à demander une augmentation... Tu hésites à déposer plainte pour viol, à te défendre face à la discrimination... Tu hésites à voter, tu hésites à rêver. Pour nous, le fait d'avoir de l'estime pour soi est véritablement un acte révolutionnaire, et notre révolution tarde vraiment à venir¹. »

Quand la honte nous submerge, nous nous éloignons du monde et de toutes les personnes susceptibles de nous aimer et nous soutenir. Ce n'est pas simple de percevoir ou recevoir l'amour des autres quand on fait tout pour se cacher. Et plus le temps passe, plus il devient difficile de se rappeler qu'on en est digne.

LA HONTE DE LA MALADIE

Je me fais toujours du souci pour mes amis et mes élèves qui tendent à se rendre responsables d'absolument tout ce qui se passe, comme si leurs pensées avaient le pouvoir de contrôler le monde. Il m'est même arrivé de rencontrer des gens qui avaient honte de leur cancer ou de leur maladie auto-immune parce qu'ils pensaient l'avoir eux-mêmes provoqué par leur mode de vie.

Même s'il me paraît important de reconnaître le pouvoir de l'esprit sur le corps, cela me semble illusoire de croire qu'on a le pouvoir de tout maîtriser. Estimer que tout ce qui nous arrive dans la vie dépend de notre mode de pensée peut s'avérer très cruel. Si vous considérez que ce sont vos pensées qui sont à l'origine de votre cancer, que vous êtes seul responsable et que vous ne seriez jamais tombé malade si vous vous étiez comporté autrement, je vous suggère de commencer par vérifier que vous n'habitez pas près d'une décharge de déchets toxiques ou que vous n'avez pas de prédisposition génétique.

Et même si vous ne trouvez aucune cause directe ou évidente, cela ne fait pas pour autant de vous le responsable. Après tout, tous les gens qui déclarent un cancer du poumon ne sont pas fumeurs, et tous les gens stressés ne font pas un infarctus. Ne peut-on pas admettre le pouvoir de l'esprit sur le corps et le développer sans que ce soit pour autant un bâton pour se faire battre ? Certes, il y a sûrement des leçons à tirer d'une maladie, et on peut décider que le dernier travers de porc qu'on a mangé sera bel et bien le dernier ou reconnaître qu'on serait en meilleure santé si on apprenait à mieux gérer sa colère. En revanche, si l'on espère réussir à maîtriser les tempêtes de la vie, on court droit à l'échec, et avec lui, à la honte d'avoir failli. Le risque est alors d'ajouter ce

sentiment pénible à une situation déjà difficile, et de se replier sur soi et s'isoler au moment où l'on aurait le plus besoin de se sentir en lien et s'aimer encore plus profondément tel que l'on est.

LA HONTE DE LA SOUFFRANCE

Dans *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*² (La foi : croire à son expérience la plus profonde), je parle de la souffrance qui a accompagné mon enfance et de toutes ces années pendant lesquelles je me suis sentie isolée et malheureuse. En lisant le livre, mon ami Bob Thurman m'a fait cette réflexion : « Tu ne devrais jamais avoir honte de la souffrance qui a été la tienne. » Sur le moment, ses paroles m'ont profondément étonnée... jusqu'à ce que je prenne soudain conscience de toute la honte que je portais subtilement en moi sans le savoir.

Bob m'a transmis un message qu'il avait lui-même reçu de nombreuses années auparavant après avoir perdu un œil dans un accident. Son enseignant de l'époque, un moine mongol dénommé Geshe Wangyal lui avait donné ce conseil : « N'aie jamais honte de ce qui t'est arrivé. Tu as perdu un œil, mais gagné des milliers d'yeux de sagesse. »

Dire qu'il faudrait considérer ce genre d'événement terrible comme un cadeau serait trop simple. En revanche, ce n'est pas ignorer la douleur que d'admettre que quelque chose de positif puisse en émerger. En reconnaissant ce fait, nous affirmons qu'il est possible d'appréhender chacune de nos expériences avec toute la richesse de notre être et de surmonter notre honte. Bob a toujours un œil en moins ; mon enfance reste malheureuse ; les parents de Patty sont toujours alcooliques ; et le père de Maria continue à s'isoler des autres et à les blesser. Cependant, si on considère toutes ses expériences comme autant d'occasions de développer l'amour et la sollicitude envers soi, si on les utilise pour se relier plus profondément aux autres, alors la perte d'un œil peut effectivement apporter des milliers d'yeux de sagesse.

RÉFLEXION

EXPLORER LA HONTE AVEC LA MÉTHODE RAIN

Dans les moments où vous vous sentez en proie à des sentiments pénibles, demandez-vous si la honte ne fait pas partie des émotions qui vous habitent. Explorez ce qui se passe dans votre corps quand vous vous sentez honteux.

ACCEPTER CE QUI EST LÀ

Nous avons été conditionnés à considérer les sentiments déplaisants comme « mauvais » et les plaisants comme « bons ». Il est souvent plus simple – mais pas plus sain – d'éviter la peine et la tristesse pour ne vivre pleinement que la joie, la confiance et l'amour.

Pourtant, lorsque nous acceptons les chagrins inévitables de l'existence en apprenant à les ressentir en profondeur, nous nous apercevons que notre joie devient plus durable.

Certes, c'est un processus difficile qui demande de la pratique. La méditation qui suit nous invite à diriger notre attention sur un sentiment ou une expérience inconfortable plutôt que sur le souffle, une formule, ou un mantra. Nous avons souvent tendance à considérer la méditation comme un outil uniquement destiné à se détendre, diminuer le stress, et éclaircir l'esprit – ce qui est d'ailleurs souvent le cas. Mais cet exercice prouve qu'elle peut également nous permettre d'expérimenter de nouvelles manières d'entrer en relation avec nous-mêmes et avec nos pensées douloureuses :

1. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit, mais sans tension. Vous pouvez fermer les yeux ou poser tranquillement le regard sur le sol devant vous.

2. Remémorez-vous une conversation, une situation, une expérience ou un sentiment douloureux. Retrouvez les sensations que vous avez éprouvées physiquement à ce moment-là. En pénétrant dans l'expérience plus viscérale de votre inconfort, approfondissez vos inspirations et vos expirations naturelles.

3. Sur chaque inspiration, imaginez que vous accueillez tout l'inconfort et toute la douleur associés à cette expérience passée.

4. Sur chaque expiration, libérez-vous de tout ce qui pourrait vous pousser à réagir à la douleur d'une manière spécifique.

5. Il est possible que des pensées, des souvenirs et des expériences autres vous détournent de l'objet initial de votre méditation. Si c'est le cas, saisissez l'occasion de prendre conscience de chacun d'eux. Cette pratique consiste à accueillir pleinement ce qui est là à chaque instant.

Du droit d'être heureux

Georgia est écrivaine et travaille chez elle, dans son loft en duplex percé de hautes fenêtres par lesquelles pénètre une belle lumière. Il y a quelque temps, elle a eu de gros besoins d'argent qui l'ont obligée à travailler plus que de raison. À force d'enchaîner les projets et les échéances, elle a peu à peu perdu pied.

Bien qu'elle soit bonne cuisinière, elle s'est mise, sous l'effet de la pression, à manger n'importe quoi. Comme, par ailleurs, elle n'avait aucune envie de sortir faire de l'exercice, son univers s'est bientôt réduit à ses quatre murs et ses idées noires. Elle a lâché le ménage, le rangement et, évidemment, la méditation. Elle se promettait bien de la pratiquer quarante-cinq minutes le soir sous ses couvertures, mais à chaque fois, elle s'endormait avant. Finalement, elle a commencé à boire plus qu'elle ne l'avait jamais fait.

Georgia consacrait tous les moments où elle était éveillée (et une bonne partie du temps où elle dormait) à répondre aux exigences et aux objectifs des autres. D'une certaine manière, elle était motivée par le besoin de veiller à son bien-être puisqu'elle avait besoin de cet argent. Sauf que la manière dont elle s'y prenait n'allait pas dans le bon sens. Et un jour, tout a lâché, au point qu'elle a eu l'impression d'être coupée de son propre corps et de ce qui l'avait toujours nourrie. Alors, pour couronner le tout, elle a commencé à s'adresser des reproches.

Pendant un certain temps, Georgia a été incapable de trouver un moyen d'échapper à cette spirale descendante. Puis, dans un éclair de lucidité, elle a pris conscience de ce qui se passait.

« Je ne me dressais pas pour défendre le bonheur auquel j'avais droit, m'a-t-elle expliqué. J'ai compris que c'était ce qu'il fallait faire si je voulais m'aimer à nouveau. »

Son premier geste a été de se rendre au supermarché pour remplir son réfrigérateur d'aliments sains. Le magasin était clair, il y avait de la musique en fond sonore, et en déambulant dans une allée, elle est tombée sur un rayon de grands cierges mexicains dédiés à différents saints. Georgia n'est pas chrétienne, mais comme elle aime beaucoup les bougies, elle a pris un des cierges. Il était à l'effigie de saint Jude Thaddée, le saint patron des cas difficiles et désespérés. Sur une face était inscrite une prière traditionnelle en espagnol et en anglais : « Priez pour moi. Je suis si démuni et abandonné. » En lisant ces mots qui résumaient si bien son état d'esprit, Georgia a décidé de l'acheter. De retour chez elle, elle a pris une douche et a allumé le cierge.

Puis elle s'est sentie un peu idiote, parce que au fond, elle n'était pas réellement un cas difficile ou désespéré. Elle s'est rappelé qu'elle était en bonne santé, qu'elle aimait son travail, et qu'elle avait de nombreuses relations proches et solides. Elle avait juste oublié tout cela. *J'ai besoin de me rappeler ce que j'ai*, a-t-elle pensé.

Alors, Georgia est sortie se promener le long de la rivière. De retour chez elle, elle a ouvert les stores pour laisser entrer la lumière et mis de la musique. Étape par étape, elle est revenue dans le monde. Elle a repris sa pratique de la méditation et, grâce à ce soutien, retrouvé un certain équilibre.

Pour pouvoir recommencer à aimer sa vie, Georgia devait avant tout se pardonner d'être tombée si bas et éprouver de la compassion pour la douleur qui l'avait maintenue dans cet état. Elle devait également aimer avec bienveillance cette partie d'elle-même qui aspirait au bien-être mais avait choisi les mauvais outils (alcool et junk food) pour y parvenir, avant de se rappeler qu'elle avait le droit d'être totalement heureuse.

Je trouve la manière dont elle a formulé sa prise de conscience : « Je ne me dressais pas pour défendre le bonheur auquel j'avais droit » particulièrement intéressante, dans la mesure où la forme de méditation qui l'a le plus aidée à remonter la pente est la

méditation marchée, qui s'effectue avec le corps bien redressé à la verticale.

Plus tard, elle m'a écrit une lettre où elle expliquait : « Debout en haut de mon loft, j'ai fermé les yeux et senti combien ma vulnérabilité, mon désir d'être heureuse, de ne pas souffrir mentalement ni physiquement et de vivre à l'abri des problèmes et des difficultés – autant d'espoirs que nous nourrissons tous – m'unissaient au reste du monde. Comment avais-je pu me sentir aussi seule ?

« Je sentais la terre qui me soutenait. Je sentais les micro-ajustements des muscles de mes jambes pour m'aider à rester debout dans un monde en mouvement et en changement constants. J'ai pensé : *Mon corps sait ce qu'il faut faire.* »

À un moment de sa méditation, Georgia a eu l'impression de libérer son cœur d'une cage.

Elle terminait sa lettre par ces mots : « Le souffle est le lien avec tout le reste, avec le monde magnifique juste derrière la fenêtre, avec les oiseaux aperçus dans les marécages au bord de la rivière, avec mes voisins, et avec moi-même. Expirer pour répandre cette conscience, la partager, avec les petites villes environnantes et les grandes plus loin, et tous les endroits entre les deux et au-delà. »

La méditation debout reste le point central de la pratique méditative de Georgia. Quand elle place son corps dans une posture exprimant une dignité naturelle, quand elle sent la terre sous ses pieds, quand le souffle ouvre sa poitrine, elle se dresse pour défendre le bien-fondé de son être et le lien qui l'unit à tous les autres.

PRATIQUES DU CHAPITRE 8

MÉDITATION DEBOUT

Georgia a pratiqué cette méditation pieds nus, ce qui est un bon moyen d'engager tous ses muscles et de sentir en profondeur comment conserver son équilibre dans l'espace. Mais si vous préférez garder vos chaussettes, ce n'est pas un problème.

En vous tenant debout, fermez les yeux et sentez la terre qui vous soutient. Écartez largement les orteils en étant conscient de la fermeté du sol sous vos pieds et de la sensation des fibres du tapis pressées sous vos plantes. Effectuez des micro-mouvements pour répartir également le poids de votre corps, en maintenant la voûte plantaire immobile pendant que vous roulez doucement d'avant en arrière sur vos pieds pour assouplir les chevilles.

Maintenant, commencez à réaligner votre squelette os par os pour créer le socle d'une posture plus solide et plus confiante. Les genoux légèrement fléchis, laissez les chevilles s'aligner verticalement, telles deux colonnes. Puis, dans un mouvement très léger (trois centimètres tout au plus), tendez doucement les genoux sans les verrouiller.

Sentez comment le bassin soulève la colonne vertébrale et comment vos épaules reculent pendant ce lent étirement des jambes. Cette action soulage considérablement le creux des reins et allonge la région lombaire. Arrêtez-vous sur ce léger ajustement des genoux en prenant conscience du fait que tendre davantage les jambes vous grandit et approfondit votre respiration.

Le bassin est le prochain lieu d'observation. Basculez le coccyx de deux ou trois centimètres vers l'avant, et notez comment ce mouvement fait encore reculer vos épaules. Déplacez-le d'avant en arrière, et sentez vos côtes s'élargir un peu à chaque oscillation.

Sans pousser sur les côtes, sentez les poumons monter et descendre à chaque respiration. Essayez de respirer avec le bas des poumons, là où ils appuient sur le diaphragme. Puis explorez la manière dont ils s'élargissent latéralement.

Maintenant, sentez le souffle dans votre dos, sous les omoplates. Visualisez-vous en train d'ouvrir une cage pour libérer votre cœur. Continuez à goûter le rythme du souffle et l'expansion de vos os, en vous redressant pour défendre votre droit au bonheur.

Se fier à sa boussole éthique

Quel rapport entre l'éthique et l'amour de soi ? Après tout, l'éthique est un sujet de portée générale, alors que l'amour de soi est une question plus individuelle, plus intime. On a tendance à croire qu'être libre et heureux signifie faire ce qui nous plaît. Mais en regardant nos actes avec les yeux de l'amour, nous nous rendons compte que nos vies pourraient être plus droites, plus simples, moins façonnées par le regret et la peur, et davantage en accord avec nos valeurs les plus profondes.

Être attentif aux implications éthiques de nos choix n'a jamais été aussi important – ou complexe – qu'à notre époque. Nos options, dont beaucoup étaient inimaginables il y a un siècle, connaissent une surenchère quasiment incontrôlable dans le monde digital et global d'aujourd'hui. Est-il correct de manger de la viande ou devrait-on être végétarien ? Pourquoi rester fidèle à une personne quand on peut vivre chaque jour l'intensité d'une nouvelle rencontre en cliquant sur Tinder ? Jusqu'où devrait-on – pourrait-on – aller pour protéger notre planète ? Comment choisir quand les possibilités semblent infinies ?

Bouddha propose cette réponse : « Si vous vous aimez véritablement, vous ne blesserez jamais personne. » Il n'est pas question de cadre moralisateur ou répressif ni de nier nos désirs ou de les juger. Nous ne sommes même pas invités à nous concentrer exclusivement sur notre compassion pour l'autre, par exemple, en nous interdisant de voler ou de mentir pour ne pas lui faire mal.

Faire mal ne fonctionne pas à sens unique. Lorsqu'on blesse quelqu'un, on se blesse inévitablement soi-même. On ne peut pas objectiver les autres, les nier en tant qu'êtres vivants capables de sentiments et aspirant comme nous-même au bonheur, sans se couper d'une certaine qualité de sensibilité et de conscience. Cela ne nous pose aucun problème moral de donner un coup de pied dans une table. Mais pour qu'une personne ou un animal se transforme en table dans notre esprit, nous avons besoin d'une forte dose d'anesthésique (dont on émerge difficilement), de larges œillères (pas facile de voir ce qui se passe autour par la suite) et d'une épaisse armure (dont on ne se débarrasse pas à volonté). Il faut se fabriquer une carapace d'indifférence.

Cependant, même si nous faisons de notre mieux pour traiter les autres avec bienveillance, il reste souvent difficile de déterminer quelles actions exprimeraient le mieux notre amour et notre sollicitude envers nous-mêmes. Ainsi, on peut avoir la conviction profonde que manger des animaux est contraire à l'éthique. Mais quel choix a-t-on si on est anémié et que le médecin nous prescrit de consommer de la viande rouge pour notre santé ? J'ai une amie en Californie qui contrôle chaque goutte d'eau qu'elle utilise et se demande régulièrement si elle doit laisser sa fille aller à l'école avec sa robe préférée mais sale ou faire tourner la machine à laver à demi pleine. Comment déterminer ce qui est bon pour nous quand il existe tant de zones grises, tant de réponses imparfaites ?

ÉCOUTER SON CORPS

Quand nous nous sentons tiraillés entre deux décisions ou deux actions, notre corps connaît souvent la réponse. À nous de prendre le temps de nous arrêter pour l'écouter. Contrairement au mental qui tend à se projeter dans le futur ou à replonger dans le passé, le corps, lui, est toujours au présent. Un serrement dans la poitrine ou une sensation nauséuse au niveau de l'estomac peut nous signaler un danger, même si la raison nous assure que le choix que nous voulons faire est parfaitement

éthique. Une impression de calme ou d'expansion à l'intérieur du corps nous enverra au contraire un message rassurant.

Bien qu'elle n'ait jamais bu beaucoup d'alcool, mon élève Sarah appréciait de prendre un verre de vin de temps à autre en soirée. Mais un jour, sans qu'elle comprenne pourquoi, elle s'est aperçue qu'elle ne pouvait plus absorber d'alcool sans que cela lui déclenche d'insupportables migraines. Dès qu'elle envisageait de boire du vin, elle sentait sa gorge se contracter, comme pour lui indiquer qu'elle risquait de se faire du mal si elle cédait à son envie. Ce qui ne l'empêchait pas parfois d'ignorer ce SOS organique. Mais récemment, après avoir joué pendant des années à la roulette russe avec sa santé, Sarah a pris la décision de ne plus jamais boire une goutte de vin, et ses migraines ont disparu. « En ne buvant plus de vin, j'ai l'impression de me donner une grande preuve d'amour », m'a-t-elle confié.

S'APPUYER SUR DES PRÉCEPTES

Si l'on n'arrive pas à ralentir suffisamment pour écouter les messages de son corps ou si ces messages ne sont pas suffisamment clairs, il est toujours possible de se protéger en suivant quelques préceptes essentiels, que l'on retrouve avec une similitude frappante dans les sagesses anciennes des quatre coins du monde.

Ma collègue JoAnna Harper a tiré les préceptes suivants des enseignements bouddhistes. À la fois simples et accessibles, ils ont aussi l'avantage d'englober tous les points essentiels :

Parce que j'ai conscience de l'extrême imbrication de nos vies, je respecte le précepte qui prescrit de protéger la vie.

Parce que j'ai conscience de l'extrême imbrication de nos vies, je respecte le précepte qui prescrit d'être généreux.

Parce que j'ai conscience de l'extrême imbrication de nos vies, je respecte le précepte qui prescrit de protéger ma sexualité et celle d'autrui.

Parce que j'ai conscience de l'extrême imbrication de nos vies, je respecte le précepte qui prescrit de surveiller mes paroles.

Parce que j'ai conscience de l'extrême imbrication de nos vies, je respecte le précepte qui prescrit de ne pas absorber de substances nuisant à la clarté du cœur et de l'esprit.

Ces principes impliquent de rester attentif à ce que l'on ressent et ce à quoi on aspire au plus profond de soi. Ils nous invitent à renoncer de bonne grâce à certains désirs sans nous juger. Ils exigent également que nous remarquions tout ce qui, dans nos actes et nos paroles, s'est éloigné d'eux, et que nous prenions la résolution de recommencer à les suivre.

Plusieurs de mes amis et de mes élèves ont bataillé intensément pour remplacer les sévères restrictions morales de leur enfance par leur propre système de valeurs. En expliquant comment la méditation lui a permis de prendre conscience de sa force et de sa liberté, l'une d'entre elles a eu cette phrase merveilleuse : « Si vous voulez être un véritable rebelle, pratiquez la bienveillance. » Ou, pour le dire différemment : « Si vous voulez vivre en accord avec vous-même, échapper aux anciennes habitudes et aux vieilles histoires qui n'ont plus de sens, soyez différent : pratiquez l'amour. »

ÊTRE CONSCIENT DE SES SECRETS

Personnellement, je me sers souvent de mon envie de garder un secret comme d'une sorte de repère sur le plan moral. J'ai pu observer les conséquences du secret sur la personne qui le tait, sur celle à qui on le cache, et sur toutes celles qui isolent cette dernière en participant d'une manière ou d'une autre à cette dissimulation. Même quand ledit secret semble insignifiant, rien ne garantit qu'il n'aura pas de répercussions. Pour reprendre la formule de l'architecte Christopher Alexander : « Créer quelque chose de complet est en soi un processus de guérison¹. » Autrement dit, l'environnement que l'on crée peut contribuer à nous guérir ou à nous briser. Et cette vérité ne s'applique pas seulement aux bâtiments et aux paysages, mais également à nos interactions et nos relations. Qu'arrive-t-il quand, au lieu d'apporter de l'intégrité, on introduit de la division ? Que se passe-t-il au fond de soi quand on renforce ce qui sépare et isole ?

Je me souviens des lourds secrets de mon enfance. J'avais onze ans, le jour où on m'a appris que mon père avait été hospitalisé après avoir absorbé « accidentellement » une trop forte dose de somnifères. Interné en hôpital psychiatrique, il n'en est jamais revenu, mais ce n'est que cinq ans plus tard, alors que j'étais déjà à la fac, que j'ai rassemblé les pièces du puzzle et compris qu'en réalité, la « trop forte dose de somnifères » n'avait rien d'accidentel. Et durant tout ce temps, ce qu'il y avait de plus vital et conscient en moi était resté emprisonné émotionnellement et physiquement à cause de l'écart entre la réalité qui m'était proposée et ce que je percevais au tréfonds de mon être. Bien sûr, ma famille avait avant tout cherché à m'éviter de souffrir, mais c'était oublier que la dissimulation de la vérité a des conséquences sur tous ceux qui y participent.

Plus on pratique la pleine conscience, plus on devient sensible à ce qu'il en coûte d'avoir des secrets. C'est ce qui s'est passé pour John, qui témoigne :

« Quelqu'un m'a proposé un appartement à New York à un prix raisonnable dans le quartier que je désirais. Cela semblait trop beau pour être vrai – et de fait, ça l'était, puisque, selon le règlement de copropriété de l'immeuble, le propriétaire n'avait pas le droit de louer.

« J'étais très tenté de le prendre quand même. Après tout, cela n'était contraire ni à la loi divine ni même à celle de l'État. D'ailleurs, qui étaient ces types de la copropriété ? Sûrement une bande d'enquiquineurs trop zélés empressés de profiter de leur pouvoir. S'il y avait bien un crime inoffensif, c'était celui-là. Je voulais vraiment cet appartement ! Mes amis me poussaient dans ce sens en me disant : "Tu sais combien de gens violent les règlements de copropriété chaque jour ? Fonce !"

« Mais finalement, je me suis vu traverser tous les jours le hall d'entrée comme un voleur en espérant que le concierge devant la porte serait le "bon", celui qui serait le moins observateur et ne me poserait pas de questions sur mon prétendu cousin propriétaire de l'appartement. Je savais que je finirais par avoir peur que quelqu'un se mette à calculer depuis combien de temps j'étais là, que je prévoisais de passer certaines périodes ailleurs pour qu'on ne pense pas que je résidais là à

plein temps. J'ai imaginé ce que ça donnerait : je paierais un loyer pour un appartement où je ne pourrais jamais vivre tranquille et heureux. »

Comme le dit l'adage, même si on n'est jamais découvert « ce n'est pas le crime, c'est la couverture qui nous rattrape ». Dans le coût de la dissimulation d'un secret, il faut intégrer un isolement de plus en plus grand lié à la peur d'être démasqué et aux moyens employés pour se fermer aux retombées émotionnelles de son comportement. À partir du moment où on a quelque chose à cacher, on ne peut plus prendre le risque de se montrer et se révéler vraiment – y compris à soi-même.

D'après une recherche conduite par Michael Slepian, professeur à l'université de Columbia, le poids d'un secret peut littéralement écraser son détenteur. Dans le cadre d'une étude, Slepian a demandé à des hommes homosexuels de l'aider à transporter des cartons. Résultat ? Ceux qui dissimulaient leur préférence sexuelle en ont déplacé moins que les autres. Une autre étude a montré que les personnes ayant eu récemment une aventure extraconjugale trouvaient les tâches quotidiennes, comme monter les courses jusqu'à leur appartement, plus pesantes. Dans une interview parue dans *The Atlantic*, Slepian commente : « Plus les gens sont préoccupés par leurs secrets, plus ils pensent devoir faire d'efforts pour les cacher, ce qui rend tout le reste plus difficile². »

Loin de moi l'envie de vous inciter à tout révéler sur vous au premier venu. La discrétion existe, et il y a des choix de vie qui ne regardent que vous. Toutefois, la peur d'être démasqué lorsque l'on dissimule quelque chose peut progressivement s'infiltrer dans notre quotidien, et même le contenu de nos rêves. Selon moi, c'est le signe que l'on crée plus de souffrance que de complétude.

LE RESPECT DE SOI, UN INDICATEUR CRUCIAL

Un autre baromètre essentiel pour nous aider à estimer la justesse de nos actes est le respect de soi. Personnellement, je me suis rendu compte que la facilité avec laquelle j'accueille les défis de la vie tient pour une large part au degré de respect

que je m'accorde. À chaque fois que celui-ci était élevé, j'ai pu traverser les moments délicats de ma vie sans me décourager, c'est-à-dire sans voir dans mes problèmes le reflet d'un manque de valeur de ma part et en sachant profiter des bons moments quand ils se présentaient (sans pour autant m'y accrocher de peur qu'en s'arrêtant ils ne me laissent face à une image déplorable de moi-même). Me respecter était sans conteste la clé pour conserver ma joie de vivre dans les périodes difficiles. Et je me suis rendu compte que ce respect était en lien direct avec ma façon de me comporter.

Quand nous avons ce genre de regard sur nous-mêmes, nous ne nous agrippons pas à nos expériences ou nos relations pour nous sentir mieux. Nous ne vivons pas avec un vide béant au fond de nous qu'il nous faut remplir coûte que coûte. Le respect de soi permet de s'aimer plus pleinement. Et ce respect né de l'amour qu'on se porte accroît notre capacité à aimer plus généreusement.

L'éminente spécialiste en psychologie sociale Barbara Fredrickson, professeure à l'université de Chapel Hill, en Caroline du Nord, et auteure de *Love 2.0*, a développé une théorie des émotions positives appelée *broaden-and-build* (expansion et développement). Dans le cadre de cette théorie, elle explique que cultiver les émotions positives, dont l'amour et le respect de soi, solidifie nos ressources personnelles et élargit la palette de nos pensées et de nos actions – ce qui contribue à son tour à renforcer la confiance en notre capacité de résilience et notre aptitude à affronter tout ce que la vie nous réserve. Même dans les périodes particulièrement stressantes ou périlleuses, on reste confiant dans sa capacité à faire face aux difficultés au lieu de les laisser nous écraser.

Se fier à sa boussole éthique contribue à mettre en place cette nouvelle manière plus habile de réagir à l'adversité. Avec le temps, on a de plus en plus confiance dans notre faculté à avoir des comportements éthiques, des paroles judicieuses et des actions responsables. On ne peine pas sous le poids d'un secret honteux qui, s'il était découvert, ruinerait notre réputation. Dans la vie de tous les jours, on veille à ce que ses actes

soient en accord avec ses valeurs. Ce positionnement est un autre élément de la confiance qui nous aide à répandre l'amour.

SE RENDRE HOMMAGE

« Si vous vous aimez véritablement, vous ne blesserez jamais personne. » Ces paroles de Bouddha suggèrent que nous avons les moyens de ne pas nous satisfaire de la médiocrité en cherchant simplement à nous tirer d'affaire sur cette terre. En tant qu'êtres humains, nous sommes capables de grandeur d'esprit, une faculté qui nous permet de dépasser les situations dans lesquelles nous nous trouvons et d'expérimenter un sentiment d'unité avec l'ensemble du vivant. Que nous puissions nous contenter de nous enfermer dans une bulle d'indifférence, du plaisir éphémère d'obtenir ce qu'on veut à n'importe quel prix, ou de la joie mesquine de maltraiter quelqu'un est en réalité assez attristant.

Si nous étions conscients de tout ce que nous pouvons être et nous rendions hommage pour cela, nous n'échangerions pas notre intégrité et notre complétude contre ce sentiment de pouvoir superficiel qu'apporte le mensonge (« Je sais une chose que tu ignores ») ou la brève décharge d'adrénaline (ainsi que la mise à distance de l'autre et sa réduction à l'état d'objet, beaucoup plus durables) que procure l'exploitation d'autrui. Si nous estimions mériter bien plus que la médiocrité, nous n'envisagerions pas de traverser un hall d'entrée en catimini en priant pour que le concierge ne nous demande pas ce qu'on fait là.

Si nous nous aimions véritablement, nous ne blesserions jamais personne. C'est là une façon vraiment révolutionnaire de faire preuve de sollicitude envers soi en se rendant hommage.

RÉFLEXION

Y a-t-il autour de vous une personne que vous considérez comme un modèle d'intégrité dans un domaine ou un autre ? Vous identifiez-vous à elle sur ce point ou vous paraît-elle trop rigide par rapport à vous ?

Êtes-vous en désaccord avec des amis et des collègues sur ce que signifie un bon ou un mauvais comportement ? Avec qui auriez-vous envie de discuter si vous deviez résoudre un dilemme moral ? Comment décidez-vous de ce qui est juste pour vous ?

Si vous cachez quelque chose d'important dans un domaine ou un autre de votre vie, quelles sont les conséquences de ce secret sur vos relations avec les autres ? Avec vous-même ?

DEUXIÈME PARTIE

Aimer est un verbe d'action

Une nuit, j'ai fait un rêve dans lequel quelqu'un me demandait : « Pourquoi aimons-nous les gens ? »

Toujours dans mon rêve, j'ai répondu : « Parce qu'ils nous voient. » Et en me réveillant, j'ai pensé que c'était vraiment une bonne réponse.

Voir et être vu : cette seule notion devrait nous procurer un immense sentiment de plaisir et de bien-être. La perspective d'être reconnu pour qui nous sommes et non pour une réussite ou un effort quelconque de notre part devrait nous emplir de joie. De la même manière, nous devrions nous réjouir à l'idée de pouvoir voir et accepter l'autre pour qui il est. Ce genre de reconnaissance mutuelle nous fait du bien et nous donne le sentiment d'être solide, équilibré, authentique et réel.

Prenons l'exemple d'Ellen et Gil, qui ont récemment fêté leur vingt-cinquième anniversaire de mariage. Dans une lettre, Ellen raconte : « Je travaille dans un bureau avec beaucoup de jeunes gens qui viennent chercher conseil auprès de moi avant leurs premiers rendez-vous amoureux. Je leur dis toujours de rechercher l'amour inconditionnel. Et quand ils me demandent comment on le reconnaît, je leur raconte l'histoire suivante, qui provoque toujours une exclamation du genre : "Ah, je comprends mieux maintenant !" »

« À l'époque de mon premier rendez-vous avec Gil, j'habitais Brooklyn, et j'ai pris le train jusqu'à Long Island pour le rejoindre. Il est venu me chercher à la gare en voiture, et pendant qu'il conduisait, j'ai commencé à lui parler du divorce de

mes parents quand j'avais dix-sept ans, et de tout ce qui s'était passé avant, pendant, et après. Il a ralenti, puis s'est arrêté sur le bas-côté de la route. Surprise, je lui ai demandé ce qui n'allait pas, ce à quoi il a répondu : "Tu me dis quelque chose d'important, je veux t'écouter avec toute mon attention."

« Pour moi, ça a été le grand test. Il m'écoutait vraiment... Incroyable ! »

Voir l'autre et être vu de lui. Tout est limpide et réel. Si nous ressentions cela tous les jours dans nos relations avec nos proches, notre vie serait merveilleuse.

La pleine conscience nous donne la capacité de nous relier aux autres avec cette forme d'amour. Ce que nous apprenons en méditation, nous pouvons l'appliquer dans tous les autres domaines de notre vie. Une amie m'a suggéré d'intituler cet ouvrage *L'Amour véritable : simple, mais pas facile*. C'est un très bon résumé du défi qui s'offre à nous.

SE DÉLESTER DE SON BAGAGE CULTUREL

La première épreuve consiste à se débarrasser de certaines idées limitatives sur l'amour véhiculées par la société. Par exemple :

L'amour est un objet ou un état qu'il faut obtenir, une sorte d'idéal immuable.

En réalité, l'amour est fluide ; aimer est un verbe d'action, pas un nom. L'amour est une faculté qui vit en chacun de nous, même quand nous ne la percevons pas. Et il existe toutes sortes d'amour. Le sanskrit utilise des termes distincts pour désigner les différentes formes d'amour que l'on peut avoir, pour un frère ou une sœur, un professeur, un conjoint, ses amis, la nature, etc. L'anglais et le français, eux, ne possèdent qu'un seul mot pour désigner tout cela, ce qui crée des confusions sans fin.

Le summum de l'amour est l'amour romantique, fait d'extase et de tourment.

Comme l'écrit Oscar Wilde dans *L'Importance d'être constant* : « L'incertitude est l'essence même de l'aventure amoureuse¹. » C'est un voyage semé de dangers dans lequel nous sommes à

la merci de forces extérieures. Des flèches nous transpercent de part en part. Nous tombons désespérément. Nous nous perdons. Nous sommes touchés par l'éclair. Nous effeuillons des marguerites pour savoir si il ou elle « nous aime » ou « pas du tout ». En vérité, tant que nous gardons les yeux fixés sur l'amour romantique, nous risquons de passer à côté de celui, profond et durable, qui se trouve juste devant nos yeux. Je me rappellerai toujours cette confiance qu'une jeune femme, non loin de moi, faisait à son amie : « Tu sais, j'ai dit à mon frère que j'aimais mon fiancé, mais que l'intensité de ma précédente relation me manquait. Et il m'a répondu : "Ouais, ce qui te manque surtout, c'est le côté paroxysme." »

L'amour nous sauvera et nous rendra complets.

Cette affirmation suppose que sans l'amour de l'autre, il nous manque quelque chose, que nous sommes incapables de vivre pleinement par nous-mêmes. On retrouve ce genre de pensée magique dans les romans à l'eau de rose et les vieux films hollywoodiens, avec leurs cœurs brisés ensanglantés et leurs regards bleus mouillés de larmes sous la pluie. Mais ce n'est pas une raison pour le laisser influencer notre vie.

Comme me l'a déclaré Linda Carroll lors d'un entretien, si nous ne questionnons pas ces messages, nous risquons d'intégrer inconsciemment deux visions extrêmes de l'amour : « La première phase où tout est parfait, et la troisième, où tout est horrible – au lieu d'un amour simplement satisfaisant ou tranquille, quelque chose du genre : "On a passé une bonne journée, assis paisiblement, en supportant chacun (mais pas trop) l'amour de l'autre." Rien de très excitant. Qui achèterait ça ? Ce qui accroche dans notre société, c'est le côté dramatique de l'amour, pas sa quiétude². »

À ce propos, Molly, une femme que j'ai rencontrée au centre de méditation, m'a confié : « Quand j'étais plus jeune, mon seul centre d'intérêt était les chagrins d'amour. J'avais constamment le cœur brisé et je me nourrissais de ça. J'essayais continuellement de retrouver ce sentiment d'être déchirée, à vif et désespérée. »

Je ne critique pas la passion et les éclats de voix, mais quand on se focalise sur l'aspect passionnel de l'amour, sur le fait de le trouver, le perfectionner ou s'y accrocher, les reproches que

L'on adresse à l'autre tiennent plus souvent à un manque de stabilité qu'à un lien authentique. Comme dans le roman de Zadie Smith, *Sourires de loup*³, l'objet de la passion devient alors un accessoire au service de la passion elle-même.

RECONNAÎTRE L'AMOUR VÉRITABLE

L'amour véritable est peut-être moins électrisant, mais il est aussi plus sincère et plus solide. De notre premier à notre dernier soupir, nous avons constamment l'occasion de vivre des liens profonds, durables et transformateurs avec d'autres êtres ; de les aimer et d'être aimés d'eux en retour ; de leur montrer notre vraie nature et de reconnaître la leur. De concert avec eux, nous ouvrons notre cœur pour donner et recevoir. Nous partageons la joie et la compassion, les combats et les chagrins, les gains et les pertes. Et nous apprenons jusque dans notre chair ce que cela signifie d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi.

Il y a plusieurs siècles, le philosophe chinois Lao-tseu décrivait ainsi les effets d'un amour sincère et enrichissant : « Être aimé profondément donne de la force ; aimer profondément donne du courage. » Bien que la Terre ait tourné de nombreuses fois depuis, nous percevons toujours la vérité de ces paroles. Comme l'exprime un personnage du roman de Toni Morrison *Jazz* : « Ne crois jamais que je suis tombé sur toi, ou tombé pour toi. Je ne suis pas tombé amoureux, je me suis dressé⁴. »

Dans une lettre où elle évoque l'amour généreux et communicatif qu'elle a connu au sein de sa famille, une de mes élèves prénommée Samantha rapporte cet épisode : « L'année dernière, mon père a été opéré du cœur. Un jour, alors qu'il était à l'hôpital, il a actionné plusieurs fois le bouton d'appel pour demander une infirmière sans que personne ne réponde. Résultat : il a mouillé son lit. Quand ma mère et moi sommes remontées de la cafétéria où nous étions allées déjeuner, nous l'avons trouvé trempé et très embarrassé. Ma mère, qui a été infirmière, a aussitôt pris les choses en main. Elle lui a ôté ses

vêtements souillés, l'a conduit jusqu'à la salle de bains pour le laver, et a changé les draps.

« En la regardant s'affairer avec autant de détermination et d'humilité, j'ai pensé : "L'amour, c'est ça." Les médias nous bombardent d'images de mariages, de bagues de fiançailles, de cérémonies et de fleurs, mais il ne s'agit pas d'amour. L'amour se définit par des actes difficiles de compassion et de générosité empreints d'humanité. J'étais très fière d'eux ce jour-là (et je le suis toujours) pour ce qu'ils démontraient. Ils seraient gênés s'ils m'entendaient raconter cette histoire, mais ils sont mes héros. »

Dans le récit de Samantha, on ne voit pas seulement la profondeur de l'amour qui unit ses parents, mais aussi comment celui-ci irradie vers ceux qui en sont témoins. Beaucoup de gens me disent que leurs sentiments leur paraissent amplifiés par le regard des autres, comme éveillés par une générosité et une dévotion reçues en retour. Quand je leur demande de me décrire ce que ça fait d'être aimé, ils me parlent de l'impression d'être à leur place dans le monde, chéris et reconnus, confirmés et encouragés.

Aucune relation n'est facile tous les jours ni à l'abri d'une dispute – cela, quel que soit le temps que l'on consacre à la méditation. C'est la manière dont on aborde le conflit et la différence entre nos besoins et nos attentes respectifs qui la rend viable. Même en faisant de notre mieux pour traiter nos proches avec un maximum de respect et de compréhension, les désaccords sont inévitables. C'est la vie. La nature humaine.

Mais cela fait également partie de notre nature de toujours revenir vers les autres, de désirer au plus profond de nous être en lien. Comme l'a écrit le chirurgien et auteur Atul Gawande dans un article du *New Yorker* : « Les êtres humains sont des créatures sociales. Nous ne sommes pas sociaux uniquement dans un sens trivial signifiant que nous aimons la compagnie, ni parce que, de toute évidence, nous dépendons les uns des autres. Nous le sommes d'une manière plus fondamentale : simplement parce que exister en tant qu'être humain normal implique une interaction avec les autres⁵. »

LE PARADOXE DE L'ATTACHEMENT

Selon le psychanalyste anglais John Bowlby, ce besoin de lien perdure du berceau jusqu'à la tombe. Bowlby est l'architecte de la théorie de l'attachement, selon laquelle nos premières relations, en particulier celle qui nous lie à notre mère, façonnent les relations que nous entretiendrons avec les autres tout au long de la vie. Si les personnes chargées de s'occuper de nous au début de notre existence savent répondre à nos besoins émotionnels les plus importants, nous apprendrons peu à peu à réguler nos émotions et à prendre soin de nous. Nous développerons également la capacité d'établir des liens solides avec les autres. Dans le cas contraire, il y a de grandes chances que nos futures relations soient empreintes d'anxiété ou que nous fuyions tout attachement.

Aujourd'hui, j'observe deux expressions différentes des problèmes d'attachement parmi mes élèves. Pour les illustrer, je prendrai les cas de Nick et d'Elaine. Nick est venu au monde un an après que sa mère eut donné naissance à un enfant qui n'avait pas survécu et dont elle n'avait jamais vraiment fait le deuil. Aujourd'hui, Nick est obsédé par la peur que ceux qui lui sont chers l'abandonnent. Quant à Elaine, dont la mère a été hospitalisée plusieurs mois juste après lui avoir donné la vie, elle tend à disparaître de la circulation dès qu'elle sent que ses relations amoureuses deviennent un peu trop intimes. Au cours de leurs psychothérapies respectives et de leurs retraites de méditation, Nick et Elaine ont tous deux identifié la difficulté de leur premier attachement comme étant la source de leurs problèmes actuels.

Mais qu'en est-il des attachements forts ? Sont-ils une bonne chose ?

Les personnes familières du langage des enseignements bouddhistes sont souvent déconcertées par le besoin humain d'établir des liens forts et se demandent si ce type de relation ne représente pas une forme d'agrippement malsain. *Ne suis-je pas supposé pratiquer juste l'inverse ? s'interrogent-ils. Le non-attachement n'est-il pas l'état privilégié, le plus éclairé ?* Comme

me l'a déclaré un jour une méditante perplexe : « J'ai envie d'être comme le dalaï-lama, mais aussi d'aimer mon mari. »

En vérité, il n'y a pas de conflit entre le fait d'aimer profondément les autres et de vivre en pleine conscience.

Nous avons tous des liens forts avec des personnes particulières, qu'il s'agisse de nos enfants, notre âme sœur, nos parents, nos frères et sœurs et autres membres de la famille, nos professeurs ou nos meilleurs amis – et c'est très bien ainsi. Le dalaï-lama lui-même mentionne souvent des relations qui ont beaucoup compté dans sa vie, notamment sa mère, qu'il remercie d'avoir semé en lui les graines de la bienveillance et de la compassion.

Le dalaï-lama a également déclaré qu'on pouvait vivre sans religion ni méditation, mais qu'il était impossible de survivre sans affection. D'un autre côté, l'enseignement bouddhiste nous incite à ne pas nous accrocher à ceux qui nous sont chers ni essayer de contrôler les personnes ou la relation elle-même. Plus encore, il nous encourage à accepter l'impermanence de toute chose : la fleur qui éclôt aujourd'hui se fanera demain, les objets que l'on possède se briseront, s'abîmeront ou perdront leur utilité, nos liens évolueront, la vie finira.

Pourtant, si l'on examine la façon dont le mot *attachement* est employé, aussi bien en psychologie que dans la pensée bouddhiste, on s'aperçoit que cette apparente contradiction est en réalité un paradoxe. Comme Baljinder Sahdra et Phillip Saver (professeur de psychologie émérite à l'université Davis de Californie) le précisent dans *The International Journal of the Psychology of Religion*, les deux emplois de ce terme peuvent prêter à confusion, mais les intentions qui les sous-tendent sont assez similaires : « Les deux systèmes soulignent combien il est important de donner et recevoir de l'amour et de réduire au maximum l'attachement anxieux, l'évitement et la mise à distance [de l'autre] ainsi que le fait de supprimer les expériences mentales non souhaitées⁶. »

Dans mon propre enseignement, je trouve intéressant de décrire les parallèles entre les deux systèmes de pensée en expliquant que l'attachement séculaire de la psychologie occidentale est en réalité assez proche du non-attachement bouddhiste ; que

l'attachement évitant se situe à l'opposé de la pleine conscience et la présence à l'instant ; et que l'attachement anxieux correspond aux concepts bouddhistes d'emprise et d'avidité.

UNE EXPÉRIENCE CORPS-ESPRIT

Quels que soient les mots employés pour les décrire, les relations saines sont celles qui nous nourrissent, physiquement et psychiquement. À ce sujet, Roger, l'un de mes élèves écrit : « J'aime ma femme, ma fille, moi-même, mes expériences, mes amis. Mais quel est le point commun ? Pour moi, c'est une sensation physique qui surgit quand je ressens de l'amour. Pas un état de désir ou d'amitié, mais cette chaleur que l'on éprouve en pratiquant l'amour bienveillant et la compassion. Pour moi, l'amour véritable est présent chaque fois que j'éprouve cette sensation physique. »

En fait, les scientifiques ont commencé à récolter des données sur les nombreuses implications physiologiques du lien, qui vont du soulagement de la douleur jusqu'à l'amélioration du fonctionnement du système nerveux.

Richard Davidson, neuropsychologue à l'université du Wisconsin à Madison, a étudié les effets du toucher et de l'accompagnement pendant des expériences stressantes. En 2006, ses collègues et lui ont observé par imagerie à résonance magnétique (IRM) les niveaux de peur et de douleur de plusieurs femmes auxquelles ils envoyaient de légers chocs électriques. Lorsqu'elles restaient seules, ces femmes ressentaient l'une et l'autre, et les régions de leur cerveau impliquées dans ces deux émotions étaient particulièrement actives⁷.

En revanche, si un membre de l'équipe leur tenait la main, l'image de leur cerveau révélait toujours la douleur, mais moins de peur. Et quand on demandait à leur mari de leur tenir la main pendant les chocs, l'activité cérébrale se calmait notablement à tous les niveaux. Les résultats de l'étude ont montré que le degré d'apaisement obtenu était directement proportionnel à la qualité de leur lien avec la personne accompagnante.

La science nous apprend que non seulement l'amour diminue la douleur physique, mais qu'il peut également améliorer notre santé et celle des êtres qui nous sont chers. Barbara Fredrickson a étudié ce qu'elle appelle des *micro-moments de connexion*. Lors d'une conférence à New York, elle a expliqué : « Ce sont ces instants où l'on partage un sentiment positif sincère avec un autre être vivant. Par exemple, quand vous riez avec un ami, quand vous prenez votre voisin dans vos bras avec compassion, ou quand vous souriez à un bébé. Pas forcément le vôtre, ce peut être un bébé dans l'avion⁸. »

Dans cette conférence, Fredrickson a montré que ces micro-moments pouvaient être beaucoup plus puissants qu'on tend à le penser généralement. Les recherches ont en effet établi que lorsqu'une personne commence à imiter les sourires, les gestes et les postures d'une autre, la synchronisation entre les deux s'approfondit.

« Quand vous entrez véritablement en relation avec l'autre, a expliqué Fredrickson, vos deux rythmes cardiaques s'harmonisent ; vos biochimies s'harmonisent. Même vos décharges neuronales s'harmonisent. » En outre, cette résonance biologique des sentiments d'attrait et de sympathie a des effets durables. Multiplier ces micro-moments participe au bon fonctionnement du nerf vague, ce nerf crânien qui s'allonge du cerveau jusqu'à l'abdomen et contribue à ralentir le cœur si nécessaire et à réguler l'inflammation et le taux de glucose dans l'organisme.

« Cela n'agit pas uniquement sur votre état de santé, a précisé Fredrickson, car quand vous entrez vraiment en relation avec l'autre, de mini-réglages s'effectuent au niveau de votre cœur et du sien. Plus vous créez de liens avec les autres, plus vous fortifiez ce système de connexion, et plus vous diminuez vos risques de faire une crise cardiaque et augmentez vos chances de vivre longtemps, heureux et en bonne santé. »

Fredrickson avoue se sentir parcourue de frissons quand elle pense aux retombées d'un simple sourire sur la santé. Aujourd'hui, elle voit dans chaque interaction de sa vie une occasion de créer ce genre de micro-moments, que ce soit en jouant avec ses chats et ses deux fils ou en souriant à un bébé

dans l'avion. « Cela fait partie de la magie qui protège la solidité de nos liens et la santé de nos cœurs », explique-t-elle. « Alors, arrêtez d'attendre que la flèche de Cupidon ou le coup de foudre vous choisisse. Choisissez l'amour. Choisissez d'entrer en relation avec les gens autour de vous⁹. »

Dans cette partie du livre, nous explorerons l'amour véritable pour nos partenaires amoureux, nos enfants, nos parents, nos frères et sœurs, ainsi que pour nos amis et collègues proches et nos enseignants spirituels. Comment aimer l'autre avec habileté ? Comment avoir de belles et pures intentions et trouver les moyens de les mettre en œuvre ? Comment faire face à la perte, à la déception ou à la douleur ? Et comment rester suffisamment vulnérable pour vivre l'amour véritable tout en étant conscient de son impermanence ?

En résumé, la réponse pourrait être : en prenant un moment après l'autre. Mais, bien entendu, cela va plus loin – simple, mais pas facile.

L'amour véritable : une quête semée d'embûches

*L'amour ne commence ni ne s'achève de la manière
dont nous semblons le croire.*

James BALDWIN

« Ôtez les épines de votre cœur. Alors, vous verrez fleurir les roses en vous », disait déjà le grand poète et mystique soufi Rûmî au treizième siècle.

Pourquoi se focaliser sur les « épines », toutes ces entraves à l'amour que l'on peut percevoir au fond de soi, au lieu de cultiver directement l'amour ? D'ailleurs, à quoi ressemblent ces épines ?

Aussi paradoxal que cela paraisse, l'identification de ses pensées, ses émotions et ses schémas de comportement habituels est la clé pour se libérer et changer. Tant que nous refusons de reconnaître ce qui nous bloque, nous continuons inévitablement à nous blinder intérieurement afin d'éviter certaines émotions et certaines perceptions, empêchant l'amour au fond de nous de s'épanouir. En revanche, lorsque nous décidons d'explorer nos points sensibles émotionnellement, nous ouvrons la porte à l'amour véritable.

Par exemple, quelle que soit la manière dont nous sommes *supposés* agir, je ne pense pas que vous puissiez vous obliger à aimer votre voisin ou votre patron si vous n'arrivez déjà pas à les supporter. Cependant, si vous acceptez d'examiner votre

aversion à leur égard en pleine conscience et avec compassion – y compris envers vous-même –, vous créez les conditions d'une possible évolution. Les agissements de votre voisin ou de votre patron continueront peut-être à vous contrarier, mais la colère et cette crispation que vous ressentez dans la poitrine chaque fois que vous les croisez diminuera, vous laissant plus libre et plus disponible pour aimer.

Au lieu de chercher exclusivement à l'extérieur la source de nos problèmes avec l'autre, il convient de regarder également en nous. Cette pratique est valable pour toutes les relations. Notre intimité avec nous-même nous met face à ces blocages internes. Alors, commençons par là.

TROUVER LE POINT D'ÉQUILIBRE

Il n'est pas indispensable de s'aimer inconditionnellement pour pouvoir donner ou recevoir un amour véritable. Autrement, la quête de l'amour de soi deviendrait également un projet d'auto-amélioration, donc un obstacle supplémentaire pour parvenir à se sentir complet et digne d'amour.

La bonne nouvelle, c'est que les occasions d'aimer arrivent dans nos vies de manière imprévisible, que l'on ait ou non amélioré ses capacités d'autocompassion ou sa relation avec son critique interne. À partir du moment où l'on reste à l'écoute de ce qui se passe en soi et ouvert à la compassion, il suffit de développer sa faculté d'aimer dans un domaine de sa vie pour qu'elle s'exprime simultanément dans les autres.

Tout comme un prisme reflète différemment la lumière selon l'orientation de ses facettes, chaque expérience d'amour illumine l'amour autrement, faisant naître une gamme infinie de dessins et de nuances. On sent son cœur se gonfler d'amour en regardant un bébé, et quand on se rend compte que ce sentiment est totalement indépendant de ce que l'enfant a pu faire, on commence à imaginer quel effet pourrait produire un tel regard porté sur soi. On apprend de chaque relation dans laquelle se crée un lien sincère.

Pour autant, cet équilibre entre le regard réflexif et l'amour envers les autres est délicat à trouver. Faire trop dépendre sa valeur de ce qu'on donne ou ce qu'on reçoit engendre de la souffrance. Il se peut qu'on nous ait dit qu'en aimant les autres et en nous sacrifiant davantage, nous finirions par être comblés. Certains n'essaient-ils pas de posséder les autres dans l'espoir de se sentir complets ? À moins qu'on ne nous ait inculqué qu'en gardant toutes nos relations sous contrôle, nous serions plus indépendants. Sauf que si, au fond de soi, c'est le désert, notre amour se transforme en soif : soif de réassurance, soif de louanges, soif d'affirmation.

Mon élève Emma avait une vision élevée de l'amour, faite d'idéalisme et de sacrifice de soi. Ce schéma avait pris naissance en elle l'été qui avait suivi sa première année de fac pendant qu'elle étudiait Dante en Italie. « Notre professeur avait choisi de se focaliser sur saint François tel qu'il apparaît chez Dante, et nous avons visité Assise, se souvient Emma. Pour lui, saint François était un héros de *La Divine Comédie* en raison de sa vision idéale de l'amour. Il fait preuve d'une humilité totale, écrase son visage dans la boue et renonce à tout. L'image de saint François que présentait notre professeur était celle d'un homme qui se vidait de tout comme une coupe, jusqu'à devenir un réceptacle vide prêt à se laisser remplir par Dieu.

« Ma conception de l'amour, c'était simplement d'être fidèle, toujours prête à pardonner, et d'offrir une sorte de toile de fond à ma brillante moitié pour qu'elle apparaisse dans toute sa splendeur. Je voulais être désintéressée. Par ailleurs, ajoutait-elle, j'étais attirée par des hommes que je percevais comme des génies torturés. Ma matière principale était la langue anglaise, et les relations amoureuses qui jalonnent l'histoire de la littérature, comme celle de Vera et Vladimir Nabokov, semblaient justifier ma vision de l'amour, même si mes amis étaient scandalisés par la façon dont je renonçais à mon indépendance. Il y avait pour moi quelque chose de sacré, de pur et d'essentiel dans le fait de m'offrir entièrement à l'autre.

« Je me rappelle ce jour où j'ai retrouvé de façon apparemment tout à fait banale mon premier petit copain sérieux pour aller au musée des Beaux-Arts de Boston. C'était au printemps,

et après le musée, nous nous sommes promenés. Il n'arrêtait pas de répéter : "Je n'y arrive pas... Je ne peux pas... Je ne peux pas..." J'ai paniqué, se rappelle Emma. Je ne comprenais pas ce qui le mettait dans un tel état. Finalement, il m'a dit : "Je ne peux pas te dire ce que tu veux, ce que tu es en train de penser..." » Soudain, Emma a pris conscience qu'ils étaient en réalité deux individus distincts et n'avaient rien à voir avec sa vision idéalisée d'une relation : deux personnes en une.

Nous fonctionnons extrêmement souvent à partir d'une conception de l'amour détachée de notre réalité. Ce n'est qu'après s'être défaite de ses croyances sur les relations amoureuses qu'Emma a pu commencer à se traiter avec la sollicitude et le respect qu'elle accorde aux autres – et ses relations sont devenues progressivement plus équitables et satisfaisantes.

Finalement, comme l'écrit le psychologue jungien James Hollis dans *The Eden Project* : « La meilleure chose que nous puissions faire pour nos relations avec les autres... c'est de rendre plus consciente notre relation avec nous-mêmes¹. »

SE DÉBARRASSER DE SES CROYANCES

Un jour, une femme est venue me voir après l'une de mes conférences sur l'équanimité. Elle a commencé par mentionner la beauté de l'église où nous nous trouvions, puis m'a remerciée. Pendant tout ce temps, elle semblait mal à l'aise et évitait mon regard. « Que diriez-vous à quelqu'un qui a subi des violences physiques ? » a-t-elle fini par lancer, les yeux fixés sur le plafond. Je n'ai pas pris le risque de lui demander si sa question était hypothétique ou personnelle, et j'ai longuement réfléchi avant de parler, consciente qu'il devait y avoir là un énorme enjeu.

« Eh bien, ai-je répondu, il est très important de faire preuve d'amour bienveillant envers soi-même. Quand on parle de l'équanimité dans un contexte de violence, on aborde la question des limites. Dans ce genre de situation, certaines personnes s'estiment responsables du bonheur de l'autre et pensent qu'elles vont pouvoir le réparer et lui permettre d'aller mieux. La pratique de l'équanimité nous enseigne que ce n'est pas à nous

de rendre l'autre heureux. » Mes paroles ont eu l'air de la faire beaucoup réfléchir. Nous nous sommes regardées un moment droit dans les yeux, puis elle m'a remerciée et elle est partie.

En fait, la pratique de l'équanimité nous aide également à comprendre que l'autre, lui non plus, n'a *jamais* la charge de nous rendre heureux. Ce qui n'est pas forcément agréable, surtout quand on se sent seul. La chanteuse Janis Joplin a eu un jour une phrase restée célèbre à ce sujet : « Sur scène, je fais l'amour à vingt-cinq mille personnes différentes, puis je rentre seule chez moi. » Ce n'est pas un problème de rentrer seul chez soi si on se sent entier. Mais si on pense qu'il nous manque quelque chose quand personne n'est près de nous, la douleur peut être immense.

Mon élève Dan, qui a vécu plusieurs dépressions, s'imaginait qu'une fois devenu père ses démons disparaîtraient comme par magie. « Peut-être parce que mon propre père m'a toujours jugé si durement, je croyais que la seule façon pour moi de guérir était d'avoir à mon tour un enfant, explique-t-il. La naissance de mon fils a réalisé mon rêve le plus cher. Être père au foyer a donné un sens à ma vie. Mon gamin avait besoin de moi et je répondais présent, contrairement à mon père. Quand Jake a grandi, on est allés voir des matchs de baseball et de basket, et on a fait plein d'activités père-fils de ce genre. Ce que je veux dire, c'est qu'on formait une *équipe*, même après son entrée à l'école élémentaire. »

Mais en CE2, Jake a commencé à avoir davantage envie de jouer aux Lego avec ses amis que de passer tout son temps libre avec son père. Dan est alors tombé dans une profonde dépression. « C'était très douloureux, mais la seule façon de sortir de ce trou noir était de voir réellement le fardeau que je mettais sur les épaules de ce gamin pour mon propre bonheur. Pour son bien et le mien, je devais lâcher prise et le laisser se développer comme il le voulait. » Grâce à une psychothérapie et à une pratique de la pleine conscience fortement axée sur l'autocompassion, Dan est sorti de sa dépression et de son état de dépendance et, en définitive, a sauvé sa relation avec son fils.

Pour nous libérer de nos *a priori* à propos de l'amour, nous devons nous demander quelles sont ces croyances que nous

portons, souvent sans le savoir, au fond de nous. Puis nous devons les affronter, ce qui requiert du courage, de l'humilité et de la bienveillance. Avons-nous, comme Dan autrefois, chargé quelqu'un d'autre de notre bonheur ? Ou, à l'inverse, nous sentons-nous responsable du bonheur d'autrui ?

Nos attentes inconscientes revêtent de multiples formes. Kathryn, par exemple, a découvert beaucoup de choses suite à la fin d'une relation qui avait beaucoup compté pour elle : « J'ai pris conscience que l'un des présupposés que j'avais à propos de cette relation, et que je n'avais jamais exprimé, était cette transaction : je m'occupe de lui et j'essaie de le guérir, comme ça, il va s'occuper de moi. Avec la thérapie, j'ai compris que moi aussi, comme mon ex-compagnon, je portais mon propre traumatisme : mon père était alcoolique. C'était une personnalité difficile et violente sur de nombreux plans. Ce que j'espérais, c'était aider mon compagnon à surmonter ses problèmes, puis craquer, et qu'il m'aide à son tour. Nous avons investi cette relation avec énormément de souffrances et d'espoirs personnels. C'était profondément injuste envers nous-mêmes et envers l'autre. »

Peut-être avons-nous cru qu'en aimant suffisamment un ami, un enfant, un frère ou une sœur ou un conjoint, nous pourrions guérir tous ses maux. Que nous connaîtrions moins de revers, et qu'il en serait de même pour ceux que nous chérissions. Finis les coups de fil désespérés ou les appels au secours au beau milieu de la nuit. Est-ce que nous nous sentons coupable parce qu'une personne qui nous est chère souffre profondément ? Attendons-nous de quelqu'un qu'il nous rende complet ou nous répare ?

SE RÉCONCILIER AVEC LA PEUR

En étant attentif à ses sensations physiques, on peut se rendre compte que, sur un plan énergétique, l'amour se situe à l'opposé de la peur. Alors que l'amour crée une impression d'ouverture et d'expansion jusqu'au niveau cellulaire, la peur pousse à se rétracter et s'enfermer à l'intérieur de soi. Or, trop souvent, la

peur nous rend incapables de dire *oui* à l'amour – ce qui représente peut-être notre plus grand défi en tant qu'êtres humains.

Avoir des relations intimes demande d'ouvrir son cœur et révèle les pensées et les sentiments les plus profonds. Toutefois, si on a grandi dans l'indifférence ou le mépris, le fait de s'exposer peut donner l'impression de courir un danger mortel. Ou si on a toujours été l'enfant sage qu'on nous demandait d'être sans jamais être encouragé à exprimer son individualité, l'intimité peut sembler étouffante. Ce que nous avons ressenti auprès des personnes chargées de s'occuper de nous enfant est le prototype (souvent inconscient) de nos relations à l'âge adulte. En prenant conscience de ces sentiments précoces, il est possible d'être un peu moins effrayé à l'idée de laisser tomber ses masques protecteurs.

La crainte de devoir se séparer de l'autre est naturelle, surtout si nous avons déjà vécu ce genre de perte dans l'enfance. Mais elle risque aussi de nous empêcher de profiter de l'amour disponible dans le présent.

TRAVAILLER SUR LES OBSTACLES

L'exploration de nouvelles façons d'aimer et d'être aimé exige de garder l'esprit ouvert et flexible. Nous devons avoir le désir d'approfondir, d'expérimenter et d'évaluer ce que nous découvrons à mesure que nous appréhendons ce sujet sur lequel nous pensions savoir tant de choses.

Cette attitude me fait penser à la version intérieure d'une position de tai-chi dans laquelle on conserve toujours les genoux légèrement fléchis. Parfois nommée « posture du cavalier » ou « pas du cheval », elle est censée augmenter le flux d'énergie qui circule dans le corps. Elle abaisse également le centre de gravité, augmentant ainsi la stabilité face à un coup éventuel.

Dans la pratique de la pleine conscience, l'équivalent de la position du cheval pourrait s'appeler « la posture de l'investigation ». On participe à l'instant présent. On focalise son attention encore et encore, en s'ouvrant à tout ce qui vient et en l'acceptant avec humilité. Ainsi, on commence à ôter les couches de

ses conditionnements et de ses attentes inconscientes. On ne peut pas juger si ces dernières sont réalistes ou non avant de savoir qu'elles nous habitent. On commence par discerner ce qui, en pratique, est à notre portée, à la fois quand il s'agit de donner et de recevoir. Et à un niveau plus profond, on prend conscience que l'amour existe simplement et à jamais et qu'il est possible de lui laisser de la place en faisant le ménage dans son psychisme.

Comme l'exprime le psychanalyste et philosophe Eric Fromm dans *L'Art d'aimer* : « L'amour n'est pas essentiellement une relation à une personne spécifique... c'est une attitude, une orientation du caractère en vertu de laquelle la personne se sent reliée au monde comme un tout²... »

PRATIQUES DU CHAPITRE 10

MÉDITATION SUR LES PERTES ET LES GAINS

Cette pratique est unique pour neutraliser nos craintes concernant l'amour. Nous pouvons reconnaître que tout ce qui concerne la vie, y compris, bien sûr, nos relations, est en constante transformation. À chaque instant, il est possible de trouver un facteur de changement susceptible de jouer le rôle de déclencheur chez certains d'entre nous, en particulier si nous avons développé des peurs liées à l'intimité.

1. Sur les inspirations, on s'autorise à ressentir la douleur liée à la peur, en particulier celle relative à la potentialité de changement contenue dans chaque instant. Au lieu de refuser l'émotion, on l'accueille à chaque respiration.

2. Sur les expirations, on prend conscience que chaque instant nous offre la possibilité de prendre du recul, même dans l'inconfort. On admet qu'il y a de la place en soi pour l'acceptation et la gratitude, et on regarde les transformations qui se produisent sans cesse au sein de nos relations avec un esprit curieux et flexible.

Cette pratique consiste à nous désidentifier de nos inquiétudes pour nous-mêmes dans le domaine de l'amour, et à transformer nos peurs en occasions de croissance.

PRATIQUE DE LA RICHESSE INTÉRIEURE

À travers cet exercice, nous examinerons cette impression de ne pas être à la hauteur et cette contraction sur soi-même que l'on confond souvent avec l'amour, en particulier quand on se sent en charge du bonheur d'autrui, se perdant jusqu'à en oublier sa richesse intérieure.

1. Au cours de la journée, remarquez les moments où vous vous sentez dépassé par vos sentiments de responsabilité envers les autres, qu'il s'agisse d'un parent, de quelqu'un d'important

pour vous, d'un enfant, d'un élève ou d'un ami. Avez-vous l'impression que vous devriez vous consacrer davantage à cette personne ? Ou éprouvez-vous une sorte de rancœur parce qu'elle ne ressent pas la même chose à votre égard ?

2. Essayez de prendre du recul par rapport au poids que représente ce sentiment, et explorez les effets de ce lâcher-prise au niveau de votre corps et de votre humeur.

3. Prenez tout le temps nécessaire pour décrire ce qui se passe quand vous vous reliez différemment à ce sentiment : en vous jugeant, avec du ressentiment, en craignant que ça s'éternise ou que ça s'arrête, ou en regardant la situation avec un « esprit large ». Repérez les moments de :

- *Colère*
- *Désir*
- *Jugement et jugement sur soi*
- *Agitation/impatience/frustration*
- *Incertitude*

Cette pratique est complètement transférable, ce qui signifie que vous pouvez vous en servir à chaque fois que vous vous sentez débordé par ce que vous vivez. Elle est particulièrement utile pour éliminer ces croyances troublantes et restrictives sur l'amour, comme cette idée trop répandue selon laquelle il implique que nous réparions les autres et qu'ils nous réparent en retour. Cette pratique développe une ouverture empreinte de bienveillance qui nous rend plus curieux et plus créatifs dans notre manière d'entrer en relation avec les autres et avec nous-mêmes. En prenant conscience de l'espace qui est en nous et de la possibilité de sentir que nous avons tout ce qu'il faut tels que nous sommes, nous créons de l'espace pour l'amour véritable.

Cultiver la curiosité et l'émerveillement

L'un des piliers des relations fondées sur l'amour est la curiosité, le fait de garder à l'esprit que nous avons beaucoup à apprendre même de ceux que nous côtoyons depuis des dizaines d'années. Je me souviens de cette soirée où une de mes vieilles amies s'est levée de sa chaise et a entonné avec ardeur une chanson à boire en allemand. Au deuxième couplet, presque toute la table chantait avec elle. De la part d'une femme réservée à la voix douce et posée qui évitait toujours de se trouver sous les projecteurs, c'était totalement inattendu. Après toutes ces années, elle arrivait encore à me surprendre.

Qui sait quelles capacités dorment encore chez ceux qui nous sont chers ? L'histoire que nous avons ensemble a instauré un ton entre nous, et nous sommes liés par des expériences et des intérêts communs. Parfois, on pourrait presque dire à certains amis que plus rien ne pourrait nous étonner à leur sujet.

Pourtant, réfléchissez quelques instants. Est-ce que vos enfants, votre conjoint, votre ami le plus cher connaît tout de vous ?

Jenny était une avocate d'entreprise de haut vol. Bien qu'elle ait délibérément enchaîné les rencontres amoureuses pendant plusieurs mois, elle n'avait jamais trouvé d'homme avec qui ça puisse « coller ». Elle ne désirait pas d'enfant. Elle était brillante, drôle, généreuse, une merveilleuse amie et compagne de voyage qui, bien qu'elle approchât de l'âge mûr, semblait ne pas avoir une once d'instinct maternel.

Quand on a diagnostiqué chez une de nos amis un cancer des ovaires de stade 4, Jenny a utilisé ses formidables talents d'avocate pour la faire admettre au sein d'une expérimentation clinique prometteuse. C'était impressionnant, juste le genre d'exploit dont Jenny était coutumière.

Mais quand notre amie a subi les effets secondaires de médicaments aussi nombreux que puissants, j'ai découvert une nouvelle facette de Jenny. Elle lui a rendu visite tous les jours, lui apportant de quoi manger ou de quoi la reconforter, elle a facilité ses échanges avec les médecins, et est restée proche d'elle même quand le cancer a progressivement reculé.

Un jour, alors que je lui exprimais ma gratitude pour sa sollicitude et lui avouais avoir été surprise de la voir endosser si aisément ce rôle, Jenny m'a confié une chose que j'ignorais : en sortant du lycée, elle avait travaillé comme bénévole dans le centre de soins palliatifs où était morte sa grand-mère adorée.

Soudain, tout est devenu clair : tant qu'elle était focalisée sur son travail, Jenny mettait de côté cette part d'elle-même, mais celle-ci était toujours disponible quand elle en avait besoin. Au bout de vingt-deux ans d'amitié, Jenny avait réussi à me surprendre. Elle m'émerveillait, tout comme m'émerveillait l'idée de tout ce que j'avais encore à découvrir.

Ce qui rend l'émerveillement si proche de l'amour, c'est son caractère perturbant. Il surgit sans crier gare. Sans demander de permission, il nous ébahit. Un regard, un son, un simple geste peut suffire à le déclencher.

Imaginez, par exemple, que vous dites à un proche quelque chose qui le fait exploser de rire. Il a un rire fantastique, long, sonore et empli de liberté. Ce rire est un aspect de sa générosité sous sa forme la plus extravertie. Et bien que vous l'ayez entendu des centaines de fois, le fait d'y être attentif fait qu'aujourd'hui, il vous émerveille.

VOIR CE QUI EST SOUS NOS YEUX

Fritz Perls, l'un des pères de la gestalt-thérapie, avait l'habitude de dire que « l'ennui est un manque d'attention ». Nous avons tendance à rechercher des expériences intenses pour nous sentir vivants. Si notre attention n'est pas habituée à remarquer le quotidien et le subtil, nous nous déconnectons jusqu'à la prochaine expérience qui vaille la peine d'être notée. Cela demande souvent un effort de s'intéresser à la personne qui vous fait face et de voir au-delà de tous les *a priori* qu'on entretient sur elle, mais c'est cet effort qui nous permet de rester ouverts à la relation.

J'ai rencontré beaucoup de gens qui, à l'aune des critères conventionnels, disposaient d'énormément de pouvoir et de ressources ; des gens qui semblaient tout avoir et que la plupart enviaient. Ce n'est qu'en refusant de me laisser illusionner par l'image projetée (par eux ou par moi-même) que j'ai pu voir plus profondément en eux et découvrir leur fragilité. Seule une présence totale m'a permis d'être suffisamment disponible sur le plan émotionnel pour entendre leurs confidences sur leur frère alcoolique ou leur adolescent en difficulté, leur frustration et leur anxiété immenses, et la beauté de leur amour inaltérable pour un membre de leur famille.

J'ai également rencontré beaucoup de personnes disposant de très peu de ressources, des gens cassés ou déprimés, mais en qui résidaient des forces inattendues. Ces gens tenaient le coup en aidant un voisin handicapé, le gamin à problèmes du pâté de maisons d'à côté, ou d'autres membres de leur communauté en souffrance. Il est trop facile de ranger quelqu'un dans la case « a besoin d'aide » sans reconnaître l'immense soutien que lui-même apporte à d'autres.

LE POUVOIR DE L'ÉMERVEILLEMENT

Ce n'est pas facile d'avoir une relation authentique empreinte d'émerveillement à une époque où ce mot est employé pour tout et n'importe quoi. Aujourd'hui, l'exclamation « merveilleux ! », comme « génial ! » ou « super ! », s'emploie souvent à contre-sens de manière ironique, comme dans « Trois heures et demie au département des immatriculations ! Merveilleux ! ». Ou simplement pour faire un compliment : « Cette robe vous va merveilleusement bien. » Mais le vrai émerveillement nous relie au monde différemment.

Une de mes élèves a grandi au sein d'une famille où l'autonomie était une valeur très importante. On lui a appris à se débrouiller par elle-même et à éviter au maximum de demander de l'aide. Son mari lui ressemble, et cette valeur d'autosuffisance fait partie de ce qui les a attirés l'un vers l'autre. « Nous sommes mariés depuis douze ans maintenant, explique-t-elle, et nous sommes complètement pris dans la routine, pourtant, il y a des aspects de lui qui m'épatent. Systématiquement, quand je rentre de voyage, il prend l'initiative de venir me chercher à l'aéroport ou à la gare. Je ne lui demande rien. » Chaque fois elle est touchée par sa générosité, d'autant plus qu'ils savent tous les deux qu'elle serait tout à fait capable de rentrer par ses propres moyens. « Ça m'étonne toujours un peu. Ça me donne chaque fois l'impression de recevoir un cadeau inattendu et plein de tendresse. »

ABANDONNER SES FANTASMES

La plupart d'entre nous ont une image idéalisée de ce à quoi devrait ressembler leur partenaire amoureux, voire leur meilleur ami. En cherchant cette personne parfaite, on projette souvent son fantasme sur les autres. Et quand, inévitablement, le héros de son film hollywoodien ne se montre pas à la hauteur, on se sent seul, frustré et pessimiste sur ses chances de trouver un jour « la bonne personne ».

Quelle que soit la source de cet idéal imaginaire (livres, chansons, films, personnalités en vue, ou tout ça mélangé), il est essentiel de prendre conscience des idées que l'on entretient à ce sujet. Ce n'est qu'en commençant à distinguer la réalité du fantasme que l'on peut humblement, en gardant les yeux ouverts, construire une relation pleine d'amour et durable avec l'autre.

Autrefois, Yvonne tombait toujours amoureuse d'hommes grands, beaux et forts, mais taciturnes. Alejandro, lui, était plutôt du genre petit, replet, protecteur et joueur. Et bien qu'il ne cachât pas son intérêt pour elle, Yvonne mit très longtemps avant de sortir avec lui, car il ne correspondait pas à « son type ». Puis un jour, elle se perdit, au sens littéral.

Yvonne avait un sens de l'orientation déplorable et se perdait souvent. Ce bug dans son cerveau était si puissant qu'elle s'égarait même avec son GPS. Comme ses petits copains s'étaient toujours montrés critiques et offensants quand elle les appelait à l'aide sur la route, elle n'osait pas téléphoner à Alejandro, avec qui elle avait fini par sortir malgré sa réticence initiale. Mais un jour, après avoir frénétiquement tourné dans tous les sens pendant plus d'une demi-heure sans parvenir à rentrer chez elle, elle craqua et prit son téléphone.

« Arrête-toi sur le bord de la route dès que possible », lui conseilla Alejandro. Même garée, elle était encore dans tous ses états, s'attendant à toutes sortes de piques acerbes. « Je t'aime, lui rappela Alejandro. Dis-moi simplement où tu es. » Il repéra l'endroit où elle se trouvait et la guida virage après virage, restant en ligne jusqu'au bout. Quand elle arriva chez elle, il la serra dans ses bras. Le dîner les attendait sur la table.

Cet accueil fut un choc pour Yvonne, qui avait l'habitude de fréquenter des hommes qui regardaient sa vulnérabilité avec mépris. Alejandro, lui, lui avait donné le sentiment d'être aimée et en sécurité. Il l'aimait pour la personne qu'elle était, pas celle qu'il pensait qu'elle devrait être. Et Yvonne, à son tour, l'aima pour l'homme qu'il était, abandonnant son idéal romantique.

En identifiant les pensées qui nous empêchent de voir les autres tels qu'ils sont au lieu d'attendre qu'ils se transforment

comme par magie en une quelconque image idéale, nous construisons les fondations de l'amour véritable.

COMMENCER AVEC UNE INTENTION

Depuis quelques années, beaucoup d'enseignants et de thérapeutes présentent les relations de couple comme un chemin d'éveil. Cette vision de l'amour ne sert pas uniquement à se sentir complet sur le plan psychologique ; envisagé de ce point de vue, le lien à l'autre devient une pratique spirituelle.

Dans *Embracing the Beloved* (Accueillir l'être aimé), les auteurs Stephen et Ondrea Levine écrivent : « Si l'autre est la chose la plus importante de votre vie, alors vous avez un problème, et il en a un aussi car il devient responsable de votre souffrance. En revanche, si la conscience est ce qui compte le plus dans notre vie et si la relation est un moyen d'atteindre ce but... Ah ! alors le paradis n'est plus très loin. Nous nous rapprochons de la chance de devenir enfin un être humain avant de mourir. »

Le point de départ est l'intention, affirment les Levine : « Quand on s'engage dans des pratiques qui clarifient l'esprit et exposent le cœur – comme la pleine conscience, le pardon et l'amour bienveillant –, ce qui semblait impossible peut très bien devenir l'élément central de la relation... Notre intention possède en elle-même un potentiel de guérison considérable¹. »

C'est pourquoi on commence avec une intention : celle de rester ouvert au présent, prêt à se montrer curieux, à s'émerveiller, et à faire attention aux êtres que l'univers place sur notre chemin en se rappelant qu'ils pourraient nous devenir chers.

PRATIQUES DU CHAPITRE 11

L'ATTENTION

Le sentiment d'apathie que l'on éprouve parfois au sein de nos relations est souvent la conséquence d'un manque d'attention aux personnes qui nous entourent. N'oubliez pas : tous ceux avec qui on interagit ont le pouvoir de nous surprendre de multiples façons. Le simple fait de l'admettre peut constituer le premier pas pour nous ouvrir à toutes les facultés d'amour qui sont naturellement les nôtres.

Mais comment s'y prendre ?

Cet exercice vise à trouver des manières créatives de prêter attention à nos relations plus intentionnellement : en étant réceptif, en cultivant la curiosité, en prenant conscience des possibilités illimitées d'émerveillement que nous offre la vie.

1. Commencez par vous montrer davantage attentif dans chacune de vos interactions. Remarquez si votre intention en abordant ces différentes interactions varie en fonction de votre interlocuteur. Êtes-vous plus fermé avec certains ? Avez-vous des *a priori* sur d'autres ? Essayez de déceler vos envies, vos attentes, vos désirs et vos jugements au moment où ils surgissent. Ne les rejetez pas, mais sentez comment ils peuvent influencer votre point de vue.

2. Lors de chaque rencontre, essayez de noter un détail surprenant ou de trouver un nouveau mode d'interaction. Peut-être n'aviez-vous jamais regardé cette personne droit dans les yeux, et qu'en le faisant maintenant vous avez d'elle une vision légèrement différente. Ou, si vous avez tendance à diriger la conversation, vous pouvez décider de rester plus en retrait et laisser votre ami la mener. Ce sera peut-être l'occasion de le voir sous un nouveau jour.

3. Envisagez de poser les questions ouvertes listées ci-dessous à des amis, des membres de votre famille, votre partenaire et plusieurs de vos relations. De toute évidence, toutes les situations ne permettent pas de le faire, mais simplement réfléchir à

la façon dont ces personnes pourraient répondre vous permet de rester curieux à leur égard.

Questions

- *Quel est l'un de tes souvenirs d'enfance les plus intenses ?*
- *Y a-t-il un poème, un morceau de musique, ou une œuvre d'art qui t'a ému au point de ne jamais l'oublier ?*
- *Quel vécu associes-tu à chaque saison ?*
- *As-tu déjà fait un boulot auquel tu penses rarement ?*
- *Quel est ton moment préféré de la journée ?*
- *Qui était la personne dont tu étais le plus proche quand tu étais petit ? Adolescent ?*
- *Quel est l'endroit du monde où tu te sens le mieux et le plus en sécurité ?*
- *Que fais-tu pour te détendre ?*

Les questions donnent l'occasion d'être créatif et de s'exprimer à la fois à la personne qui les pose et à celle qui y répond. N'hésitez pas à trouver vous-même celles qui vous aideront à vous montrer plus attentif et plus curieux dans vos échanges, en prenant soin de toujours garder à l'esprit votre intention de départ. Décidez d'observer plus consciemment le lien entre votre aspiration à ressentir globalement une plus grande proximité et davantage d'émerveillement dans vos relations et les petits gestes de vos échanges quotidiens.

MÉDITATION : L'AMOUR BIENVEILLANT ENVERS UN BIENFAITEUR ET DES AMIS

On commence par adresser de l'amour bienveillant à une personne qui nous a soutenu d'une manière ou d'une autre, que l'on désigne traditionnellement sous le nom de bienfaiteur (ou bienfaitrice) : il peut s'agir de quelqu'un qui a fait preuve de générosité ou de gentillesse à notre égard ou d'une personne que l'on n'a jamais rencontrée, mais qui nous inspire. Cette personne symbolise pour nous le pouvoir de l'amour. Elle fait partie des gens qui nous donnent envie de sourire dès qu'on pense

à eux. Le bienfaiteur peut être un adulte, un enfant, voire un animal de compagnie.

En vous rappelant ce bienfaiteur, revoyez son image, prononcez son nom, et commencez à lui offrir des formules d'amour bienveillant : « Puisses-tu être en sécurité, être heureux, être en bonne santé, vivre à l'abri des difficultés et des problèmes. »

Puis, au bout d'un certain temps, changez de destinataire en adressant de l'amour bienveillant à un ami. Vous pouvez commencer par un ami pour qui tout va bien en ce moment. Il a du succès ou de la chance dans un domaine de sa vie. Vous pouvez le visualiser, prononcer silencieusement son nom, et lui offrir de l'amour bienveillant : « Puisses-tu être en sécurité, être heureux, être en bonne santé, vivre à l'abri des difficultés et des problèmes. »

Enchaînez avec un ami qui traverse une période difficile, un deuil, du chagrin ou de la peur. Pensez à lui, sentez sa présence comme s'il était devant vous et offrez-lui les formules d'amour bienveillant.

Vous pourrez terminer la méditation en adressant spontanément de l'amour à toutes les personnes qui vous viennent à l'esprit.

La communication authentique

« Les gens changent et oublient de se le dire mutuellement », a déclaré Lillian Hellman dans une formule devenue célèbre. Même si son commentaire était probablement ironique, il n'en contient pas moins une précieuse part de vérité. Quand on ne dit pas à ceux qu'on aime ce qui se passe en soi ou qu'on n'écoute pas ce qu'ils ont à nous dire, on tend à remplir les blancs avec des histoires. Ainsi, on peut penser qu'une amie qui a l'air maussade ou distraite a quelque chose à nous reprocher, alors qu'en réalité, elle se sent déprimée ou débordée. Ou imaginer que notre compagnon ne nous aime plus parce qu'il nous parle sèchement, et découvrir finalement qu'il s'angoisse à l'idée de perdre son job et n'ose pas nous en faire part.

Très souvent, le sujet dont on discute avec ses proches n'est absolument pas celui qui compte. Comme le résume la psychologue Virginia Satir : « Le problème, ce n'est pas le problème, c'est d'arriver à faire face! ». »

Alors, comment identifier ce qui se passe vraiment entre nous et ceux que nous aimons ? Comment s'entraîner à communiquer la vérité de nos expériences et à écouter celles de l'autre sans les juger ? Comment éviter de tomber dans le piège de nos schémas répétitifs, prévisibles et frustrants en termes de communication et de comportement ?

Que ce soit du point de vue bouddhiste ou de la psychologie occidentale, la bienveillance constitue le point de départ. Cela peut paraître simpliste, mais les études réalisées à l'Institut

Gottman de Washington montrent que la bienveillance est l'élément clé pour prédire le succès d'un mariage. Ce qui peut étonner si l'on pense que, bien que beaucoup de gens la considèrent comme une bonne qualité dans l'ensemble, on l'envisage rarement comme la pierre de touche d'une relation saine.

Quoi qu'il en soit, l'intention de pratiquer la bienveillance envers sa compagne ou son compagnon, un membre de sa famille ou un ami *n'empêche pas* d'éprouver de la colère ou de l'agacement à son égard. Pratiquer la bienveillance ne consiste pas à enjoliver la réalité, mais à garder les pieds sur terre d'une façon constructive et favorable à la relation. Comme l'a déclaré Julie Gottman, la cofondatrice de l'Institut Gottman, dans une interview accordée au journal *The Atlantic* : « La bienveillance ne signifie pas qu'on garde sa colère pour soi, mais elle influence la manière dont on l'exprime. Vous pouvez lancer des piques à votre petit ami, ou lui expliquer pourquoi vous êtes blessé ou furieux en choisissant la voie d'une plus grande bienveillance². »

Mon amie Carolyn m'a rappelé récemment qu'au début de leur relation, son compagnon et elle avaient consulté une thérapeute pour gérer les conflits liés à la présence fréquente de son ex, avec qui elle partageait la garde de leur fils. À la fin de la première séance, la thérapeute leur avait dit qu'elle pensait qu'ils réussiraient à résoudre leurs difficultés tant ils faisaient preuve de bonne volonté – en d'autres termes, de bienveillance – l'un envers l'autre. C'était il y a trente-cinq ans.

La bienveillance n'est pas un trait de caractère figé que l'on possède ou non une fois pour toutes. Tel un muscle, elle se développe et se renforce. Nous pouvons l'entraîner n'importe quand à partir du moment où nous reconnaissons l'humanité que nous partageons tous – avec les espoirs, les rêves, les joies, les déceptions, la vulnérabilité et la souffrance qui en découlent. Cette conscience si simple et pourtant si profonde nous met sur un pied d'égalité. Nous sommes tous des humains qui font de leur mieux.

S'OUVRIR À L'AUTRE ET L'ÉCOUTER SANS JUGER

Dans une relation consciente, on est prêt à repérer les vieilles histoires qu'on se raconte et ses schémas de pensée et de comportement. En pratique, cela veut dire qu'on assume la responsabilité de ses actes et de ses réactions, mais aussi de ses stratégies de défense, comme le repli sur soi, la dissimulation, ou ses tentatives pour culpabiliser l'autre quand on souffre.

« Les personnes se développent dans un contexte où chacun est à cent pour cent responsable, dans lequel personne ne fait de reproches ni ne se présente comme une victime », expliquent les spécialistes en relations humaines Kathlyn et Gay Hendricks dans un blog du *Huffington Post*. Grâce à cette attitude responsable, les problèmes peuvent se résoudre rapidement, car on ne gaspille pas son temps et son énergie à essayer vainement de trouver un coupable³. »

Assumer sa responsabilité est par définition un acte de bienveillance. Cependant, nous sommes des êtres humains, et même si se montrer responsable à cent pour cent représente un idéal louable, il faut parfois faire des efforts pour l'atteindre. Mon ami Jonah, qui médite de façon très assidue, m'a raconté un incident survenu avec son meilleur ami, Peter. Depuis leur rencontre à l'université, Jonah et Peter sont comme deux frères et partagent presque tout. En fait, tous ceux qui les croisent pour la première fois les croient réellement frères. Ils se ressemblent même physiquement. En outre, leurs anniversaires tombent à deux jours d'intervalle, et ils les fêtent toujours ensemble. Pourtant, l'année dernière, quand Jonah lui a téléphoné comme d'habitude pour s'organiser, Peter a éludé le sujet, expliquant qu'il était trop occupé pour penser à ça et lui promettant de le rappeler le lendemain. Ce qu'il n'a pas fait. Au bout d'une semaine sans nouvelles, Jonah s'est décidé à le recontacter et a été aussi choqué que blessé de découvrir qu'en réalité, Peter était parti une semaine avec son nouveau petit copain qui l'avait invité au ski pour son anniversaire.

En apprenant cela, la pleine conscience de Jonah s'est instantanément envolée. Fou de rage, il a accusé Peter de lui avoir menti volontairement, avant de raccrocher sèchement. Peter, conscient d'avoir agi sans réfléchir, a cherché à le joindre plusieurs fois pour s'excuser, en vain. Jonah refusait de lui répondre. Finalement, il est allé l'attendre devant son immeuble à son retour du travail et l'a suivi jusqu'à chez lui.

Là, il s'est confondu en excuses, reconnaissant qu'il n'avait pas osé lui avouer son projet de peur de le contrarier. Au lieu de dire la vérité, Peter avait évité la confrontation en disparaissant de la circulation – une stratégie qu'il adoptait enfant quand son père alcoolique partait dans un de ses accès de furie. Quant à Jonah, l'attitude de son ami avait réveillé en lui l'impression d'être invisible et sans importance qu'il éprouvait souvent autrefois au milieu de ses nombreux frères et sœurs. Bien que douloureux, leur échange s'est révélé fructueux pour tous les deux. Non seulement ils ont trouvé une autre solution pour fêter leurs anniversaires, mais ils ont également reconnu que ce conflit qui aurait pu briser leur amitié avait encore resserré leurs liens.

« Comme si c'était avant tout le fait de s'ouvrir, de montrer sa vulnérabilité et de dire les choses telles qu'elles sont qui avait fait toute la différence, conclut Jonah. Peter et moi avons compris qu'à partir du moment où nous croyions profondément qu'en étant sincères et francs, même quand ce n'était pas facile, notre amitié pourrait quasiment survivre à tout. »

Dans leur livre *And Baby Makes Three* (Trois avec le bébé), John et Julie Gottman, psychothérapeutes et fondateurs de l'Institut Gottman, expliquent comment procéder en couple pour parvenir à bien communiquer dans une situation délicate. Il me semble que leur conseil peut également s'appliquer avec des amis : « Ils se demandent : "Cela te renvoie-t-il à une histoire personnelle, peut-être quelque chose en rapport avec ton enfance qui rend cette question si importante pour toi ?" Ils ne s'arrêtent pas simplement aux émotions superficielles, mais veulent également creuser dans les couches plus profondes⁴. »

VIVRE AVEC SON PROFESSEUR

Pour George Taylor, spécialiste en thérapie de couple, vivre à deux au sein d'une relation durable revient à vivre avec son professeur. « On est constamment mis à l'épreuve, et chaque jour donne l'occasion de tester sa résistance et sa réactivité. Instant après instant, ce qui se passe en nous se reflète dans notre langage corporel et nos réactions face à l'autre, et *vice versa*. Nous sommes de formidables miroirs l'un pour l'autre. »

La bonne nouvelle, ajoute Taylor, c'est que nous sommes hautement éduqués. « Que ce soit dans mon propre couple ou dans mon travail avec d'autres couples, j'ai constaté combien faire attention à ses réactions et à ses jugements, souvent inconscients, permettait de choisir de réagir autrement. Même de petits instants de pleine conscience peuvent s'avérer puissamment transformateurs⁵. »

À partir du moment où nous avons la volonté d'explorer nos propres expériences, nous ouvrons la porte à une connexion et à une intimité plus profondes. Nous apprenons à aimer et à apprécier l'autre pour ce qu'il ou elle est, et il ou elle apprend à nous aimer et nous apprécier pour ce que nous sommes, sans masque et dans notre totalité. Dans la lumière du regard de l'autre, nous sommes *vus*.

Daniella et Rayne tombèrent amoureuses et se marièrent sur une plage de Californie en 2010. Après la légalisation du mariage homosexuel par la Cour suprême en 2015, elles organisèrent une seconde cérémonie pour légaliser leur union. Mais entre ces deux dates, un événement mit leur relation à rude épreuve, presque jusqu'au point de rupture.

Tout commença quand elles prirent la décision d'ouvrir un café ensemble. Bien qu'elles aient toutes deux tenu un commerce dans le passé, seule Daniella avait l'expérience de la restauration. La période de rêve du début, où elles expérimentèrent des recettes et imaginèrent leur futur établissement, les inspira et les rapprocha encore. Ce n'est qu'après la signature du bail que des désaccords apparurent, à chaque fois qu'il y avait une décision à prendre. Daniella est très créative mais a du mal à faire des choix et Rayne

souffre d'un TDA et s'énerve facilement quand les choses traînent. Elles arrivèrent à une croisée des chemins : soit elles continuaient à s'agacer mutuellement de leurs travers et de leurs insuffisances, soit elles s'acceptaient et se laissaient grandir mutuellement. Elles optèrent consciemment pour la seconde solution.

Maintenant, déclare Rayne, « nous pensons à tout ce que nous avons accompli ensemble ».

À quoi Daniella ajoute : « Quand survient une dispute, nous essayons toujours de mieux faire. Nous cherchons constamment à en apprendre davantage sur nous-mêmes. Notre vie commune a été une renaissance complète absolument fascinante. »

Même si une grande part du travail que l'on fait au sein d'un couple s'effectue avec l'autre, il est parfois nécessaire de commencer par soi-même.

C'est ce qu'a appris Clara lors d'une phase difficile de son mariage avec James, quand leurs enfants étaient petits. Elle avait quitté son travail pour s'occuper d'eux et se sentait globalement satisfaite de son sort. Pourtant, assez souvent, en fin de journée, quand elle était fatiguée et que les enfants ronchonnaient, elle en voulait à son mari, en grande partie à cause de son habitude de regarder la télé.

Chaque soir en rentrant du travail, il avalait le dîner qu'elle avait préparé et se plantait devant le poste de télévision. Clara était énervée et se sentait frustrée par le peu d'intérêt qu'il manifestait pour elle. Elle se demandait si leur mariage n'avait pas abouti à une impasse peu réjouissante, et il était clair que James ressentait la même chose. Un soir, après qu'elle l'eut accueilli avec son air renfrogné habituel, il lui lança : « Rien qu'une fois, j'aimerais retrouver une personne heureuse de me voir quand je rentre chez moi. »

Cette remarque toucha Clara en plein cœur. Elle ne voulait pas blesser James, mais en même temps, elle ne savait pas comment répondre à sa propre détresse. Alors elle se souvint de la pratique destinée à gérer les émotions pénibles que nous avons vue dans la première partie : RAIN – Reconnaissance, Accueil, Investigation, Non-identification (voir les instructions détaillées page 66).

Clara commença par l'étape n° 1, Reconnaître, en s'autorisant à vivre pleinement ses émotions. Debout près de la porte, elle

regarda James installé devant le téléviseur. Elle remarqua qu'elle avait les bras croisés, une hanche appuyée sur le montant de la porte, dans une posture fermée et furieuse. Tout en contemplant son mari, elle pensa : « Il n'en a absolument rien à faire de moi. » Avant la naissance de leurs enfants, les choses étaient différentes. Parfois, Clara mettait de la musique et ils dansaient ; parfois, ils s'asseyaient et discutaient ensemble. Généralement, ces pensées la traversaient sans qu'elle s'en aperçoive ni ne les remette en question. Mais en s'arrêtant pour les identifier, avec toute l'amertume et l'auto-apitoiement qu'elles renfermaient, elle eut un étonnant moment de conscience.

Assise dans la cuisine, Clara passa à l'étape n° 2, Accueillir. Elle accueillit toute la tristesse que lui inspiraient ces pensées négatives et dénuées d'amour à propos de James, ainsi que son sentiment de solitude et son impression de faire partie des murs. En outre, son travail lui manquait. Elle ne regrettait pas son choix de rester à la maison, mais elle s'autorisa à ressentir le plaisir qu'elle aurait éprouvé à retrouver certains aspects de sa vie professionnelle qui lui apportaient de la joie.

Paradoxalement, laisser sa tristesse s'exprimer la soulagea, et elle se sentit moins en colère et sur la défensive. Avec l'étape 3, Investiguer, elle commença à examiner les raisons pour lesquelles elle était dans cet état. Elle se rendit compte qu'au cœur de sa solitude résidait un sentiment d'abandon qui entraînait en résonance avec ce qu'elle avait éprouvé à l'époque du divorce de ses parents. Après leur séparation, la vie de sa mère était devenue plus chargée et plus difficile, et Clara, qui ne voulait pas lui causer de soucis supplémentaires, avait étouffé ses émotions – exactement comme elle le faisait à présent avec James.

Clara parvint également à voir les choses du point de vue de son mari qui subissait la double pression d'un travail long et prenant et de devoir soutenir financièrement la famille. Son ressentiment s'atténua. Elle prit conscience que James et elle avaient fait des choix ensemble, et n'eut plus besoin de s'identifier à la partie d'elle qu'elle estimait lésée. Elle avait atteint l'étape n° 4 de RAIN, la Non-identification. Il s'agissait juste d'une phase de leur vie. Dans quelques années, les enfants

rentreraient à l'école et de nouvelles possibilités s'offriraient à eux, aussi bien dans leur couple que professionnellement.

En explorant la vérité de son expérience, Clara réussit à retrouver son lien avec James. Elle attendit un moment tranquille pour discuter avec lui, et sa sincérité permit à James de s'ouvrir à son tour et de lui confier qu'il aurait aimé, lui aussi, passer plus de temps avec elle, tout en étant frustré d'en avoir si peu pour lui-même. « Nous avons établi un dialogue qui est en cours d'évolution, estime Clara. Et ça fait du bien. C'est très vivant par rapport à l'impasse dans laquelle nous étions. Nous sommes beaucoup plus aimants l'un avec l'autre et faisons de notre mieux pour répondre à mon besoin d'être en lien et à son besoin d'espace. Maintenant, quand on s'accroche, on *parle* de ce qui se passe. »

« Dans l'ambiance de croissance intense des relations de couple, nos défenses se dressent constamment, affirme George Taylor. Mais les outils de la pleine conscience nous permettent de travailler sur elles et de répondre à notre envie de devenir une personne aimante, avec tout ce que cela comporte d'attention à l'autre, d'indulgence et de générosité. »

LA COCOTTE-MINUTE FAMILIALE

La communication entre les membres de la famille est souvent aussi potentiellement explosive qu'au sein du couple. Les fratries adultes, les enfants, les parents et autres proches peuvent nourrir des sentiments intenses – par exemple se sentir blessés ou éprouver de la rancœur – sans jamais rien en dire, mais en les exprimant de manière maladroite. Si les couples et les amis peuvent aspirer à un dialogue plus sincère, beaucoup de familles font le silence autour de tout ce qui a trait à leurs différences.

Il existe de nombreuses raisons à cela : l'autoprotection ou le désir de protéger les autres ; le besoin de s'individualiser et de se séparer ; les rivalités ; les émotions fortes comme la peur et la honte ; la maladie physique ou mentale ; les conflits et le divorce des parents ; le remariage ; l'instabilité financière ; les différences générationnelles ; ou encore, le décès précoce d'un parent. Si les causes de discorde et de prise de distance au sein

des familles sont innombrables, les résultats se ressemblent souvent : secret, blâme, tristesse, douleur, confusion et sentiments de perte et de chagrin.

Arrivé à un certain stade de la vie adulte, il est possible de reconnaître l'amour qui se cache derrière la souffrance et de ressentir le besoin profond de guérir. Cependant, rien ne nous garantit que la personne à qui l'on doit faire face pratiquera la pleine conscience ou acceptera sans peine de se révéler et d'écouter sans juger. Mais peu importe : il suffit parfois qu'un seul décide de modifier une ancienne dynamique malheureuse pour que se produisent des échanges d'une formidable ouverture.

Dans *It Didn't Start with You*, le thérapeute Mark Wolynn raconte comment il a réparé ses relations dégradées avec ses deux parents. Bien que son père ne se soit pas installé très loin de chez lui après avoir divorcé, Wolynn le voyait rarement. Un jour, il lui proposa qu'ils se retrouvent une fois par semaine pour déjeuner ensemble, et son père accepta.

« J'ai toujours rêvé d'être proche de mon père, mais ni lui ni moi ne savions comment nous y prendre. Cette fois-là, cependant, nous avons discuté sans arrêt. Je lui ai dit que je l'aimais et qu'il était un bon père. J'ai évoqué des choses qu'il avait faites pour moi quand j'étais petit. Je pouvais sentir qu'il écoutait ce que je disais, même si ses réactions – hausser les épaules, changer de sujet – donnaient l'impression du contraire. Il a fallu de nombreuses semaines où nous avons bavardé ainsi et partagé des souvenirs. Puis, au cours d'un de ces déjeuners, il m'a regardé dans les yeux et m'a confié : "Je ne pensais pas que tu m'avais aimé un jour." J'en ai eu le souffle coupé. Il était évident qu'une grande souffrance sourdait en chacun de nous. À cet instant, quelque chose s'est brisé et ouvert. C'étaient nos deux cœurs. Parfois, le cœur doit se rompre pour pouvoir s'ouvrir. Finalement, nous avons commencé à nous exprimer notre amour mutuel. »

Ensuite, Wolynn a également cherché à établir une nouvelle relation avec sa mère. « Dans mes souvenirs, c'était la première fois que je m'autorisais à recevoir l'amour et l'attention de mes parents – pas comme je l'avais attendu jusqu'alors, mais de la manière dont ils pouvaient me les offrir⁶. »

PRATIQUES DU CHAPITRE 12

EXPÉRIMENTATION DE RAIN

Plus haut dans ce chapitre, nous avons vu de quelle façon Clara s'est servie de la méthode RAIN pour diminuer sa réactivité et son impulsivité lors d'un conflit avec son mari. Ainsi que nous l'avons expliqué plus longuement dans la première partie, RAIN est un acronyme pédagogique permettant de résumer une pratique de pleine conscience qui vise à élargir et assouplir notre relation à la souffrance émotionnelle. Reconnaissance. Accueil. Investigation. Non-identification.

Maintenant, revoyons plus en détail l'explication du processus...

Quand une émotion délicate surgit, nous pouvons simplement nous rappeler RAIN. La première étape, *Reconnaître*, consiste à remarquer ce qui se passe. La suivante en est le prolongement : on *accueille* l'émotion en lui permettant simplement d'être. Puis on *investigue* en la questionnant. On peut trouver de la liberté en s'autorisant à s'en rapprocher avec curiosité au lieu de s'en éloigner.

La dernière étape de RAIN – la *non-identification* – signifie que l'on refuse consciemment de se laisser définir par une émotion donnée tout en l'ayant explorée plus en profondeur.

À présent, passons à la pratique.

1. Remémorez-vous une situation difficile ou un conflit dans lequel l'intensité de vos émotions vous a empêché de communiquer d'une manière qui semblait directe et authentique, et en étant totalement vous-même.

2. Ensuite, profitez de ce léger recul pour fouiller les différentes émotions que vous avez ressenties durant ce conflit. Cette phase précède la méthode RAIN et sert à vous replonger dans la situation. Étiez-vous en colère dès le départ ? En proie au ressentiment ? Avez-vous dit des choses blessantes sous le coup de la culpabilité ou de la déception ?

3. Après avoir identifié certaines émotions spécifiques, imaginez comment les choses se seraient déroulées si vous aviez

pratiqué la méthode RAIN. Il ne s'agit pas de regarder en arrière avec regret, mais de sentir la puissance de l'introspection. Que se passe-t-il quand vous *reconnaissez* simplement ce que vous avez ressenti ? Quand vous *accueillez* la situation telle qu'elle était ? Comment vous sentez-vous en *investiguant* la situation et vos émotions avec un esprit curieux ? Le fait de ne pas vous identifier vous permet-il de découvrir des zones que la peur ou l'anxiété pourraient vous dissimuler ?

4. Maintenant que vous êtes un peu plus familiarisé avec la technique RAIN, sentez-vous libre d'écrire un bref commentaire sur vos réactions à cet exercice. Peut-être même aurez-vous envie de réécrire l'histoire au présent, comme si vous vous laissiez vraiment guider par les étapes RAIN. Un tel exercice peut nous apporter beaucoup en nous montrant que nous sommes tout à fait capables de communiquer avec davantage de conscience.

L'AMOUR BIENVEILLANT ENVERS UN MEMBRE DE SA FAMILLE

L'une des raisons pour lesquelles il peut être difficile d'avoir des relations authentiques au sein de la famille tient souvent au fait que les personnes dont on est le plus proche sont également celles dont on ressent le besoin de se séparer et de se différencier. Cette dynamique sous-jacente est à l'origine de paradoxes et de tensions dont on n'a pas forcément conscience, mais qui peuvent contribuer à ce style de communication explosif que la pleine conscience permet si efficacement de modifier.

Dans cet exercice, on pratique une simple méditation sur l'amour bienveillant dirigé vers un membre spécifique de sa famille. Il pourra s'agir de quelqu'un avec qui on s'est disputé, quelqu'un qui se sera montré particulièrement généreux, ou d'une personne avec qui on entretient une dynamique relationnelle plus complexe ou versatile. Dans tous les cas, l'idée reste identique : s'ouvrir à la possibilité de transformer une relation que l'on a tendance à considérer comme inscrite dans le marbre.

1. Asseyez-vous (ou allongez-vous confortablement sur le dos) en gardant les yeux fermés ou le regard dirigé vers le sol.

2. Adressez de l'amour bienveillant au membre de votre famille que vous avez choisi en répétant silencieusement : « Puisse cette personne être en sécurité. Puisse-t-elle être heureuse. Puisse-t-elle être en bonne santé. Puisse-t-elle vivre à l'abri des difficultés et des problèmes. »

3. Répétez ces formules au rythme qui vous convient en portant votre attention sur chaque phrase.

4. Si votre attention s'éparpille, souvenez-vous que vous pouvez toujours recommencer tranquillement.

5. En fin de session, demandez-vous si vous avez envie ou non de tendre la main d'une manière ou d'une autre à cette personne.

RESTEZ VRAI

Rappelez-vous le sage conseil que donnent les fondateurs de l'Institut Gottman, les psychothérapeutes John et Julie Gottman, dans leur ouvrage *And Baby Makes Three* : « [Les membres du couple] se demandent : "Cela te renvoie-t-il à une histoire personnelle, peut-être à quelque chose en rapport avec ton enfance qui rend cette question si importante pour toi ?" Ils ne s'arrêtent pas simplement aux émotions superficielles, mais veulent également creuser dans les couches plus profondes. » Selon moi, ce genre d'honnêteté radicale porte aussi ses fruits avec nos plus proches amis.

Pour cet exercice, pensez à certains problèmes que vous rencontrez actuellement dans une de vos relations (qu'elle soit d'ordre sentimental, professionnel, platonique ou autre) et qui semble ressurgir régulièrement, tel un schéma comportemental. Sans vous identifier à eux, remarquez-les et explorez-les.

1. Commencez par vous poser plusieurs questions. Voici quelques suggestions de départ : Avez-vous du mal à exprimer vos besoins ? Avez-vous peur d'exprimer votre colère ? Comment réagissez-vous quand quelqu'un formule un de vos besoins à votre place ? Même si vous identifiez certaines attitudes comme

faisant partie de vos traits de caractère, n'oubliez pas que vous avez le pouvoir d'en devenir plus conscient et de faire part à l'autre de la difficulté et de l'effort que cela représente pour vous d'arriver à les modifier.

2. La deuxième phase consiste à explorer la *raison* pour laquelle vous avez développé ces schémas comportementaux. Il se peut qu'aucune ne vous vienne en tête, mais en règle générale, nous reproduisons une fois adulte des dynamiques avec lesquelles nous sommes familiarisés depuis l'enfance. Cet exercice peut s'effectuer de façon très personnelle en réfléchissant simplement à tout cela, ou par écrit, ou encore, comme le suggèrent les Gottman, en en discutant avec une personne qui vous est chère. Quel que soit votre choix, cette pratique consistant à développer une plus grande conscience de soi contribue à nous rendre plus conscient des autres.

Jouer franc jeu : une proposition gagnant-gagnant

*Savoir aimer est la clé de toutes les relations importantes,
pas seulement des liens amoureux.*

Bell Hooks

Que ce soit avec nos amis proches, notre famille ou nos partenaires amoureux, nous espérons créer un monde spécial, dans lequel nous serons traités justement, avec sollicitude, tendresse et compassion. Nous voulons croire que l'engagement que nous avons pris est mutuel et que nous travaillerons activement à le garder vivant.

La psychologue familiale B. Janet Hibbs a développé une approche clinique qui prend en compte l'éthique relationnelle, à savoir nos droits et nos devoirs au sein des relations familiales. Dans *Try to See It My Way: Being Fair in Love and Marriage* (Essaie de te mettre à ma place : jouer franc jeu en amour et dans le couple), elle propose une refonte totale et une négociation en profondeur des aspects fondamentaux de l'équité, ingrédient de base d'une relation réussie. Elle décrit le défi que représente cette notion de justice, tout en rappelant que la plupart d'entre nous ont l'impression de la connaître depuis la maternelle. « Nous pensons tous savoir ce qui est juste, or, nous ne partageons pas toujours la vision d'un conjoint, d'un partenaire ou d'un enfant (qu'il soit petit ou adulte)... alors quoi ? L'équité est un ensemble flou de croyances, de traditions, et

de vérités multiples et parfois contradictoires. Pourtant, nous avons besoin d'apprendre comment être justes pour conserver des relations saines et rendre l'amour durable¹. »

Son conseil implique d'avoir la volonté de lâcher ses opinions de longue date et d'aborder les problèmes sous un nouvel angle. J'appelle cela la volonté de repartir de zéro, comme on le fait en méditation. Arrêtez de compter les points, suggère Hibbs. Arrêtez de vouloir avoir raison. Arrêtez de faire les choses comme d'habitude sous prétexte que c'est ainsi que vous savez les faire. Ouvrez-vous à l'éventualité d'autres chemins possibles dans votre manière d'entrer en relation avec vous-même et avec les autres.

Si nous réfléchissons vraiment à ce qu'est « l'éthique relationnelle », cela veut dire aider l'autre à avoir la meilleure vie possible et qu'il en fasse autant pour soi. Chacun de nous est un soutien pour l'autre. Nous considérons le temps que nous passons ensemble comme un effort collaboratif pour améliorer mutuellement notre existence.

Cela signifie également que nous ne tenons pas de livre de comptes. J'ai fait trois trucs pour toi, quand en feras-tu trois pour moi ? L'amour véritable ne compte pas les points. On est conscient qu'à certains moments les besoins de l'un passent au premier plan ou que l'autre ne peut pas toujours être aussi présent. Un ami tombe malade et a besoin de soutien pendant un mois ou deux ; un collègue proche vient de se séparer et a besoin d'être hébergé. Pourtant, chacun doit sentir qu'on le reconnaît et le respecte, et que ses propres besoins sont pris en considération. La réciprocité fait partie des grands jeux d'équilibre de la vie.

Dans le tout premier groupe de parole que j'ai organisé pour m'aider à explorer le sujet de l'amour véritable, un homme a déclaré : « Pour la plupart des gens, une bonne relation, c'est forcément cinquante-cinquante. Mon chien et moi, on est à cent-cent. » Je garde cette remarque à l'esprit quand je pense à l'amour dans le couple, entre parents et enfants adultes, entre amis et autres.

Hibbs et moi avons eu récemment un échange de mails au sujet du comptage de points. « D'un point de vue idéal, la

réciprocité dans les relations amoureuses ressemble à un jeu de bascule où c'est chacun son tour, ce qui semble partir d'une bonne intention. Les gens se mettent à compter pour savoir qui doit quoi à qui lorsque apparaît un sentiment de violation (ressentie ou réelle) de la règle du donnant-donnant. L'astuce, évidemment, c'est de savoir « ce qui compte » pour qui – un accord en grande partie implicite qui demande à être renégocié quand les choses tournent mal et que le jeu de bascule se bloque à cause d'un jeu de pouvoir (tu m'es redevable et c'est moi qui mène le jeu, ou je te suis redevable, mais selon quelles modalités de paiement ?).

Ce qui peut « compter » comme un geste gentil et généreux pour l'un peut n'avoir aucune importance aux yeux de l'autre. Ne pas partager le même système de valeurs émotionnel n'est pas mauvais en soi. L'essentiel, c'est d'instaurer un vocabulaire commun fiable au sein de la relation pour savoir ce qui « compte » pour soi et ce qui « compte » pour l'autre, non pas dans le but de préserver un système de transaction, mais pour donner sincèrement avec l'intention de donner au lieu d'offrir quelque chose qui a de la valeur *pour soi*.

RÉFLEXION

Pensez à plusieurs de vos relations et notez pour chacune ce qui compte dans cette dynamique, votre valeur la plus importante dans la situation. Dans la mesure du possible, essayez de discerner (ou, si c'est approprié, décidez de demander) ce qui compte pour l'autre.

La notion de contrepartie est fortement enracinée dans un vocabulaire de transaction et n'engendre, au final, aucune réciprocité organique. Il est impossible de donner avec l'intention, d'être payé en retour. Au lieu de cela, on peut reconnaître le ballet imprévisible des besoins émotionnels de chacun dans toutes les relations sans chercher à contrôler l'autre en instaurant un prix fixe à la disponibilité affective.

LA RÉCIPROCITÉ EST CRUCIALE

J'ai récemment fait la connaissance d'une jeune femme prénommée Jackie qui a rompu ses fiançailles à la suite d'un incident avec son amoureux. Le jour de notre rencontre, elle sanglotait dans le salon d'une amie. Elle venait de déjeuner avec son petit ami au restaurant et, n'ayant pas trouvé de plat à son goût sur le menu, avait demandé au chef s'il pouvait lui cuisiner des pâtes, ce qui avait mis son fiancé dans une colère noire.

« Ce que tu peux être exigeante ! lui avait-il lancé. Tu es vraiment chiante ! »

Le temps de se remettre du choc, elle avait rétorqué : « Tu sais ce que je veux ? Je veux un petit ami qui regarde le serveur dans les yeux et lui dise : "Elle est vraiment spéciale. Pouvez-vous voir s'il serait possible de lui préparer ce qu'elle désire ?" »

Comme Jackie l'a compris intuitivement, nous méritons tous d'être chéris et perçus comme une personne spéciale par notre partenaire. Aimer et chérir font partie des vœux traditionnels du mariage. Selon moi, Jackie a fait preuve d'une grande lucidité en percevant toute la portée de la réaction de son fiancé. En effet, celui-ci ne s'est pas contenté de trouver sa demande sans importance ; il est devenu agressif en l'entendant la formuler. J'ai été admirative devant le sentiment que Jackie avait de sa propre valeur, lequel se perd facilement quand on est attaqué. Elle n'a pas essayé de le calmer et ne s'est pas demandé si elle le mettait dans l'embarras ou se montrait trop exigeante. Au lieu de cela, elle a considéré toutes les années qu'ils s'apprêtaient à passer côte à côte, et n'a pas aimé ce qu'elle a vu. Elle n'a pas aimé l'idée de se faire crier dessus chaque fois qu'elle exprimerait un simple besoin ou réclamerait un petit quelque chose en plus. Ni celle d'étouffer ledit besoin pour préserver la paix du ménage.

Cet après-midi-là, une amie psychologue de Jackie qui se trouvait avec nous dans le salon lui a déclaré : « Je vais t'offrir un mot pour guider tes futures relations : *réciprocité*. »

LES OBLIGATIONS FAMILIALES

Si vous avez des frères et sœurs, vous vous souvenez sûrement avoir lancé à vos parents : « Ce n'est pas juste ! » Et à moins d'être très chanceux, les anciennes guerres autour de ce qui est juste ou non risquent de ressurgir quand les parents vieillissants commencent à avoir besoin qu'on s'occupe d'eux et les soutienne.

Elle est bien loin, l'époque où mamie vivait au bout de la rue, où maman et papa ne filaient pas s'installer en Floride, en Arizona ou dans un charmant petit village du Mexique, et où les enfants restaient sur place à l'âge adulte.

La génération qui aujourd'hui se retrouve prise en sandwich entre des parents vieillissants et des enfants encore jeunes jongle avec de multiples pressions, aussi bien financières et professionnelles que familiales. S'ajoute à cela le fait que, parmi les personnes âgées qui ont besoin de soutien, beaucoup souffrent d'un mélange de colère, de honte et d'injustice face à leur dépendance. Et quand de vieilles blessures ou d'anciens sentiments de colère et d'injustice sont ravivés, tout est réuni pour que les tensions explosent.

J'ai entendu bien des histoires de ce genre : la sœur qui, par choix ou simplement parce qu'elle vit à proximité, devient le principal soutien de ses parents âgés, se sent écrasée par ce poids et nourrit de la colère ; le frère qui assume tous les frais de l'aide à domicile et en éprouve du ressentiment ; les frères et sœurs qui montent au créneau pour tout ou n'importe quoi dès qu'il s'agit de la prise en charge de leurs parents, et plus tard de la répartition de l'argent et des biens de l'héritage ; et les parents qui fulminent devant chaque intervention de leurs enfants adultes dans leurs affaires.

Heureusement, j'ai aussi rencontré des familles qui ont su affronter ces difficultés avec succès. Le secret réside généralement dans l'envie de voir les choses de tous les points de vue, ce qui permet d'aboutir à une compréhension commune prenant en compte les compétences, les ressources et la situation de vie de chacun. Ou, pour le dire autrement : à

la conscience, la souplesse et la générosité. Or, il suffit souvent qu'un seul membre de la famille instaure un dialogue ouvert et attentif pour rendre cet état d'esprit merveilleusement contagieux.

Il y a environ un an, mon élève Max est arrivé au bout du rouleau. Pris entre sa mère malade, son travail de pédiatre et sa femme et ses deux enfants, il sentait qu'il devait lâcher du lest. Mais il ne savait pas comment étant donné que Tim, son unique frère, vivait à l'autre bout du pays avec sa famille. Tim gardait le contact et leur rendait visite une ou deux fois par an, mais jamais pour plus de quelques jours. Plus Max sentait le stress le gagner, plus il en voulait à Tim. Mais il savait que ce n'était pas en le culpabilisant au téléphone qu'il obtiendrait quoi que ce soit. Aussi décida-t-il d'attendre la prochaine venue de son frère pour avoir une vraie discussion avec lui.

« Je savais que Tim se mettrait sur la défensive et se fermerait si je lui reprochais de ne pas être plus impliqué, raconte Max. Aussi, dès qu'on s'est retrouvés, je lui ai simplement expliqué combien je me sentais seul et épuisé physiquement et émotionnellement. Jusqu'à ce moment, je crois que Tim ne se rendait pas vraiment compte de la situation. C'était en partie ma faute, parce que je suis très fort dans le rôle du martyr qui souffre en silence. En tant que médecin, ça fait partie intégrante de mon boulot. Mais comme, à mon avis, il ne s'est pas senti attaqué, il m'a vraiment écouté. Il m'a promis de prendre la relève une semaine par mois, ce qui, par chance, était possible car il a la possibilité de travailler à distance. Il a tenu sa promesse, et j'ai confiance dans le fait que si à un moment j'ai besoin de plus, il sera là. Surtout, sa simple présence a été un soulagement pour moi – et un énorme cadeau pour ma mère, ainsi que pour Tim lui-même. Évidemment, notre implication auprès de notre mère n'est pas totalement égale, et ne le sera jamais, ajoute Max. Mais ça me va. Dans cette configuration, nous sommes tous gagnants. »

LA DANSE DE LA SOLLICITUDE

J'ai récemment reçu la lettre d'une femme me parlant de sa relation pleine d'amour avec ses enfants adultes. « Quand je vois mes enfants, tout mon corps est envahi de joie, écrit-elle. J'ai envie de les toucher. J'ai envie de les prendre dans mes bras car ils me sont terriblement précieux. Avec eux, je me sens détendue et à l'aise parce qu'ils connaissent toutes les facettes de mon comportement. Ils m'ont vue dans plus de situations que n'importe qui d'autre. Maintenant qu'ils sont adultes, je n'ai plus à leur dissimuler quoi que ce soit. Je n'ai plus à leur dire comment on est supposé se conduire. Ils sont assez grands pour faire leurs propres choix, et je peux me permettre d'être plus sincère concernant les miens. Je peux également montrer plus facilement mes faiblesses, ma vulnérabilité. Nous avons traversé de grosses crises tous ensemble et nous sommes arrivés à les surmonter. Mes enfants prennent soin de moi désormais. Je suis consciente de la réciprocité. Je sens de la fluidité, c'est-à-dire que le pouvoir change de direction et s'oriente vers eux maintenant que je vieillis. L'année dernière, j'ai emprunté de l'argent à mon fils. Ma fille s'est assise à mon chevet et m'a fait la lecture quand je me suis réveillée de mon opération. Avec le temps, ils prendront de plus en plus soin de moi. Mais je suis rassurée, car quelque chose de central a déjà été mis à l'épreuve. Je me sens libre. »

De toute évidence, cette femme ne s'est pas occupée de ses enfants en pensant à ce qu'ils lui rendraient plus tard. Elle l'a fait parce qu'elle les aimait et avait envie d'un foyer sécurisant et heureux. Donner et recevoir est un flux qui nourrit les deux parties.

PRATIQUES DU CHAPITRE 13

QU'EST-CE QUE L'ÉQUITÉ ?

Hibbs définit l'équité comme « un mélange flou de croyances, de traditions et de vérités multiples et parfois contradictoires ». Et, bien entendu, la conception de l'équité dans les relations est compliquée par le fait que nous avons tous notre propre définition de ce que signifie « être équitable ». Quand on s'accroche à cette définition lors d'un conflit avec un être cher, cela ne signifie pas qu'on est injuste, mais peut-être que l'on est insuffisamment ouvert à la notion de « mélange flou de croyances », autrement dit, de compromis.

Notez dans un carnet les qualités en rapport avec l'équité qui ont de l'importance à vos yeux. Il se peut que vous en trouviez certaines plus fondamentales que d'autres, ou même qu'un comportement particulier ou son absence soient non négociables pour vous. Voici quelques questions pour démarrer :

- Quelle est votre conception de l'équité ?
- Quels comportements ou manières de communiquer recherchez-vous chez l'autre ?
- Avez-vous rencontré des problèmes en rapport avec des questions de confiance ou d'« équité » dans votre enfance ou dans certaines relations passées ?
- Quelle a été votre expérience de la générosité dans vos relations ? Avez-vous l'impression de donner plus souvent que vous ne recevez ? Repérez-vous cette dynamique chez vous ou vous retrouvez-vous souvent attiré par des personnes qui tiennent des comptes ?

Trop souvent, nous pensons certaines choses sur nous-mêmes ou nos relations sans vérifier si nous ne sommes pas en train de nous focaliser sur de vieilles croyances et des jugements ou des réactions en lien avec d'anciennes blessures. Cet exercice a pour but de développer sa clairvoyance en créant un lexique pour son propre système de valeurs autour de l'équité. De cette façon, lorsque la question de l'équité se posera pour vous lors d'un conflit, vous pourrez dire « je » et vous exprimer à partir

de vos expériences et vos systèmes de valeurs au lieu de considérer votre opinion comme une vérité universelle.

PERSONNE N'A RAISON NI TORT

L'idée de Hibbs au sujet de l'« éthique relationnelle » nécessite la création d'un monde dans lequel on s'attend à être traité avec sollicitude, tendresse et compassion. On peut avoir une notion de l'équité différente de celle de la personne avec qui on interagit, mais on n'en reste pas moins fondamentalement engagés à se soutenir mutuellement.

Faire preuve d'éthique – « être équitable » – dans ses relations implique d'être capable de modifier constamment son point de vue. Ne nous accrochons pas à l'idée que c'est nous qui avons raison et l'autre qui a tort, que nous sommes vertueux et l'autre injuste, ou que nous sommes gentil et l'autre cruel, mais considérons-nous comme prêts à cocréer avec ceux qui nous sont chers au sein d'un système où chacun est sûr d'être entendu, vu, et reconnu.

Il s'agit d'une méditation de base, mais elle nous montre la relation qui existe entre l'idée de « recommencement » propre à la méditation et le fait d'être prêt à voir les choses sous un autre angle encore et encore, au sein de la relation. Cette pratique globale de lâcher-prise permet également de développer sa résilience et sa pénétration.

1. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts. Si vous sentez que vous risquez de vous assoupir, ouvrez-les et regardez vers le bas sans mettre de tension dans le regard.

2. Portez l'attention sur votre corps. Remarquez toutes les sensations dans vos mains (la chaleur, le froid, les tensions). Notez l'endroit où vous percevez le mieux votre souffle – au niveau des narines, de la poitrine ou du ventre. Respirez naturellement en notant chaque inspiration et chaque expiration. Goûtez une respiration, et laissez-la partir.

3. Certains auront peut-être plus de facilité à rester attentif au souffle en accompagnant son mouvement par une note mentale

comme *dedans, dehors* ou *monte, descend*. Même dans ce cas, gardez votre attention fixée sur les sensations plutôt que sur les mots.

4. Si des images, des pensées, des émotions et des problèmes vous viennent à l'esprit, remarquez-les et laissez-les passer. On ne vide pas son esprit en méditant, mais on développe la pratique consistant à noter ce qui nous distrait et à recommencer encore et encore (et encore), à chaque fois, sans ruminantion ni regret.

Le processus consistant à remarquer ce qui nous distrait et le lâcher pour revenir au souffle catalyse souvent les jugements et la culpabilité chez les méditants, y compris moi (il s'agit d'une pratique !). Mais l'instant où on se surprend en train de s'éloigner du moment présent est le plus important. On se rend compte qu'on s'est égaré et on recommence.

Il en va de même lorsque nous cherchons à élargir notre point de vue au sein d'une relation. Il est en effet possible de comparer toutes les fois où nous nous rendons compte que nous dépendons d'idées forgées à partir d'une conception habituelle, figée et absolue, du bien et du mal (ou du juste et de l'injuste) à la façon dont nous nous laissons distraire en méditation. Nous nous appuyons sur une chose parce que nous avons été conditionnés à le faire ; alors, nous décidons de lâcher prise et de recommencer autant de fois que nécessaire, toujours sans ruminantion ni regret.

Naviguer dans l'espace qui nous sépare

*De toute évidence, il existe de réelles différences entre nous...
Mais ce ne sont pas ces différences qui nous séparent.
C'est plutôt notre refus de les reconnaître...*

Audre LORDE

Quand elle avait une vingtaine d'années, Diana pensait que la seule façon de trouver l'âme sœur était de coucher rapidement avec son partenaire potentiel après l'avoir rencontré, puis de passer le plus de temps possible avec lui. Dans son esprit, l'union de leurs corps et de leurs âmes serait si fantastique qu'il ne voudrait plus jamais la quitter.

« J'avais envie que nous soyons accordés l'un à l'autre au point de ne plus former qu'une seule personne, explique-t-elle aujourd'hui. Je me rappelle même avoir déclaré aux amours de ma vie de différentes époques que je ne pouvais pas dire où je m'arrêtais et où ils commençaient. Inutile de préciser que les dites âmes sœurs, terrifiées par ma dépendance, se sauvaient en courant. Il m'a fallu des années pour me débarrasser de ce manque et comprendre que j'essayais de guérir la solitude de mon enfance en cherchant à fusionner avec mes amants. Heureusement, j'ai appris que pour voir véritablement l'autre et être vu de lui, il devait y avoir une différenciation et un espace entre nous. On *ne peut pas* être une seule personne. »

Toute relation intime se compose de trois éléments : soi, la personne aimée, et l'espace qui nous sépare. Cet espace est

riche de possibilités, mais il peut également se transformer en champ de bataille ou en zone d'exclusion inhospitalière. Comment trouver l'équilibre entre intimité avec soi et intimité avec l'autre, autoprotection et vulnérabilité, peur et désir ? Est-il possible d'aimer sans chercher à posséder l'autre ? Peut-on encore croire en l'amour après avoir été blessé ou trahi ?

La pratique de la pleine conscience nous offre un moyen d'explorer cet entre-deux et de trouver comment y naviguer en sécurité. Quand on médite, on espère créer de l'espace, que ce soit pour prendre un peu de recul par rapport aux bavardages du mental et gagner en perspective, pour s'ouvrir à la tendresse et à la bienveillance. On finit par se rendre compte que nous avons le pouvoir de remplir l'espace qui nous sépare de l'autre de générosité, de respect, de soutien et d'équité – ou d'anxiété, de rancœur, de colère et de silence. La manière dont nous considérons cet espace est fondamentale. Comment rester ouvert à l'autre quand cette ouverture nous donne l'impression d'être vulnérable ?

En tant qu'êtres humains, nous souffrons du dilemme du hérisson, qui doit vivre à la fois avec un ventre doux et un dos couvert d'épines. C'est le philosophe Schopenhauer qui a imaginé cette métaphore pour décrire le dilemme des relations humaines. Dans le froid de l'hiver, ses hérissons essayaient de se blottir les uns contre les autres pour se réchauffer, mais quand ils se rapprochaient trop, ils se piquaient, et reculaient à bonne distance jusqu'à ce qu'ils aient de nouveau froid.

Dans *Schopenhauer's Porcupines: Intimacy and Its Dilemmas* (Les hérissons de Schopenhauer : l'intimité et ses dilemmes), la psychothérapeute Deborah Anna Luepnitz examine cette tension. « Évidemment, les conceptions de l'amour, de l'agressivité et de l'espace intime varient considérablement en fonction des cultures, des périodes de l'histoire et du milieu social, écrit-elle. Sans en faire une vérité universelle, on peut considérer que les Occidentaux d'aujourd'hui... vivent une existence tourmentée par le dilemme du hérisson. À partir de là, on lutte quotidiennement pour trouver un équilibre entre vie privée et vie en commun, attention à soi et attention aux autres, union sexuelle et chambre à soi¹. »

COMMENT ON SE RELIE

Si on a tendance à être angoissé et possessif, on peut essayer de remplir l'espace entre nous par ce qui nous semble susceptible de retenir l'autre. On cherche à se rendre indispensable. On est déterminé à être la personne la plus serviable, la plus sexy, la plus intelligente, la plus intéressante. Non seulement cela nous rend inauthentique, mais en outre, nous nous trompons souvent sur les attentes de l'autre. Nous faisons des suppositions à partir de nos propres besoins et risquons de devenir intrusif et de nuire à son autonomie.

L'une des manières dont les personnes, traditionnellement les femmes, tentent de combler la distance entre elles et la personne aimée consiste à s'effacer, à rendre leurs propres besoins et désirs invisibles. Gina m'a fait part de sa prise de conscience alors qu'elle luttait contre un cancer : « J'étais du genre à pouvoir mourir de chaud en voiture, près de tourner de l'œil, et à ne rien parvenir à dire d'autre à mon mari que : "Tu as chaud, chéri ?" »

On peut aussi chercher à éliminer la distance en restant centré sur ses propres besoins. Bill, un autre de mes élèves, estime avoir enfin trouvé la « libération du cœur » quand il a cessé d'avoir besoin d'être au centre de l'existence de sa femme. Cette prise de conscience a eu lieu lorsqu'elle lui a annoncé son intention de partir trois mois en voyage avec sa sœur suite au décès de leur mère. Sa réponse sincère a été : « Cela ne m'arrange pas vraiment, mais si tu en as vraiment besoin, il faut le faire. » La gratitude de son épouse l'a aidé à comprendre qu'en rendant hommage à la différence entre leurs besoins respectifs, il renforçait leur amour. Comme l'a un jour déclaré Eleanor Roosevelt : « Le don de l'amour est un enseignement en soi. » On apprend en marchant.

Jusqu'à ce qu'ils identifient le désir anxieux de fusionner qui les habitait, Bill et Gina ne pouvaient pas se développer, que ce soit en tant qu'individus ou en lien avec leur partenaire. Dans une lettre adressée à Emanuel von Bodman², Rainer Maria Rilke décrit magnifiquement cet espace sacré entre les personnes : « Le principe du mariage ne consiste pas à créer une

rapide similarité en détruisant toutes les limites ; au contraire, dans un bon mariage, chacun désigne l'autre comme le gardien de sa solitude, les deux partenaires s'offrant ainsi mutuellement la plus grande preuve possible de confiance... alors, une vie merveilleuse côte à côte pourra s'épanouir entre eux s'ils parviennent à aimer cette distance qui les sépare, donnant à chacun la possibilité de toujours voir l'autre comme un tout et debout face à un ciel immense³. »

DES FRONTIÈRES MOBILES

Dans toutes les relations longues, que ce soit entre compagnons de vie, mari et femme, membres d'une même famille ou amis, la distance qui sépare chacun diminue ou augmente au cours du temps, rétrécissant ou s'élargissant en fonction des circonstances et à mesure que chacun avance dans la vie. Dans une lettre, Barbara, aujourd'hui âgée d'une cinquantaine d'années, explique comment elle a appris à accepter ces modifications au cours de sa longue relation avec sa cousine Sue.

« Sue et moi étions extrêmement proches, écrit-elle. Mais nous avons grandi et changé. Quand nous étions plus jeunes, je lui ai donné ces deux singes qui se serrent dans les bras, accrochés l'un à l'autre par un Velcro. Mais je crois que ma conception de ce que devaient être des "meilleures amies" l'étouffait. Sa manière d'être est différente : elle a besoin de plus d'espace. Elle m'a dit qu'on pouvait être meilleures amies sans avoir à graver "Barb et Sue" sur une plaque. Sa réaction m'a vraiment blessée, et elle me fait encore mal aujourd'hui. Mais elle m'a également appris que les autres ne nous rendent pas toujours notre amour comme on souhaiterait qu'ils le fassent. »

Entre parents et enfants, les limites se déplacent constamment. Préparer ses enfants à l'indépendance est le premier travail des parents et leur plus grande preuve d'amour. Mais ce n'est pas forcément simple de voir son enfant partir pour la première fois seul à l'école, s'asseoir au volant d'une voiture et s'éloigner avec un au revoir, ou encore quitter la maison pour l'université, nous laissant chaque fois derrière lui. Tour à tour heureux et

effrayés à l'idée de ce que la vie réserve à leurs enfants chéris, les parents applaudissent, pleurent et s'inquiètent tout à la fois.

J'ai toujours pensé qu'il est particulièrement difficile de faire la part des choses entre la peur et l'amour, en particulier dans le cas des parents dont le plus grand désir est de protéger leurs enfants de la souffrance.

Claudia, une méditante de longue date, s'est laissé complètement submerger par ses craintes pendant un séjour dans les Caraïbes avec son fils de neuf ans. Celui-ci était tout excité à l'idée de partir en randonnée sur un célèbre sentier qui traverse la forêt vierge et descend à pic jusqu'à l'océan. Claudia, qui avait lu les avertissements de son guide touristique concernant les pierres irrégulières dudit sentier et les scorpions qui y habitaient avait l'esprit rempli d'images de chevilles brisées, de morsures venimeuses et d'insolations. Mais comme elle se réjouissait également de l'enthousiasme de son fils et ne voulait pas l'empêcher de vivre l'aventure qui l'attirait tant, elle lutta contre son anxiété, et ils se mirent en route.

« Il dévalait le chemin à toute allure comme un vrai cabri, m'attelle écrit par la suite, trébuchait sans jamais tomber. Je traînais derrière, lui criant de rester prudent, de ralentir, de regarder où il posait les pieds, de se méfier des guêpes et des toiles d'araignée. » Pour Claudia, cette marche n'avait rien de plaisant, et elle se rendit compte que la panique la gagnait. Claudia se répéta alors le conseil qu'elle donnait souvent à ses amis quand ils se sentaient angoissés : respire. Détends-toi. Coule-toi dans le moment présent. Exactement tout ce qui était susceptible de la mener à la pleine conscience. Mais son souffle était trop saccadé pour qu'elle puisse modifier rapidement son état d'esprit. Quelques respirations passèrent. Puis se souvient-elle : « Depuis le fond de mon ventre, j'ai entendu une voix monter et me murmurer un enseignement bouddhiste : "Dépose l'esprit craintif dans le berceau de la bienveillance." » *Oui. Bien sûr. Je peux faire ça !* se dit-elle. Silencieusement, elle commença à offrir de l'amour bienveillant à la mère débordante d'amour mais transie de peur qu'elle était. « Puissé-je vivre en sécurité et protégée de toute blessure » ; « Puissé-je vivre en paix et à l'abri des difficultés ». Puis elle adressa de l'amour et des vœux

de bonne santé à son fils qui continuait à dévaler le sentier. Ils croisèrent plusieurs randonneurs qui montaient dans l'autre sens, en sueur et l'air épuisés. Claudia leur envoya également de la bienveillance. Et quand son fils et elle arrivèrent presque au bout du chemin, elle se sentait si heureuse qu'elle souhaitait la paix et la sécurité à tout ce qui les entourait : les arbres, les rochers, et même les effrayantes créatures rampantes qui, grâce à Dieu, les avaient laissés tranquilles.

Sans en avoir vraiment eu l'intention, Claudia était passée par toutes les phases traditionnelles de la méditation de la bienveillance, en commençant par elle-même, puis en poursuivant par son fils, des inconnus, et tous les êtres qu'elle croisait. Surtout, en parvenant à contrôler sa peur, elle avait offert à son fils l'espace dont il avait besoin pour réaliser un rêve et s'épanouir. Ce fut sa preuve d'amour.

NOTRE DIFFÉRENCE EST CE QUI NOUS UNIT

La façon dont on franchit la distance qui nous sépare de l'autre quand surgit un conflit a un impact profond sur la santé et la longévité de la relation. Durant ces quarante dernières années, les psychologues John et Julie Gottman ont étudié des milliers de couples, se concentrant à certains moments sur leur manière de réagir à un problème spécifique dans leur relation, et à d'autres sur leurs interactions quotidiennes. Ils ont découvert que quelques critères, centrés sur ce qu'ils nomment « la sécurité émotionnelle », suffisaient pour prédire avec un indice de fiabilité de quatre-vingt-dix pour cent si ces couples seraient heureux, resteraient ensemble en étant malheureux, ou se sépareraient quelques années plus tard.

Les couples dont les partenaires se montraient méprisants, critiques, sur la défensive ou se fermaient en cas de conflit couraient droit au malheur. Leurs mots, mais également leurs corps, racontaient l'histoire : quand on enregistrerait leurs signes physiologiques, ils étaient en mode lutte-ou-fuite. Même dans les moments moins stressants, leur tension physique restait mesurable, et ils ignoraient ou court-circuitaient les demandes d'attention de leur partenaire.

Les couples qui restaient ensemble n'évitaient pas les conflits, mais les approchaient d'une manière particulière. Ils trouvaient des moyens d'exprimer clairement leurs besoins sans s'attaquer ni se diminuer mutuellement. Chacun partait du principe que l'autre avait globalement de bonnes intentions, même s'il adoptait un comportement blessant. En outre, ils créaient un arrière-plan sécurisant grâce à de petits actes quotidiens de bienveillance, d'attention et de générosité.

Candice m'a fait un très beau récit du jour où son mari et elle ont finalement accepté leurs différences. Elle se souvient qu'elle venait de lire un essai du célèbre enseignant thaï Ajahn Chah dans lequel il écrit : « Si vous attendez d'un poulet qu'il soit un canard et d'un canard qu'il soit un poulet, alors vous serez malheureux. »

Elle a songé à sa dernière dispute avec son mari, et soudain, la métaphore a pris tout son sens. Aussi, quand une nouvelle querelle s'est profilée, lui a-t-elle aussitôt déclaré : « Je crois vraiment qu'on arrive à ce genre de situation parce que tu es un canard et que je suis un poulet, et qu'on essaie de se changer mutuellement. » « Cette idée nous a plu, m'a-t-elle confié. Quelques jours plus tard, mon mari a eu une éruption de boutons qui a entraîné une nouvelle discussion. Je voulais qu'il consulte un médecin, mais il n'était pas d'accord. Alors, je lui ai lancé : "Pourquoi à chaque fois que j'ai envie que tu fasses quelque chose, tu veux systématiquement faire l'inverse ? — Parce que je suis un canard", m'a-t-il répondu. Depuis ce jour, nous avançons avec cette métaphore. »

Dans *Nul n'est une île*, le moine trappiste Thomas Merton affirme : « L'amour commence avec la volonté de laisser ceux qu'on aime être totalement eux-mêmes, la résolution de ne pas les déformer pour qu'ils correspondent à notre propre image⁴. »

En conclusion : il faut se connaître soi-même pour savoir où l'on finit et où l'autre commence, et développer sa capacité à naviguer dans l'espace qui nous sépare. Sinon, nous risquons de chercher la complétude par de faux moyens qui ne rendent hommage ni à nous-mêmes ni à ceux que nous aimons.

PRATIQUES DU CHAPITRE 14

LA SOLUTION : L'ÉQUILIBRE

Que nous soyons effrayés par les frontières qui existent entre les autres et nous ou regrettons au contraire qu'il n'y en ait pas plus, il ne fait aucun doute que l'individuation et la séparation sont des aspects inévitables des relations d'amour et constituent des zones de tension. Réussir à se frayer un chemin en tenant compte de ces difficultés est, bien entendu, un processus en constante évolution.

L'un des éléments clés de ce processus est l'équilibre, ou équanimité. Il n'est pas toujours simple de parler d'équanimité dans la mesure où la notion d'« équilibre » n'a rien d'*intense* ni de *vibrant*, termes souvent reliés à l'amour (ainsi que *passion*, *feveur* ou *désir*). Certains associent même l'équilibre à une forme d'apathie ou de retrait. L'idée de ressentir de l'amour de façon « équilibrée » peut presque ressembler à un oxymore. Pourtant, l'ironie veut qu'en abordant l'amour dans cet esprit d'ouverture, de sagesse et de pénétration, on crée un environnement plus hospitalier et plus durable dans lequel l'amour véritable peut s'épanouir.

Sans équanimité, on risque d'offrir notre amour à l'autre dans le seul but de combler la distance inévitable et saine qui sépare toujours deux individus. Ou de lui donner de l'amour de la façon dont on pense qu'il l'attend – avec pour résultat un sentiment de culpabilité. L'équanimité est l'ingrédient qui permet de naviguer dans l'espace entre-deux avec calme et clairvoyance et nous aide à nous détacher de l'idée selon laquelle le rejet et l'agrippement seraient les deux seules manières de s'engager dans une relation d'amour.

Pour cette pratique de l'équanimité, on commence par penser à une relation où la distance entre soi et l'autre est source de problèmes.

1. Pensez à la personne concernée. Peut-être s'agit-il d'un enseignant dont vous êtes devenu dépendant pour vous affirmer et avec qui toute distance vous insécurise ou vous donne le

sentiment d'être perdu. Ou d'un partenaire qui aimerait passer plus de temps avec vous et à qui vous n'arrivez pas à faire part de votre besoin d'espace.

2. Commencez par vous répéter intérieurement des phrases exprimant sincèrement ce que vous ressentez en lien avec cette personne. Ces phrases peuvent ressembler à : Les choses sont comme elles sont. Tu comptes pour moi, cependant, je sais que nous sommes deux personnes différentes. Chacun de nous est responsable de ses actes, et une totalité en soi. Notre bonheur à tous deux dépend de nos actes individuels.

3. Sentez-vous libre d'expérimenter des phrases qui résonnent avec des problèmes spécifiques à votre relation. Choisissez une formulation simple et en rapport avec la pratique de l'équanimité : en acceptant les choses comme elles sont.

Lâcher prise

Même quand je t'étreins/je lâche prise¹.

Alice WALKER

Il y a quelques années, un de mes amis proches a connu une profonde détresse psychologique qui l'a obligé à se faire hospitaliser longtemps et à plusieurs reprises. J'aurais voulu pouvoir l'aider, mais je me sentais totalement impuissante. Alors j'ai demandé conseil à l'un de mes maîtres tibétains. Celui-ci m'a recommandé d'« arrêter d'essayer », ce qui était un enseignement extrêmement subtil. En effet, il ne m'a pas suggéré de m'éloigner ou d'arrêter de prendre soin de mon ami, mais simplement d'« être avec lui » sans chercher à le réparer. C'est ce que j'ai fait.

Je m'asseyais dans cette chambre d'hôpital et je regardais d'autres amis prodiguer des conseils. « Prends quinze gouttes de cette teinture mère et tu ne seras plus dépressif » ; « Va voir ce guérisseur ou essaie ce supplément alimentaire et tu seras guéri ». Même si leurs conseils étaient l'expression de leur amour, j'avais le sentiment que, d'une certaine manière, ils mettaient une pression sur mon ami. Je l'imaginai en train de s'interroger : *Que se passera-t-il si je ne suis pas leur conseil ? Si ça ne marche pas ? Arrêteront-ils de venir me voir ou de s'occuper de moi ?*

Quand Ram Dass a été victime d'un infarctus, j'ai dû faire appel à toute ma volonté pour suivre le sage conseil de mon maître tibétain et simplement *être avec lui*. Nous étions proches

depuis des années, et je me suis sentie dévastée. J'ai été saisie du besoin d'arranger les choses. J'avais envie qu'il aille mieux et se rétablisse totalement. Puis, en lui rendant visite, j'ai vu son salon bourré de toutes sortes de cadeaux offerts par ses amis inquiets. « Prends cette teinture mère... »

C'était franchement très beau, cette sollicitude de la part de tant de gens, mais j'ai senti qu'elle étouffait Ram Dass. Je me suis demandé si ceux dont les remèdes échoueraient à lui faire retrouver sa capacité à marcher et parler normalement le laisseraient tomber. Un jour où j'étais près de lui, un paquet est arrivé. Il contenait un flacon d'eau du Gange et un message assurant que s'il en buvait, il remarquerait. « Ne bois pas ça ! me suis-je écriée. Ça va te donner le choléra ! » Cette fois, je n'avais pas pu m'empêcher de mettre deux sous dans la machine.

Je ne dis pas qu'il faudrait cesser d'être généreux et ne plus offrir de cadeaux à ceux que nous aimons ; certes, nous devons le faire, et cette preuve d'affection sera d'autant plus forte si nos présents sont offerts librement, sans attente ni obligation. Lâcher prise, c'est faire l'inverse de ce que nous faisons quand nous nous agrippons à nos espoirs ou à nos idées sur ce qui devrait être ; c'est permettre aux choses d'être juste comme elles sont.

Face à la situation de Ram Dass, il m'a été extrêmement précieux de sentir la différence entre le désir de lui venir en aide né de mon envie que les choses s'arrangent et le fait d'*être avec lui*, simplement. Cela m'a permis de comprendre que la guérison, comme toute transition de vie, possède son rythme propre. Certes, ce n'est pas facile de se distancer et de lâcher prise ; vouloir prendre les choses en main face à la souffrance de ceux qui nous sont chers fait partie de la nature humaine. Mais essayer d'imposer son agenda personnel à l'expérience de l'autre représente la face obscure de l'amour. L'amour véritable, lui, reconnaît que la vie se déploie à son propre rythme.

L'ART DE RECEVOIR

Paradoxalement, lâcher prise consiste parfois à s'autoriser à recevoir l'amour et la sollicitude des autres. Notre culture du « Je peux le faire » a fait croire à beaucoup d'entre nous que nous devrions toujours nous suffire à nous-mêmes. Par la même occasion, nous avons aussi reçu le message que toute demande d'aide est un signe de faiblesse. Nous oublions fréquemment que nous sommes des créatures interdépendantes dont l'existence même est liée à la bienveillance des autres, y compris (merci Tennessee Williams) d'inconnus.

Quand, à trente-quatre ans, Sebene a appris qu'elle avait un cancer du sein, elle s'est rappelé qu'elle avait la chance d'être entourée de nombreux amis et des membres de sa famille, tous aimants et prêts à la soutenir. Pour autant, confie-t-elle aujourd'hui : « Je pensais ne pas avoir besoin de grand-chose. Je méditais déjà et j'avais l'habitude de prendre soin de moi au quotidien. Malgré la place importante que tenaient mes amis en me soutenant sur le plan émotionnel, d'une certaine façon, je gardais les gens (et moi-même) à l'écart de ma peur, de ma tristesse et de mon désespoir. Je passais beaucoup de temps à montrer aux autres à quel point je tenais le choc. »

Ce n'est que quand les choses ont commencé à se dégrader qu'elle a enfin été capable d'accepter l'amour qu'on lui offrait. « Personne n'a compris exactement ce qui n'allait pas chez moi, mais j'ai fini par être très malade, explique-t-elle. Je dépendais entièrement de mes amis pour tout : sortir le chien, laver mon linge, aller à la pharmacie, préparer les repas, sécher mes larmes. Et, d'une certaine manière, c'est à ce moment-là que tout est devenu plus facile. Lâcher le contrôle (ou se le faire arracher) m'a aidée à m'ouvrir à l'amour qui m'entourait. Comme l'a dit la regrettée maître zen Charlotte Joko Beck, « la joie, c'est en tout point ce qui se passe moins l'opinion qu'on s'en fait ».

« Le jour où je me suis retrouvée à l'hôpital, affaiblie et souffrante suite à une insuffisance rénale, avec des tubes qui me sortaient des narines, j'ai partagé un fou rire hystérique avec

mon grand ami Ahmad, poursuit Sebene. J'ai lâché l'idée que cette situation me déplaisait et j'ai trouvé un moment de rire et de pure joie au cœur de toute cette absurdité. Je crois que l'amour et la joie ont la même origine : la capacité à rester au contact de ce qui se passe en gardant le cœur et l'esprit ouverts. En résumé, si la joie est tout ce qui se passe moins l'opinion qu'on s'en fait, l'amour pourrait être tout ce qui se passe moins notre volonté de le contrôler.

« Je me rends compte aujourd'hui à quel point je refusais de m'ouvrir à ce qui m'arrivait, en grande partie parce que je n'avais pas envie de ressentir mon chagrin et ma peur ni d'imposer ce fardeau aux autres, conclut Sebene. Sauf qu'en essayant de maîtriser la situation, il m'était impossible d'être pleinement présente à l'instant, quel qu'il soit. J'étais incapable d'accueillir la joie et l'amour qui étaient déjà là, n'attendant que d'être reçus. »

SE LIBÉRER DE L'IMPOSSIBLE RÊVE

Beaucoup de relations sont construites sur l'espoir que l'amour inconditionnel de l'autre arrivera comme par magie à guérir nos blessures et à nous rendre notre intégrité. Même lorsqu'il est évident pour notre moi rationnel qu'il s'agit d'un fantasme, nous pouvons continuer à nourrir malgré tout cette espérance, ne serait-ce qu'inconsciemment. Comme l'écrit le psychologue jungien James Hollis dans son livre *The Eden Project: In Search of the Magical Other* (Le projet Éden : en quête de l'Autre magique), « l'énorme idée fausse qui dirige l'humanité est le fantasme de l'Autre magique, la croyance qu'il existe sur cette terre une personne qui nous est destinée et qui donnera du sens à notre vie, une âme sœur qui réparera les ravages de notre histoire personnelle ; quelqu'un qui sera là pour nous, qui lira dans notre esprit, connaîtra nos désirs et comblera nos besoins les plus profonds ; un bon parent qui nous préservera de la souffrance et, si nous avons de la chance, nous épargnera le périlleux périple de l'individuation² ». Hollis ajoute que le paradigme de nos relations se forme à partir de nos premières

expériences et est véritablement inscrit dans nos réseaux neurologiques et émotionnels.

Bien que l'on puisse être terriblement déçus le jour où l'on comprend que cet Autre magique après lequel on courait n'était qu'un fantôme, cette découverte peut finalement s'avérer un soulagement. En effet, en reconnaissant que chacun est responsable de son intégrité, on crée les conditions pour que se mettent en place des relations satisfaisantes et réciproques. Mais pour cela, il faut être conscient et être prêt à renoncer à son fantasme de l'âme sœur censée nous libérer de tous nos maux.

Dans un message posté sur le blog du site du Greater Good, la psychologue Christine Carter raconte : « Je me suis rendu compte que l'abandon des fantasmes qui tournaient autour de mes relations sentimentales passait par la reconnaissance d'une perte et par le deuil de cette perte. Je désirais vraiment, totalement, être avec quelqu'un de profondément sentimental, comme on en trouve dans les poèmes et les chansons. Mais en prenant conscience que mes fantasmes romantiques étaient des créations de l'industrie cinématographique (et peut-être du commerce des fleurs et des cartes de vœux, sans parler de celui du diamant) et non le fruit de besoins personnels, il m'a été plus facile d'y renoncer. La disparition de mon conte de fées m'a rendu triste un certain temps. Si vous êtes triste, vivez votre deuil, conseille-t-elle, puis passez à autre chose³. »

Pour Julia et son mari, accepter que chacun d'eux ne peut donner à l'autre que ce qu'il est a toujours constitué un élément central dans leur couple.

« J'ai épousé un homme bon et gentil. Nous nous aimons et nous nous soucions l'un de l'autre. Il est émotif et sensible, tout comme moi. Nous avons tous deux été blessés et sommes capables de le reconnaître », explique Julia. Mais elle ajoute également qu'ils luttent tous les deux contre leur *shenpa*, un terme tibétain synonyme d'« attachement », mais qui suggère également un état dans lequel l'activation de déclencheurs anciens vient créer un mal-être chez l'individu, le poussant à rechercher un soulagement. Dans leur relation, poursuit Julia, son mari « a tellement besoin de sentir que je le tiens en haute estime pour

être bien et avoir confiance en lui, et j'ai tellement besoin de me sentir protégée, que je lui accorde un soutien que je n'accorderais à personne d'autre. C'est notre force ».

Néanmoins, elle précise que, lors d'une récente séance de thérapie de couple, leur thérapeute leur a dit « que mon mari pouvait s'accorder à lui-même ce genre de regard et n'avait pas besoin de me l'extirper à toute occasion. Il a également ajouté que je n'avais plus besoin d'être protégée, car je me protège très bien toute seule ».

Il est clair pour elle que son désir de protection s'enracine dans sa relation à son père, un homme autoritaire sujet à de brusques accès de violence. Elle se souvient en particulier d'un soir où, fou de rage, il l'a plaquée au sol et frappée au visage. Mais savoir cela ne l'empêche pas d'être facilement déçue à chaque fois que « mon gentil mari plein d'attentions ne me protège pas comme j'aimerais qu'il le fasse, d'une façon qui, dans son monde, n'est même pas visible ni reconnaissable ».

Comme l'a appris Julia, nous avons tous des failles et des fissures qui remontent à l'époque de nos premières expériences. Et il risque d'y avoir toujours un écart entre ce que nous rêvons de trouver chez l'autre et ce qu'il peut vraiment nous donner. Cependant, quand nous cessons d'attendre que quelqu'un vienne combler cet écart, nous découvrons que celui-ci demande simplement à se remplir d'amour et de compassion pour nous-mêmes.

PRENDRE REFUGE EN SOI

Justin est travailleur social. Il raconte de quelle manière il est parti en Inde à la rencontre d'une enseignante considérée par beaucoup comme une incarnation de l'amour divin. Un grand nombre de ses amis avaient déjà visité l'ashram où elle enseigne et lui avaient décrit le temps passé auprès d'elle comme une expérience *extatique*, *transformatrice*, et *profondément guérissante*. Justin qui, selon ses propres mots, est né angoissé, nourrissait l'espoir qu'à l'instant où elle plongerait ses yeux dans les siens et verrait sa douleur, elle le soulagerait. Il estimait que

les changements vécus par ses amis étaient réels et priaient pour vivre la même chose.

Il s'était même convaincu que les choses se passeraient ainsi quand, la nuit précédant sa première rencontre en groupe avec elle, il rêva qu'on l'étouffait jusqu'à le tuer – un cauchemar récurrent, qui fut particulièrement intense cette nuit-là. « Je me suis dit que ce cauchemar qui m'avait plongé dans un état de panique totale était bon signe, se souvient-il. Au réveil, ma terreur était si vive et visible que j'étais certain qu'elle reconnaîtrait la profondeur de ma souffrance et, par la vertu de son amour infini, me libérerait une fois pour toutes de mes peurs. »

Mais quand ce fut son tour de l'approcher, Justin n'éprouva absolument rien, et il continua à se sentir aussi mal après qu'avant cette rencontre. Il était effondré.

« J'avais l'impression d'être invisible, seul, rejeté et emprisonné dans ma propre douleur, explique-t-il. Comme si ma souffrance était trop forte, même pour cette enseignante magnanime et aimante. J'étais blessé au-delà de tout. »

Il lui a fallu du temps pour aller au fond de cette expérience, mais quelques années plus tard, Justin a compris que ce qu'il avait pris au départ pour de l'abandon était en réalité un cadeau, une leçon difficile mais essentielle. « Je me rends compte maintenant que, quel qu'ait pu être le vécu de mes amis, ce dont j'avais besoin, c'était de prendre refuge en moi-même et d'apprendre à faire confiance à mes propres capacités de guérison. Quand j'ai enfin abordé ma peur avec compassion, j'ai pu lâcher mon fantasme d'un être empli de sagesse et d'omniscience qui descendrait sur moi pour me sauver. »

En lâchant l'idée que nous sommes impuissants à soulager notre propre douleur, nous augmentons non seulement notre capacité à nous guérir, mais aussi à aimer et à recevoir sincèrement l'amour des autres – qu'il s'agisse de nos maîtres spirituels, nos partenaires amoureux, ou nos amis proches.

PARENTS ET ENFANTS

Tout en n'ayant pas d'enfant, il m'est facile de voir à quel point le lâcher-prise que la vie exige des parents quand leurs enfants gagnent en indépendance est profond, déchirant, et l'un des plus grands gestes d'amour véritable. Comme l'écrit Barbara Kingsolver (dans *Animal Dreams*)⁴ : « Ça vous tue de les voir grandir. Mais je suppose que ça nous tuerait encore plus vite s'ils ne le faisaient pas. »

La question de l'équilibre entre responsabilité et lâcher-prise se pose rapidement pour les parents, dès le jour où, avec son premier pas, leur tout-petit s'écarte d'eux pour aller vers le monde. C'est le point de départ du chemin qui mène à l'adolescence, au début de l'âge adulte et au-delà. Heureusement, pour la plupart des familles, la trajectoire suit une direction relativement standard, avec des difficultés de plus en plus importantes du côté des parents et des enfants, suivies de tendres séparations au goût doux-amer, mais inévitables. Lâcher prise, puis lâcher de nouveau, encore et encore.

Mais pour les parents dont les enfants ont un problème mental ou physique, le chemin est plus aride et comporte des détours imprévus. Dans leur cas, renoncer à leurs idées préconçues sur la santé, le comportement ou l'avenir de leur fils ou leur fille peut représenter un défi immense, souvent compliqué par la présence d'une forte dose de culpabilité.

Jack, un réalisateur que j'ai rencontré par le biais d'un ami, explique son périple depuis que son fils a commencé à entendre des voix il y a cinq ans. « Un soir, Noah m'a confié qu'il entendait d'étranges voix remplies de colère. Elles lui disaient ce qu'il devait faire, et étaient tout le temps là. » À cette époque, Noah était en faculté de droit, et au cours des semaines suivantes, il est devenu de plus en plus paranoïaque, anxieux et délirant. Malgré des épisodes de rémission pendant lesquels les voix devenaient moins fréquentes, il a effectué régulièrement des séjours en psychiatrie pendant deux ans.

« Ça a été un véritable enfer pour moi comme pour Noah », se souvient Jack. En fait, il se sentait si désemparé qu'il avait

l'impression qu'il lui arrivait la même chose qu'à son fils. Quand Noah était interné, il lui rendait visite tous les jours, avec le sentiment qu'il ne pourrait jamais vivre sa propre existence tant que son fils souffrirait. « J'essayais de le rassurer, de le calmer, simplement de l'aimer, mais rien ne marchait. Je persistais à croire que si seulement je faisais ceci ou cela, son état s'améliorerait. Je me sentais tellement coupable, ça m'a rendu littéralement malade. »

Finalement, Jack s'est retrouvé avec une artère bouchée au niveau du cœur. « Si je n'avais pas arrêté d'essayer de prendre sur moi la souffrance de Noah, cela m'aurait probablement tué, déclare-t-il. C'était le plus grand acte de lâcher-prise que j'aie jamais réalisé. J'étais tellement impliqué, et je devais me séparer de lui. Il fallait que je me rappelle que c'était à Noah que tout cela arrivait, pas à moi. Que je devienne une épave ne lui faisait aucun bien. » Grâce à la force du lien qui l'unissait à sa femme Cathy, ainsi qu'à sa pratique de la méditation et au soutien chaleureux de sa communauté zen, Jack est parvenu à traverser cette épreuve.

La situation s'est également améliorée pour Noah. Au moment où j'écris, cela fait trois ans qu'il n'a plus subi d'hospitalisation et vit dans un studio appartenant à ses parents. Après beaucoup d'essais et d'erreurs, son psychiatre et lui ont trouvé le traitement adéquat pour faire taire les voix. Il a même réussi à travailler toute l'année dernière. Noah n'est peut-être pas l'avocat spécialisé dans la défense des droits de l'homme qu'il espérait devenir, mais il semble avoir fait la paix avec sa « nouvelle normalité ». Et bien qu'ils aient dû renoncer aux rêves d'avenir qu'ils nourrissaient pour leur fils, Jack et Cathy ont pu, en le rencontrant là où il était, reprendre le cours de leur propre vie et l'aider à retrouver la sienne.

Grâce à la pleine conscience, l'amour bienveillant et l'auto-compassion, nous pouvons commencer à lâcher nos attentes par rapport à la vie et ce à quoi devraient ressembler ceux que nous aimons. Lâcher prise est un travail intérieur, un acte que nous sommes les seuls à pouvoir effectuer pour nous-mêmes. Malgré tout, il arrive parfois, comme nous le verrons dans le chapitre suivant, que notre engagement à vivre en pleine conscience exige également une intervention active de notre part au sein de nos relations.

PRATIQUES DU CHAPITRE 15

REGARDER EN ARRIÈRE, LÂCHER PRISE

La notion d'attente se mêle à l'amour d'un nombre de façons incroyable. Nous attendons des choses de ceux que nous aimons et attendons d'eux la même attitude à notre égard. Nous attendons même quelque chose du sentiment d'amour. Et bien que ces attentes diffèrent d'une personne à l'autre, il existe une émotion que nous partageons quasiment tous dès qu'il s'agit d'amour : la peur de lâcher prise.

L'idée de cesser de chercher à contrôler la situation quand un être cher souffre semble inimaginable ; abandonner l'envie de montrer que tout va bien à ceux qu'on aime peut donner un sentiment de faiblesse ; et renoncer à ses attentes universelles au sujet de l'amour risque d'apparaître comme une décevante résignation.

Le secret du lâcher-prise, c'est de le pratiquer. Chaque fois que nous lâchons quelque chose, nous nous extirpons de nos attentes et commençons à expérimenter la situation telle qu'elle est. Nous sommes capables d'*être avec*. Nous nous prouvons que le lâcher-prise est réellement une base salutaire à partir de laquelle il devient possible de s'ouvrir à l'amour véritable, de donner, de recevoir, et de vivre cet amour authentiquement et organiquement.

1. Remémorez-vous (ou décrivez par écrit) une situation dans laquelle vous avez eu peur de lâcher prise. Peut-être parce que vous auriez aimé aider quelqu'un à se sentir mieux et que vous vous êtes senti frustré par votre impuissance à changer certaines choses. Ou parce que vous n'avez pas osé renoncer à l'image que vous vouliez donner aux autres. Ou parce que vous nourrissiez une attente par rapport à une interaction ou une expérience.

2. En vous appuyant sur les idées de ce chapitre sur le lâcher-prise, essayez d'envisager cette situation autrement en vous posant des questions : avez-vous réagi uniquement par rapport à l'incident ou d'autres facteurs ont-ils contribué à accroître la

tension ? Quels autres éléments pourraient avoir influé sur ce que vous avez ressenti, pensé, et votre comportement ?

3. Maintenant, intéressez-vous au rôle de l'autre dans cette dynamique. Les difficultés que vous avez éprouvées ont-elles eu des conséquences pour vous ou pour cette personne ? Avez-vous essayé de l'aider, pour finalement exprimer de l'impatience ou de la frustration en vous rendant compte que vous n'arriviez pas à arranger les choses ? Réfléchissez aux effets possibles de votre attitude sur l'autre ?

4. À présent, imaginez-vous dans la même situation en étant calme, ouvert et chaleureux, en vous autorisant à exister dans l'instant présent et en l'acceptant. Que faites-vous différemment ? Envisagez-vous la situation sous un angle différent ? Sentez-vous libre d'écrire tout ce qui vous passe par la tête.

Pour certains, cette pratique ressemblera à un dialogue intérieur, pour d'autres, à un exercice d'écriture formel. D'autres encore auront peut-être envie de l'aborder de manière plus abstraite comme une visualisation, une méditation sur la situation remémorée, ou une exploration des effets du lâcher-prise sur le corps. Soyez créatifs !

Chercher la guérison, pas la victoire

*Personne, pas même les poètes,
ne sait tout ce qu'un cœur peut contenir.*

Zelda FITZGERALD

Une de mes amies consulte la même psychothérapeute depuis maintenant plus de vingt ans. Face à un divorce, un deuxième mariage, une maladie grave et la mort d'un parent, sa thérapeute s'est montrée si perspicace que mon amie la surnomme « Le Grand Clerc ». « Je n'ai pas l'intention d'arrêter un jour, m'a-t-elle confié. Je prévois de continuer à la voir jusqu'à ce que l'une de nous deux meure. »

Après tout ce temps et ce soutien, mon amie sait que lorsqu'elle arrive avec un nouvel imbroglio ou un nouveau problème au sein de sa famille multigénérationnelle, Le Grand Clerc l'écoute avec attention, s'arrête pour réfléchir et lui répond toujours par le même début de phrase. Parfois, mon amie la devance en déclarant :

« Je sais, je sais, vous allez me dire que c'est "une merveilleuse opportunité !" ». Elles éclatent toutes les deux de rire, puis elles se mettent au travail.

Considérer les conflits entre conjoints ou entre parents et enfants, les accrochages avec la belle-famille ou les amitiés brisées comme des opportunités peut sembler paradoxal. Pourtant, si on parvient à prendre du recul, même brièvement, par rapport à sa blessure, son chagrin et sa colère, si on a foi dans le fait que les choses sont susceptibles de changer, on se donne

la possibilité d'approfondir ce qui se passe sans juger en cherchant davantage la guérison que la victoire.

C'est la promesse de la pleine conscience. En effet, être pleinement conscient ne nous garantit pas que nous sortirons vainqueur de la dispute qui nous oppose à notre sœur. Pas plus que cela ne nous donne le pouvoir de ne plus nous sentir blessé ou en colère. En revanche, cela nous aide à regarder le conflit d'un œil neuf et à briser de vieux schémas.

DÉMANTELER LES BARRICADES

Sam et Lucy ont eu le même sujet de conflit pendant des années. Lucy reprochait à son mari de ne pas s'occuper suffisamment de la maison. Mais Sam la sentait tellement critique qu'il avait toujours peur de sa réaction quand il faisait quelque chose. Résultat : il jetait souvent l'éponge et n'allait pas au terme de nombreux projets, nourrissant ainsi la colère et la frustration de Lucy. Aujourd'hui, avec l'aide d'une thérapeute, Sam et Lucy ont identifié la nature répétitive de leur conflit et prennent des mesures pour y faire face d'une manière plus efficace et attentive à l'autre. Ce qui ne les empêche pas d'aboutir parfois à une impasse houleuse.

Selon le thérapeute de couple George Taylor, si la situation devient trop explosive, il est indispensable de déclarer un temps mort. Même quand nous voulons nous montrer compréhensifs et aspirons à nous exprimer en conscience, il arrive que l'émotion nous déborde malgré nous. « Un tel débordement est généralement le signe qu'on touche à un problème remontant à l'enfance », affirme Taylor dans son livre *A Path for Couples* (Une voie pour les couples). « Les couples ont besoin d'espace pour arrêter l'escalade et se calmer, poursuit-il. Il est difficile de pratiquer une communication authentique quand sa biologie devient folle. Notre corps nous dit d'un ton urgent : "Fuis ou combats." »

Taylor souligne que beaucoup d'entre nous prennent inconsciemment un temps mort quand leur organisme est submergé par la colère ou l'anxiété en se refermant sur eux-mêmes

(comme Sam). Mais, précise-t-il, « si ce moyen de mettre fin à une dispute permet bien de faire retomber les émotions, il n'apporte aucune transformation. Il n'y a pas d'aboutissement, pas de compréhension ». Loin de modifier un schéma douloureux, le repli sur soi risque de le renforcer.

Pour changer l'énergie relationnelle dans le couple, Taylor recommande de pratiquer des temps morts délibérés. À un moment où ils ne se disputaient pas (peut-être grâce à l'aide de leur thérapeute), Sam et Lucy ont choisi d'un commun accord de faire une pause dès que l'un d'eux s'emporterait ou se montrerait sur la défensive. (Par exemple, quand Lucy entendrait sa voix monter dans les aigus ou s'apercevrait qu'elle passait en mode attaque, ou quand Sam se rendait compte qu'il avait envie de partir.) Ils sont également convenus d'un signal, verbal ou non verbal, pour s'arrêter net et, en quelques mots, décider à quel moment reprendre la discussion. La durée de la pause dépendrait de la sévérité du conflit. Durant ce temps mort, ils pouvaient pratiquer RAIN ou recourir à toute autre technique permettant de se calmer suffisamment pour examiner ses pensées et ses réactions physiques. Une fois leur stabilité intérieure et la confiance en l'autre retrouvées, ils avaient beaucoup plus de chances de trouver un terrain d'entente, une solution qui convienne à tous les deux.

Taylor raconte que sa femme Debra et lui, « tous deux d'une nature tourmentée et directe avec nos propres histoires émotionnelles tourmentées », ont trouvé ces temps morts extrêmement utiles. « Je me sens souvent un peu honteux, explique-t-il, par exemple, quand Debra exprime ce qu'elle désire. Une part de moi se dit : *J'aurais dû lire dans ses pensées et le deviner*. Dans ces moments où je me juge, je peux devenir hostile. La honte est pour moi une des émotions les plus difficiles à identifier et à décrire. Je suis en plein conflit intérieur : je voudrais éviter de ressentir la honte, et en même temps j'ai envie de reconnaître ses besoins. Comme ce conflit m'est difficile, mes émotions deviennent confuses. C'est le moment pour moi de marquer un temps d'arrêt avant de réagir avec colère ou de me renfermer. »

Taylor ajoute que, même si elle peut paraître bizarre et artificielle au début (après tout, nous sommes des adultes, pas des gamins de quatre ans qui ont grappillé du gâteau), cette manière de gérer les conflits en prenant des temps morts contribue à soigner nos réactions automatiques douloureuses et récurrentes, et finit avec le temps par devenir une seconde nature¹.

ÉLARGIR LE CHAMP

Néanmoins, il arrive parfois que la relation soit tellement abîmée qu'elle donne l'impression qu'il ne reste plus rien sur quoi s'appuyer pour la réparer. Dans ce cas, il peut être intéressant de replacer sa souffrance dans un contexte plus large.

Lors d'une retraite d'une semaine que je dirigeais sur l'amour bienveillant, Megan vint me trouver pour me demander un entretien, au cours duquel elle me confia qu'elle n'arrivait pas à s'empêcher de penser constamment à son ex-mari. Leur couple avait divorcé quelque temps plus tôt suite à la liaison de celui-ci avec une collègue de travail, et il devait épouser ladite collègue dans les jours à venir. De surcroît, il était prévu que les enfants de Megan participent à la cérémonie en tant que demoiselle et garçon d'honneur. Megan se sentait tellement bouleversée à cette perspective qu'elle avait décidé de s'inscrire à la retraite pour s'aider à tenir le coup.

Malheureusement, ni la méditation ni le silence ne parvenaient à la calmer. Pendant qu'elle était assise sur son coussin, son mental la bombardait d'images. Elle voyait son ex et sa nouvelle épouse, la mine rayonnante, debout devant M. le maire entourés de ses enfants, et cette vision faisait naître en elle un sentiment de trahison auquel se mêlaient du chagrin et de la colère, ainsi que de nombreux fantasmes de vengeance. Elle se représentait ses enfants pleurant chaque nuit parce qu'ils voulaient être auprès d'elle. Malgré tout, elle continuait à s'efforcer d'offrir de l'amour bienveillant à son ex-mari, même si chaque fois qu'elle récitait silencieusement « Puisse-t-il être heureux », la pensée qui lui venait aussitôt était : « Pas tant que moi je serai malheureuse ! »

Durant notre entretien, elle m'expliqua combien elle se sentait perturbée. « Mais n'as-tu pas envie de voir vos enfants heureux ? » lui demandai-je. — Bien sûr que oui, me répondit-elle. Quel genre de mère serais-je autrement ? »

Quand je la revis quelques jours plus tard, Megan avait le visage nettement plus ouvert. Malgré sa résistance initiale au moment où je la lui avais posée, ma question était devenue le point central de sa méditation. Au lieu de continuer à essayer d'adresser des vœux de bonheur à son ex-mari, elle avait transféré son attention sur le fait d'affirmer, sans le moindre doute, qu'elle voulait le bonheur de ses enfants. Au cours de ce processus, elle s'était rendu compte que ce qu'elle avait souhaité jusqu'alors, c'était que ses enfants soient heureux *quand ils étaient avec elle* – un désir beaucoup plus amer et restrictif.

En méditant, il lui était devenu évident qu'un souhait véritablement aimant devait être plus vaste et permettre à ses enfants d'être heureux *avec tout le monde*. Elle voulait que leur univers soit rempli de relations solides et durables et que les gens qu'ils croisaient dans leur vie soient bienveillants envers eux. Sa question devint : « Ai-je envie que mes enfants soient aimés et acceptés où qu'ils se trouvent ? » Elle connaissait la réponse, laquelle impliquait qu'elle souhaite à son ex-mari d'être lui aussi heureux dans sa nouvelle vie.

Pas incroyablement heureux, cependant, juste assez pour le bien de ses enfants. Incroyablement heureux aurait été trop lui demander, et il ne faut jamais employer des concepts tels que l'amour bienveillant comme des armes contre nos véritables sentiments. Pour Megan, le défi était de contenir sa douleur tout en souhaitant à ses enfants de vivre en ayant le moins de frictions possible. Cela n'a pas été facile ; élargir son champ de vision et changer l'angle d'approche de son histoire a exigé d'elle une intention et de la pratique. Mais, parce qu'elle désirait que l'existence de ses enfants soit illuminée par l'amour, elle a pris conscience que tant qu'elle serait en lutte contre son ex, concrètement ou au fond de son cœur, son fils et sa fille en paieraient le prix fort.

UNE PLACE POUR LE PLAISIR

À l'époque où je cherchais des récits personnels pour illustrer cet ouvrage, une amie m'a envoyé celui qui suit, en me précisant qu'il risquait d'être *trop* réel :

« Mon mari et moi nous sommes mariés vers la fin de la trentaine et avons décidé d'avoir un enfant dans la foulée. J'étais tellement fière d'être enceinte que j'ai passé neuf mois sans que rien ne puisse me perturber. Mais après la naissance de notre fils, mon corps a eu l'air de penser qu'il avait fini son boulot. Mon mari était tendre et patient, mais plus il venait vers moi, plus je reculais. En rentrant du travail, tout ce que je pouvais faire était préparer le dîner, mettre le petit au lit, et m'écrouler à mon tour.

« Ce schéma est devenu de plus en plus douloureux. Je sentais quand il voulait qu'on fasse l'amour, et je me recroquevillais sur moi-même, comme pour me rendre invisible. Je détestais avoir l'impression d'être désirée sexuellement. Je savais qu'il se sentait rejeté, triste et en colère, et ça ne faisait qu'augmenter mon malaise. On semblait bien s'entendre en surface, mais il se couchait souvent en ayant trop bu, et il y avait un fond de tristesse dans notre vie.

« Je crois que c'est dans un article de magazine que j'ai lu que certains couples se fixaient des rendez-vous pour faire l'amour. Peut-être qu'on aurait pu en faire autant. Si on se mettait d'accord sur un soir par semaine, j'aurais six nuits tranquille. Je n'avais pas besoin de ressentir du désir, juste d'être consentante. La première surprise, ç'a été qu'il soit d'accord. La deuxième, qu'une fois qu'on l'a mis en place, j'aie commencé à prendre du plaisir. Les choses se sont détendues entre nous.

« Il a encore fallu un long chemin avant d'arriver là où nous en sommes maintenant. Son alcoolisme n'a pas disparu par magie, ni ma dépression. Mais nos corps se sont mis d'accord pour être ensemble, pour vivre peau contre peau. Une fois par semaine, nous entérinions le fait que nous étions bien l'un avec l'autre.

« J'imagine parfois combien cette histoire pourrait paraître pathétique à un jeune couple plein de fougue. Mais nous nous

sommes améliorés au fil des ans, malgré le cancer, malgré les prothèses articulaires, nous sommes devenus plus joueurs, plus créatifs, plus festifs dans notre manière de nous donner du plaisir. Une nouvelle pousse grandit au cœur de notre couple, et nous en sommes tous deux reconnaissants. »

PRATIQUES DU CHAPITRE 16

TEMPS MORT !

Si nous le souhaitons, les conflits sont l'occasion d'apprendre – à condition de s'ouvrir, d'identifier les raisons pour lesquelles certaines émotions surgissent, et d'accepter de prendre en compte les sentiments de l'autre. Après tout, une relation est l'union de deux systèmes psychologiques, et si la pleine conscience peut vous aider à mieux comprendre quel rôle vous jouez dans un conflit, elle ne vous permettra pas pour autant de le résoudre seul.

La pratique qui suit a été élaborée à partir de l'idée de temps mort de George Taylor. Évidemment, ce système ne peut fonctionner que si les deux protagonistes sont d'accord pour le mettre en place.

1. Apprenez à reconnaître les signes indiquant que quelque chose a été activé en vous et que vous êtes en train de passer dans un état de régression, d'autodéfense ou de ressentiment. Haussez-vous la voix ? Vous montrez-vous provocant dans le seul but de pousser l'autre dans ses retranchements ? Cette première étape est une pratique d'attention à soi consciente – attention à ses pensées, à ses schémas de comportement, et à ses sensations physiques. La reconnaissance de ce genre de signes est le premier pas pour mettre en œuvre un système de temps mort fonctionnel.

2. Apprenez à reconnaître les facteurs déclenchants venant de l'autre. Vous connaissez probablement assez bien cette personne, et une certaine dynamique entre en jeu dans le conflit, influençant vos réactions. En apprenant à identifier vos propres attitudes grâce à l'étape 1, vous remarquerez plus facilement quels éléments chez l'autre vous font démarrer au quart de tour. Si vous le souhaitez, vous pourrez même trouver un moment non conflictuel pour parler de ces dynamiques avec lui.

3. Lorsque la dispute survient, mettez-vous tous les deux d'accord sur un signal, verbal ou non verbal, qui indiquera que le moment est venu de marquer un temps d'arrêt. Au fond, cette

étape équivaut un peu à méditer ou à fermer les yeux et respirer quand on se sent stressé. Au lieu de laisser la situation partir en vrille, on prend de la distance afin de dégager de l'espace pour la lucidité, la réflexion, l'ouverture, et la guérison.

4. Avant de déclarer un temps mort, mettez-vous clairement d'accord sur sa durée. En fonction du conflit, il pourra s'agir d'une ou plusieurs heures, voire d'une journée entière. Restez réaliste et n'oubliez pas que le temps mort n'est pas un mouvement de retrait, mais au contraire un espace d'ouverture pour voir ce qui se passe.

5. Profitez de cette pause pour réfléchir. Vous pouvez pratiquer la méthode RAIN (expliquée au chapitre 3) afin d'explorer ce qui a déclenché vos réactions ou les a exacerbées face à l'autre. C'est un moment dédié à une investigation profonde (étape 3 de RAIN) afin de pouvoir revenir vers l'autre en comprenant mieux pourquoi les choses ont pris cette tournure, ainsi que ce dont vous avez besoin et êtes prêt à offrir pour éviter que ce genre de dispute se reproduise.

LE KALÉIDOSCOPE DE LA COLÈRE

Alors que l'exercice précédent visait à explorer les particularités d'un conflit spécifique, l'objectif de cette pratique est avant tout de remarquer comment nos modes de pensée influencent les rapports que la plupart d'entre nous entretiennent avec la colère. Il s'agit moins ici d'explorer les nuances de nos émotions ou la situation et son développement que de s'intéresser au rôle joué par notre point de vue dans la dispute et aux possibilités de lâcher-prise.

1. Pensez à la personne contre laquelle vous êtes en colère, au plus fort d'un conflit. Restez vraiment en contact avec vos émotions, jusqu'à vous sentir presque coupable ou mal à l'aise devant tant de négativité.

2. À présent, imaginez que cette personne est assise devant vous et vous regarde. Observez ce que vous ressentez en voyant votre colère, votre peine et votre ressentiment reflétés par elle. Regardez-vous à travers ces émotions.

3. Après avoir éprouvé la colère des deux côtés, il est possible que vous soyez encore plus furieux contre l'autre à l'idée qu'il puisse être en colère contre vous. Mais un des aspects de cette pratique consiste à reconnaître le choix qui s'offre à nous quand on change de perspective : on peut se voir et voir les autres autrement.

4. Maintenant, essayez d'imaginer la vision que la mère, le père, les frères et sœurs, ou l'un de ses enseignants peuvent avoir de cette personne. Peut-être même aurez-vous envie de vous rappeler la joie et la chaleur que vous-même ressentiez en pensant à elle autrefois – un autrefois qui ne date peut-être que de quelques heures avant votre dispute !

En pratiquant ce renversement de point de vue, il est possible que vous découvriez derrière votre colère de la vulnérabilité ou la crainte d'être l'objet de la colère ou la frustration de l'autre.

Vous pouvez essayer d'adresser de l'amour bienveillant à la personne avec qui vous êtes en conflit au cours de cet exercice ou plus tard, lors d'une courte méditation. Pour cela, répétez silencieusement des formules d'amour bienveillant (« Puisse-t-il être heureux, être en paix, être en bonne santé... ») en essayant d'admettre votre unité malgré votre sentiment passager de séparation et d'aliénation. Et si vous sentez que vous n'êtes pas vraiment prêt à le faire, ne vous forcez pas. C'est très bien ainsi.

Le cœur est un muscle généreux

*On peut allumer des milliers de bougies
à partir d'une seule sans en abrégier la vie.
On ne diminue jamais le bonheur en le partageant.*
Bouddha

Je connais une femme qui a parcouru près de mille kilomètres à vélo en sept jours afin de rassembler des fonds en mémoire d'un ami mort du sida. Bien qu'elle ait été plus effrayée au départ par l'idée de devoir trouver de l'argent que par l'effort physique, sa collecte de fonds s'est finalement révélée aisée. Son ami était aimé par tant de gens qu'elle a obtenu une des plus importantes récoltes de fonds de cette année-là. Quand elle a franchi la ligne d'arrivée, la peau éclatante de soleil, toute sa famille et de nombreux donateurs étaient là pour l'acclamer. Tous avaient quelque chose à célébrer : le succès de son entreprise, les mois d'entraînement qui l'avaient précédée, la générosité qui les réunissait, et l'occasion de rendre hommage à leur ami disparu. Aujourd'hui encore, mon amie est toujours portée par la joie de cette journée.

Le bouddhisme possède un terme pour désigner le bonheur éprouvé face au succès ou à la chance des autres : la *joie sympathisante*. C'est un sentiment qui nous invite à célébrer la bonne fortune d'autrui. On applaudit quand un étudiant plein de promesses obtient son diplôme après de nombreuses difficultés, On danse jusqu'au petit matin au mariage d'un ami. À d'autres moments, la joie sympathisante peut prendre l'aspect d'une bouffée de soulagement. Un ami malade attendait

des résultats d'examens cruciaux, et ceux-ci s'avèrent bons ! Les choses se compliqueront peut-être plus tard, mais pour le moment, on peut partager un de ces instants de connexion profonde qui unissent nos existences.

Parfois, la joie sympathisante surgit naturellement, mais quand la relation est complexe, que s'y mêlent une compétition implicite et des déceptions personnelles, le cœur ne bondit pas de joie aussi facilement.

Récemment, une femme que je n'avais jamais rencontrée a demandé à me parler en privé après une de mes conférences sur la joie sympathisante. Elle m'a avoué que tout en se sentant terriblement coupable, elle était tellement contrariée que sa meilleure amie se marie qu'elle n'en dormait quasiment plus. « Je sais que je devrais me réjouir pour mon amie, m'a-t-elle confié d'une voix tremblante, mais cela fait trois ans que je n'ai pas eu de vraie relation avec un homme et chaque fois que je la vois, j'ai l'impression qu'on retourne le couteau dans la plaie. Je suis consciente de l'affection qu'elle me porte, mais notre relation tenait en grande partie au fait qu'on était toutes les deux célibataires et le rendez-vous du samedi soir de l'autre. C'est stupide et irrationnel, j'en suis consciente, mais j'ai le sentiment que parce qu'elle a trouvé quelqu'un, ça ne m'arrivera jamais. Je suis censée être sa demoiselle d'honneur, sauf que je n' imagine même pas comment je pourrai me tenir à ses côtés à la mairie le jour de son mariage. »

Nos réactions sont très souvent fondées sur un sentiment de pénurie, comme si des choses telles que l'amour et le succès étaient rationnées. Notre société individualiste nous conduit à croire que nous sommes seuls en ce monde et que nous devons nous ruer sur tout ce qui passe à notre portée avant que d'autres ne le fassent. Si nous pensons en termes de manque, nous nous agrippons à ce que nous possédons et sommes considérablement dépourvus d'enthousiasme quand un proche obtient quelque chose que nous convoitions. Comme cette femme ébranlée par le mariage de son amie, nous sommes conscients de l'irrationalité de ces sentiments. Peut-être même arrivons-nous à en trouver la source dans notre enfance. Mais cela ne nous permet pas forcément de nous en libérer pour sauter de joie devant la chance d'un ami.

IDENTIFIER LES BLOCAGES

Il y a quelques années, j'avais l'habitude de passer une partie de l'année en Californie pour échapper aux rigueurs de l'hiver sur la côte Est. Un jour de mars, alors que je m'apprêtais à regagner New York, une énorme tempête de neige a frappé la ville. J'ai donc décidé de retarder mon départ et appelé le cabinet de mon médecin pour repousser un rendez-vous. La secrétaire n'arrêtait pas de répéter qu'elle m'entendait mal. « Y a-t-il un problème de connexion ? a-t-elle fini par me demander.

— Oh, je sais ce qui se passe, ai-je répondu. Je suis en train de marcher sur la plage à Malibu, et les vagues sont si bruyantes qu'elles couvrent ma voix.

— Vous êtes sur la plage à Malibu ? Je vous déteste », a-t-elle rétorqué.

De toute évidence, elle plaisantait, mais c'est le genre d'humour qui fait l'effet d'une petite claque. Elle et moi partagions le même désir : échapper au froid hivernal de New York, mais au final, cela ressemblait à un jeu à somme nulle. Si je gagnais, elle perdait. Ma chance nuisait à la sienne.

Il existe un mot d'origine allemande pour désigner le fait de se réjouir de la malchance d'autrui : *Schadenfreude*. Il s'applique lorsque, face au succès de l'autre, on pense *Je serais plus heureux si les choses allaient un peu moins bien pour toi*. L'envie et la jalousie sont quasiment inévitables lorsqu'on se focalise sur ce qui nous manque et que les autres possèdent.

Récemment, une amie m'a confié sa tendance à se comparer avec tout ce qu'il y avait de mieux chez les autres. Par exemple, quand elle pense à Amanda, elle ne pense pas à sa cuisine infâme, mais à ses magnifiques postures de yoga. Quand elle songe à Susan, elle ne songe pas à son foyer chaotique, mais à son statut professionnel. Tant qu'on se sent incomplet, on ne remarque pas ce que l'on a. Et si on se sent mal-aimé, il est particulièrement important de rester très attentif à cette tendance.

Il y a un certain temps, j'ai conduit une retraite avec mon ami Krishna Das, enseignant de chants sacrés indiens et de yoga. Krishna et moi nous entendions à merveille, mais une petite

partie des participants n'aimait pas la méditation, et en conséquence, m'appréciait peu. L'un d'eux me déclara même qu'alors que la pratique du yoga lui avait permis de relâcher d'anciennes tensions corporelles et que le chant le mettait dans un état de béatitude, la méditation ne faisait que révéler son impatience, ses jugements sur lui-même et son esprit dispersé. Loin de la considérer comme un moyen de développer une relation plus aimante avec lui-même, il la trouvait simplement ennuyeuse, et était venu me le dire accompagné de plusieurs amis.

Un midi, fatiguée par tout cela, je décidai de faire une petite sieste après le déjeuner. Un coup sourd frappé à ma porte me réveilla. En ouvrant, je découvris une jeune employée chargée d'un magnifique bouquet. Elle me le tendit, et je me dis *Finalement, il y a quelqu'un qui m'aime*. Puis elle demanda : « Vous êtes bien Krishna Das ? ». Avec un soupir, je lui rendis les fleurs en répondant : « Non, c'est la chambre d'à côté. »

C'était de toute évidence un terrain fertile pour la jalousie, mais Krishna Das et moi sommes de vieux et très proches amis, ce qui me permit de lui raconter cette histoire en riant et en lui disant que j'espérais que les fleurs lui avaient fait plaisir. Quelque temps plus tard, je partis pour un autre endroit où il était prévu que je donne un nouvel enseignement. En arrivant dans ma chambre, une douzaine de roses m'attendaient. Elles avaient été envoyées par Krishna Das.

OÙ VOTRE CŒUR EST-IL RESTÉ BLOQUÉ ?

Dans quel domaine sommes-nous le plus vulnérable ? Professionnel ? Relationnel ? Financier ? Nous refermons-nous quand notre compagne ou notre compagnon obtient une promotion et commence à ramener plus d'argent que nous à la maison ? Quand notre meilleure amie attend un enfant après avoir essayé pendant des mois de tomber enceinte ? Quelles pensées, émotions et sensations corporelles accompagnent notre résistance à nous réjouir du bonheur d'autrui ?

Je connais beaucoup d'écrivains et d'artistes qui reconnaissent devoir combattre des sentiments désagréables quand un de

leurs amis gagne un prix convoité, signe un gros contrat, ou fait l'objet d'un article dithyrambique dans le *New York Times*. « Je sais, je devrais être heureux pour ça et ça, disent-ils. Mais son succès réveille une insécurité en moi, comme si je n'étais pas à la hauteur. » Parfois, ils avouent même éprouver un soulagement secret quand un ami reçoit de mauvaises critiques ou est refusé par la galerie où eux-mêmes rêvent d'entrer.

Mais bon sang, comment empêcher cette mesquinerie de refaire surface quand on voit le bonheur des autres ? Apparemment, ils mangent dans de meilleurs restaurants, sont abonnés à des clubs de sport qu'ils fréquentent pour de bon, et ont les enfants les plus photogéniques de la planète. La comparaison avec les autres peut atteindre des niveaux stratosphériques, encore stimulée par des remarques comme : « Pourquoi est-elle si heureuse et entourée d'amour alors que moi, je reste seule avec mon chat ? » Une image de l'autre méticuleusement choisie prend inévitablement le pas sur la globalité de notre vie réelle et multiple.

Nous pouvons également manifester notre contrariété en allant sur Facebook et en décidant que tout ce qui réjouit « l'ami » dont on consulte la page est tellement nul par rapport à nos critères que c'en est risible. Ou regarder les photos postées par un couple célébrant son vingt-cinquième anniversaire de mariage par une croisière en Alaska et balayer la longévité de leur relation, leur esprit d'aventure et le temps et l'argent qu'ils ont réussi à dégager pour s'offrir ce voyage en pensant : *Seigneur, comme je détesterais me retrouver coincé sur un paquebot. Je deviendrais fou.*

Quand nous sommes enfermés dans notre propre souffrance, la joie sympathisante représente un véritable effort. Pourtant, cette pratique peut vraiment faire la différence dans les moments difficiles. Tout d'abord, il faut rester réaliste quant à ses capacités et oublier toute idée de devoir (comme dans « je devrais me réjouir de leur chance »). Il est important de commencer en ayant de la compassion pour soi-même et de se montrer très compréhensif et patient avec ce qu'on vit intérieurement dans l'instant présent.

On peut reconnaître sa rancœur, son amertume ou sa jalousie et en même temps rendre hommage à son désir de bonheur et de liberté. Lorsqu'elle se surprend en train de développer un point de vue négatif et étriqué, une de mes amies arrive souvent à lâcher prise en nommant son ressentiment ou son envie, puis en déclarant : « J'accueille le mesquin qui est à l'intérieur ! » Rire de sa mesquinerie est certainement plus efficace que se la reprocher.

Plus nous identifions et acceptons ces moments où nous sommes incapables de partager sincèrement la joie d'autrui tout en nous demandant si son bonheur met vraiment en danger le nôtre, plus nous ouvrons la voie à l'expérience de la joie sympathisante.

TENTER L'EXPÉRIENCE DE LA JOIE SYMPATHISANTE

Quand des cyclistes (comme mon amie qui a rassemblé tout cet argent) roulent en groupe, ils forment une sorte de V et se relaient à l'avant. Cette place demande plus d'efforts qu'elle n'apporte de prestige, dans la mesure où l'énergie du leader profite à tous ceux qui pédalent derrière lui. De la même manière, en ouvrant nos cœurs à la joie sympathisante, nous profitons de la joie des autres en en prenant une petite partie pour nous-mêmes. Nous savons que, selon l'ordre naturel des choses, nous serons nous aussi devant à un moment ou un autre. Mais pour l'instant, en tant que membre du groupe, nous pouvons nous détendre et laisser la vibration du bonheur de l'autre nous soutenir tel un courant invisible dans notre vie.

On nous apprend trop souvent à nous armer de cynisme et d'ironie, à nous couper des autres, et à penser que les gestes de bienveillance ou de générosité sont hypocrites ou intéressés. Décider de tenter l'expérience de voir les choses autrement demande beaucoup d'efforts.

C'est pour cette raison que la joie sympathisante est une pratique. Il faut du temps et de la ténacité pour se libérer de l'idée de manque que nous avons intégrée en grandissant, cette idée

selon laquelle nous serions tous en compétition pour trouver la joie et que quelqu'un d'autre l'aurait déjà totalement accaparée. En expérimentant la joie sympathisante, nous sortons de l'univers étrié de la lutte individuelle et découvrons que la joie est présente dans de nombreux lieux où nous ne l'attendions pas.

PARTAGER LA JOIE EN FAMILLE

La plupart d'entre nous font vraiment l'effort de soutenir leurs amis ou leur partenaire en cas de coup dur, même si le résultat n'est pas toujours concluant. Pourtant, une étude intéressante montre que ce qui compte le plus, c'est la manière dont nous réagissons aux bonnes nouvelles concernant autrui.

Shelly Gable, professeur de psychologie à l'université de Californie à Santa Barbara, a suivi plusieurs centaines de couples afin de découvrir ce qui contribue à une bonne relation à deux. Dans une étude de 2006, son équipe et elle pointent les moments où l'un des partenaires cherche à partager son excitation lors de moments cruciaux, par exemple suite à une promotion, à la réussite du concours de médecine ou à l'obtention d'un prix¹.

Examinons une situation qui parlera à mes amies auteures. Imaginez : vous rentrez chez vous sur un petit nuage et annoncez à votre compagnon : « Quelqu'un m'a proposé de publier mon livre aujourd'hui. » Que ressentirez-vous si celui-ci vous répond : « C'est bien, il était temps. Combien vont-ils te payer ? » ou « Moi aussi j'ai une bonne nouvelle », effectuant un virage à cent quatre-vingts degrés par rapport à vous ? Ou encore s'il marmonne un simple « Super, chérie » en levant à peine les yeux de son téléphone portable. C'est justement ce genre de réponses que Gable et ses collègues ont cataloguées pour montrer toutes les manières possibles de casser la joie de son partenaire, et au final miner la relation.

La réponse généreuse, évidemment, consiste à accorder toute son attention à l'autre, augmentant ainsi le plaisir de chacun : « Wouah, c'est fantastique ! Mon Dieu, tu as tellement travaillé pour ça ! Quand as-tu appris la nouvelle ? Qu'est-ce qu'ils t'ont

dit ? C'est la personne dont tu m'as parlé la semaine dernière qui t'a appelée ? » Gable parle de réponse « constructive active » grâce à laquelle les deux personnes se rejoignent dans la délectation de la bonne nouvelle, participant ainsi à un processus qui renforce la relation.

En fait, Gable a constaté que la manière dont chacun réagit à une bonne nouvelle pour l'autre est un meilleur facteur de prédiction d'une relation durable que son attitude quand l'autre en reçoit une mauvaise. La confiance, l'intimité et la satisfaction sont autant d'éléments qui se construisent tous les jours grâce à la bienveillance et à la générosité de la joie sympathisante.

LE CRITIQUE PREND DES VACANCES

Georgia connaît Dan depuis le premier jour où il a pris un saxophone entre ses mains à l'époque du lycée. Elle n'a pas oublié ses crachotements baveux quand il essayait de placer ses lèvres autour de l'anche, ni comment il a dû renoncer à ses rêves de rock and roll en se rendant compte que les filles n'étaient pas plus impressionnées que ça. Puis, vers la trentaine, après la rupture d'une longue relation, Dan a repris son instrument et fini par faire partie d'un groupe. En tant qu'amatrice de jazz dotée d'une bonne oreille, Georgia trouvait le jeu de Dan plutôt médiocre, voire à certains moments carrément mauvais, ce qui ne l'empêchait pas de se rendre à chacune de ses prestations. Dan se sentait heureux sur scène, en particulier quand le public se mettait à danser, et elle adorait sentir la joie enfantine qui irradiait de lui après un concert.

« Je voulais être là pour voir Dan réaliser son rêve, m'a-t-elle expliqué en souriant. Et quand nous serons vieux, je pourrai lui rappeler comment il faisait danser les gens, et nous partagerons de nouveau tous ces moments. » Tout cela pourrait sembler sans grande importance, mais en agissant comme elle l'a fait, Georgia a peuplé d'amour et de générosité l'espace entre Dan et elle. Si elle avait choisi de se moquer de son rêve, de le conseiller sur sa façon de jouer, ou de comparer son groupe à

un autre ayant sa préférence, cet espace se serait avant tout rempli de jugement et de perfectionnisme. Au lieu de quoi, Georgia a mis sa propre expertise hors jeu. Elle connaissait suffisamment Dan pour comprendre que c'était d'une amie dont il avait besoin, pas d'une coach.

Pour célébrer la vie de l'autre, nous devons trouver un moyen de la regarder en nous plaçant sur un même plan, ni au-dessus par des jugements ni au-dessous par de l'envie. Ce n'est pas le plaisir d'autrui qui cause notre infortune, mais notre négativité qui nous isole et nous rend malheureux. Quand nous sentons bien avec nous-mêmes et que nous contemplons avec compassion la totalité de la vie des autres, il devient beaucoup plus facile de nous réjouir sincèrement de leurs succès.

PRATIQUES DU CHAPITRE 17

La pratique de la joie sympathisante s'enracine directement dans le développement personnel. Il n'est pas question d'apprendre des techniques pour « se faire des amis et influencer les autres », mais bien de construire les fondements de son propre bonheur. On partage plus facilement le contenu de sa coupe quand elle est pleine.

Avant de passer à la pratique, citons quelques-uns des bienfaits essentiels de la joie sympathisante :

1. On nourrit son sentiment d'être relié à une totalité plus vaste en ayant conscience que cette totalité est au moins aussi saine que ses parties. Un jour, j'ai entendu une femme de mon quartier discuter avec une SDF souvent assise au coin de la rue. « J'ai passé un hiver horrible, lui disait-elle. J'ai fait une pneumonie dont je n'arrivais pas à me débarrasser. Mais maintenant le printemps est de retour, et je me sens beaucoup mieux. Et aujourd'hui j'ai envie de partager ma joie. » Sur quoi, elle lui a glissé une liasse de billets dans la main.

2. On devient conscient de l'abondance que nous recevons. C'est la base de la générosité. Pendant ma formation en Birmanie, j'ai constaté que même les gens les plus pauvres offraient de leur plein gré un peu de nourriture aux méditants pour les soutenir, et qu'ils semblaient heureux de nous voir manger. Donner les grandissait. Si on n'a rien de matériel à donner, rien n'empêche d'offrir son attention, son énergie, son appréciation. Le monde a besoin de nous. Donner ne nous dépossède de rien.

3. On apprend à remarquer les instants de bonheur et la joie des autres. À l'époque où j'étudiais avec le grand maître Munindra, en Birmanie, un membre de notre groupe lui a demandé pour quelle raison il pratiquait la pleine conscience. Sa réponse ce jour-là (car il y en a eu beaucoup d'autres) a été : « Pour pouvoir remarquer les petites fleurs violettes sur le bas-côté de la route quand je marche. »

Nous pouvons pratiquer la joie sympathisante dans la vie de tous les jours, mais aussi de façon plus formelle en méditant. Même si les formules employées diffèrent, du point de vue de la structure, la méditation de la joie sympathisante est assez similaire à celle de l'amour bienveillant. Vous pouvez essayer des souhaits comme « Puissent ton bonheur et ta chance s'accroître encore ». On commence la séquence avec une personne spécifique qui réussit bien dans un domaine de sa vie – et il se peut que ce domaine soit justement celui où vous aimeriez que les choses se passent mieux pour vous. On s'extrait de la séquence dans la mesure où la pratique consiste à se réjouir du bonheur d'autrui. Ensuite, on peut décider d'enchaîner avec d'autres personnes de son entourage qui sont heureuses ou ont de la chance ou continuer avec la même.

Plus on pratique la joie sympathisante, plus on se rend compte que le bonheur partagé avec d'autres est inséparable de son propre bonheur.

Le pardon et la réconciliation

C'est le monde dans lequel j'ai envie de vivre.

Le monde en partage¹.

Naomi SHIHAB NYE

Carlos raconte : « Après deux divorces et plusieurs ruptures douloureuses, j'ai enfin rencontré la femme de mes rêves. Elle représentait tout ce que je cherchais. Sauf que je me suis rendu compte que j'étais devenu cynique sur le plan sentimental. J'avais en moi tant de rancœur, de colère et de reproches à l'égard de mes anciennes compagnes que ces émotions m'empêchaient de m'ouvrir pleinement à cette nouvelle relation que je désirais vraiment voir durer.

« J'ai décidé de concentrer mes méditations sur la pratique du pardon. Durant l'assise, je me suis donné pour but de regarder mes relations passées avec une plus grande lucidité. Au début, j'avais l'impression qu'il ne se passait rien de spécial. Jusqu'au jour où, durant un long trajet en avion, j'ai eu une révélation. Sur les pages blanches à la fin du livre que je lisais, j'ai reconstitué la chronologie de ma vie. J'y ai inclus toutes mes relations douloureuses en indiquant à côté les événements que je considérais comme des réussites.

« J'ai ressenti le besoin de déplorer plus sincèrement la perte de deux ou trois relations pour m'en libérer. Pour une autre, j'ai observé la transformation de mon ressentiment, éprouvé dans toute sa profondeur, en émotion de gratitude pour toutes les façons dont elle avait contribué à ma vie. Dans un autre cas

encore, mon plus grand regret et ma décision de lâcher prise sont apparus lorsque j'ai pris conscience de tout l'espace que cette femme occupait encore en secret dans mon esprit (bien qu'elle soit sortie de ma vie depuis longtemps). C'était énorme !

« Le fait de voir ces relations et les succès de ma vie côte à côte m'a montré les liens qui pouvaient exister entre les deux, et le rôle qu'avait joué chaque histoire et chacune de mes compagnes en m'aidant à être là où j'en étais. Cet instant de pardon et de gratitude pour ma vie en général a ouvert mon cœur, et j'ai pu accueillir pleinement ma nouvelle compagne – que j'ai épousée et que j'aime profondément. »

Pardonnez ne veut pas dire faire comme si aucun mal n'avait été fait ou comme si nous n'avions pas été blessés. On voit lucidement les choses telles qu'elles ont eu lieu, mais on finit également par prendre conscience de la colère et de la tristesse que l'on génère en restant bloqué sur le souvenir du tort qu'on a subi. De tels sentiments nous empêchent de goûter l'amour et la joie disponibles dans le présent. Le pardon est le moyen qui nous permet d'échapper à l'emprise que nos vieilles rancœurs exercent sur nos cœurs.

Pour autant, il n'est jamais facile de pardonner véritablement. On ne peut pas le faire de façon précipitée ou artificielle. La réserve que nous ressentons quand quelqu'un nous conseille de « pardonner et d'oublier » ne fait que révéler la profondeur à laquelle nous avons enfoui notre peine. Et même si ce conseil part d'une bonne intention, il est absolument impossible de pardonner sur commande. Ce genre de déni coercitif ne soignera jamais rien. Au contraire, s'entendre dire de simplement lâcher nos sentiments de chagrin et notre colère risque de nous pousser à défendre notre douleur et notre droit de l'éprouver.

LE PARDON EST UN PROCESSUS

Pour ceux qui sont profondément blessés, la douleur n'appartient pas au passé. La plaie est toujours béante. Quand les souvenirs envahissent notre esprit, ils se répandent dans notre corps et s'infiltrent dans nos pensées. Pour se libérer de la

colère et du chagrin, nous devons commencer par reconnaître les événements pénibles dont nous avons souffert. On ne peut pas changer le passé, mais il est possible de faire le deuil de ce que nous avons perdu.

Pour pardonner, il est parfois nécessaire d'ouvrir son esprit à une exploration plus complète du contexte dans lequel les choses se sont déroulées et d'éprouver de la compassion pour ce qui a eu lieu et toutes les personnes impliquées, en commençant par soi-même. S'autoriser à avoir du chagrin nous aide à lâcher l'illusion que le passé pourrait être différent. Nous sommes responsables de notre propre pardon, et ce processus exige du temps, de la patience, et une véritable intention.

Pour Michelle, l'une de mes élèves, il a fallu des années de travail et la traversée d'une myriade de sentiments difficiles avant d'être en mesure de pardonner à son ex-mari.

« Mon désormais ex-mari et moi-même avons vécu une séparation atrocement douloureuse et compliquée, se souvient-elle. J'étais complètement écrasée par une détresse, une colère et une sensation de perte viscérales. Nous ne nous sommes pas parlé pendant les six mois qui ont suivi notre séparation, hormis quelques mots le temps de déposer les enfants devant la porte. Dans cette atmosphère de colère et d'évitement, il semblait n'y avoir aucune ouverture possible vers la paix. »

Quelques années plus tard, Michelle a effectué une retraite de méditation dans le but de se libérer de l'énergie « toxique » qui continuait à l'habiter.

« Tout d'abord, il fallait que je pardonne, que je lâche le passé et cultive la compassion envers moi, envers lui, et envers nous deux. J'ai beaucoup crié et pleuré. Après ça, j'étais épuisée, mais je ne me sentais pas vraiment mieux. »

La surprise est arrivée au retour, quand elle s'est arrêtée devant son ancienne maison pour récupérer les enfants. Son ex-mari l'a doucement prise à part pour lui annoncer : « J'ai réfléchi et je me suis dit que je devais tourner la page à propos de nous. Je n'ai pas envie de faire partie de ces gens amers et remplis de colère qui à quatre-vingts ans continuent à se lamenter sur un événement de leur passé. Nous avons eu trois enfants ensemble. Tout ce qui nous a plu, tout ce que nous

avons aimé chez l'autre est toujours là, alors peut-être qu'on pourrait arriver à construire quelque chose à partir de ça. »

« Il est difficile d'exprimer toute la profondeur que revêt ce moment pour moi », confie Michelle.

Surtout qu'ils ne s'adressaient quasiment plus la parole depuis deux ans.

« C'était la première fois de ma vie que je faisais l'expérience d'une conscience commune, la conviction totale que, d'une manière ou d'une autre, mon processus intérieur faisait également partie de sa conscience à lui. En tout cas, c'était un début, et nous avons avancé à petits pas à partir de là. »

Aujourd'hui, Michelle et son ex-mari sont devenus très bons amis. Récemment, ils ont décidé que ce serait mieux pour leurs enfants de toujours vivre au même endroit, et que ce serait eux qui habiteraient à tour de rôle dans leur ancienne maison et dans une autre dont ils partageraient la location. « Cet arrangement fonctionne bien, précise-t-elle.

« Nous sommes heureux de notre amitié et d'être les deux parents de nos enfants. Nous rions ensemble, nous pleurons ensemble, nous nous soutenons l'un l'autre dans nos objectifs, y compris en ce qui concerne nos vies amoureuses respectives.

« Nous avons tous les deux vu derrière les voiles du passé et de la douleur que nous partagions quelque chose de plus grand, et nous le cultivons. Ce quelque chose est l'amour », conclut-elle.

PARDONNER NE VEUT PAS DIRE OUBLIER

Nous avons tous entendu l'expression « pardonne et oublie », comme si la guérison de la douleur causée par autrui était une procédure rapide et facile. Cette phrase à l'impératif donne l'impression que le pardon est une chose obligatoire, que pour guérir, il faut passer par le déni et, de fait, se détourner de sa souffrance.

Or, bien sûr, le pardon est un processus, un chemin communément considéré comme difficile, souvent assez proche d'une pratique spirituelle rigoureuse. Non seulement personne ne peut

se forcer à pardonner, mais en outre, le pardon suit un rythme différent selon chacun et dépend des particularités de chaque situation. Tout ce que nous pouvons faire, c'est créer suffisamment d'espace en nous-même pour pardonner, et il est possible qu'ironiquement, une part de cette action consiste au début à nous autoriser à batailler avec notre douleur et notre chagrin. Lorsque nous parvenons à être sincère par rapport à nos sentiments, il devient envisageable d'essayer d'autres manières d'appréhender sa souffrance et de comprendre que cesser de s'agripper à la colère et à la rancœur peut représenter un vrai geste d'autocompassion.

Raconter l'histoire, reconnaître ce qui s'est passé et comment on se sent constitue souvent une phase indispensable du pardon sans laquelle on vit une réalité artificielle, figée dans le temps et parfois fabriquée de toutes pièces. L'une de mes amies, par exemple, pense que la principale raison de son divorce a été de dire la vérité sur ses beaux-parents après leur mort alors que son mari s'accrochait à son idée d'une enfance parfaite et idyllique. « Mais tu mettais tes parents ivres au lit tous les soirs, lui avait-elle rappelé. C'est pour ça que tu as arrêté tes études. » Ces paroles avaient sapé l'histoire qu'il se racontait, et son besoin de croire en un passé plus rose avait été plus fort que leur amour. Il avait également pris le pas sur sa capacité à pardonner à ses parents et la chance de ressentir de l'amour parallèlement à la douleur de ses rêves brisés.

Parfois, la réalité représente le plus grand défi de l'amour. Quand nos vieilles histoires et nos anciens rêves sont ébranlés, notre premier réflexe peut être de résister, de nier, ou de s'accrocher aux choses telles qu'elles sont. Pourtant, si nous lâchons prise, un tendre pardon peut souvent s'opérer, et avec lui survenir la possibilité d'une nouvelle forme d'amour.

Comme le dit Helen Whitney, la réalisatrice du documentaire *Forgiveness* (Le pardon) : « Nous parlons du pardon comme s'il s'agissait d'une seule et même chose. En réalité, nous devrions parler de pardons avec un s. Il y a autant de façons de pardonner que de gens qui ont besoin de l'être. » Autrement dit, il existe un nombre inimaginable, voire infini, de situations dans lesquelles il est possible de pratiquer le pardon. L'envisager comme une

action unique, motivée par l'impératif absolu de passer à autre chose et d'oublier risque de provoquer encore plus de dégâts que le sentiment de colère d'origine. L'appréhension du pardon comme pluriel et comme un processus continu et individualisé nous ouvre à la conscience du rôle de nos propres besoins dans la résolution des conflits. Nous ne pouvons pas simplement « pardonner et oublier » – et nous ne devrions jamais chercher à le faire².

Reconnaître qu'il existe de nombreuses formes de pardon nous permet d'explorer les différentes possibilités qui s'offrent à nous pour pardonner, ainsi que ce dont nous avons besoin pour y parvenir. En réagissant à notre chagrin et à notre souffrance avec amour, compréhension et acceptation envers nous-mêmes et envers les autres, nous devenons capables avec le temps de lâcher notre colère, même en ayant été blessés au plus profond de nous. Mais cela ne veut pas dire que nous oublions.

Une de mes élèves a été battue par son père jusqu'à l'âge de sept ans. Finalement, celui-ci a été arrêté et mis en prison, et aujourd'hui, cela fait des années qu'elle n'a plus aucun lien avec lui. Ce qui ne l'a pas empêchée une fois adulte de se demander si pour être une bonne personne elle ne devait pas reprendre contact. En privé, elle m'a interrogée à ce sujet. La perspective de revoir son père l'effrayait, mais elle pensait que c'était indispensable, une étape nécessaire pour guérir. Je lui ai répondu qu'à mon avis, elle ne devait se sentir obligée à rien.

La confrontation peut être une bonne chose pour certains et pas pour d'autres. Seul celui ou celle qui a été blessé sait ce qui est bon pour lui, et ce discernement n'arrive pas en un jour. Dans le cas de mon élève, le sentiment qu'elle devait se confronter de nouveau à son père pouvait avoir de multiples origines. Peut-être avait-elle envie de se sentir plus épanouie ou a-t-elle fini par prendre conscience que la petite fille en elle n'était pas responsable de ce qui était arrivé. Il est également possible que depuis l'emprisonnement de son père, elle ait éprouvé une certaine culpabilité par rapport à ce qu'il vivait. Quoi qu'il en soit, l'essentiel reste que personne ne devrait jamais se sentir forcé de reprendre contact avec celle ou celui qui l'a maltraité. La guérison survient de toutes sortes de manières, et il n'existe

pas de formule unique. Parmi ceux qui écrivent une lettre à leur agresseur, certains l'envoient tandis que d'autres la brûlent. D'autres encore choisissent de revivre l'ancienne confrontation lors de jeux de rôle avec un thérapeute ou un ami de confiance.

Le pardon est un processus personnel indépendant du fait de se confronter ou non à la personne qui nous a fait du mal. Rien ne nous oblige à prendre le café avec elle ou à l'inviter pour Thanksgiving. Rien ne nous force à avoir avec elle quelque forme de contact que ce soit.

Comprendre cela a été un soulagement pour Marjorie. Après une de mes conférences, cette jeune femme a expliqué comment la pratique de l'amour bienveillant l'avait aidée à pardonner à une ancienne amie très proche qui lui avait envoyé une lettre accablante et cruelle. Mais, de façon tout aussi importante, a-t-elle précisé, la pratique de l'autocompassion lui avait aussi permis de *ne pas* accueillir de nouveau cette amie dans sa vie actuelle.

Dix ans auparavant, la fille adolescente de Marjorie avait été internée en psychiatrie après avoir voulu attenter à ses jours. L'amie en question, qui était la plus proche confidente de Marjorie depuis des années, était également une personne très importante pour ses enfants. Après la tentative de suicide, elle écrivit une lettre à Marjorie, l'accusant d'être à l'origine des problèmes de sa fille. Elle y critiquait la façon dont elle élevait ses enfants, ses performances au travail, et même la manière dont elle serrait les autres dans ses bras. À un moment entre tous où Marjorie avait besoin de bienveillance et de compassion, son amie accrut encore sa détresse. Après une brève conversation pleine de tension, toutes deux mirent un terme à leur relation.

Six ans plus tard, alors que sa fille allait beaucoup mieux et suivait de brillantes études à l'université, Marjorie reçut un mail de son ancienne amie. La simple découverte du nom de cette femme dans sa boîte fit grimper sa tension en flèche. Tremblante de rage, elle ouvrit le message, s'attendant déjà à lire de nouvelles remarques blessantes. Mais à son grand étonnement, elle découvrit que son ancienne amie regrettait leur amitié et était désolée de toutes les méchancetés qu'elle lui avait dites à l'époque. Mais Marjorie était toujours trop furieuse pour se

laisser émouvoir par cet aveu. En fait, elle était même outrée que cette femme ait eu le culot de chercher à se réconcilier après tout le mal qu'elle lui avait fait.

Malgré tout, au cours des semaines suivantes, Marjorie commença à se rappeler la proximité qui existait entre son ancienne amie et sa fille et des moments particuliers qu'elles avaient partagés. Finalement, elle comprit que cette femme, qui n'avait pas d'enfants, avait vécu le drame de sa fille presque aussi intensément qu'elle. En laissant de plus en plus de place dans son esprit pour que cet événement se déploie dans toute sa globalité, elle sentit son animosité diminuer et fit de son ex-amie l'objet de ses méditations d'amour bienveillant, lui souhaitant d'aller bien et d'avoir une vie florissante.

Pour autant, elle n'était pas prête à l'inclure dans son existence ; elle savait qu'elle serait incapable de retrouver suffisamment confiance pour partager avec elle ses secrets les plus intimes comme elle le faisait autrefois. Un mois plus tard, elle lui répondit en la remerciant de son message et en précisant : « Sache que je te pardonne complètement et que je n'entretiens pas de sentiments négatifs à ton égard. Je te souhaite d'aller bien. Le pardon nous laisse libres toutes deux de passer à autre chose. »

Au final, on pardonne aux autres pour se libérer. Ce qui se passe dans notre cœur fait partie de notre espace de liberté. Tant que subsistent en nous d'anciennes blessures ou de la colère, nous continuons à souffrir. Le pardon nous permet d'aller de l'avant.

À l'instar de Marjorie, nous pouvons pardonner à quelqu'un qui nous a blessés tout en décidant de ne pas reprendre de relations avec cette personne. Rien ne nous oblige à décréter : « Bon, je dois passer au-dessus de ça afin que tu puisses redevenir ma meilleure amie. » En revanche, si nous parvenons à trouver le moyen de pardonner et de libérer notre cœur, nous affirmons dans les faits que la vie est plus vaste, et que nous sommes plus vastes et plus forts que les blessures que nous avons reçues.

Le pardon peut également avoir un goût doux-amer. Doux parce qu'il nous détache de l'histoire qui nous a fait souffrir,

amer parce qu'il nous rappelle durement que même nos relations les plus chères évoluent au fil de la vie. Que l'on choisisse ou non de laisser une place à quelqu'un dans son existence actuelle, le pardon reste un chemin vers la paix et un élément essentiel de l'amour que l'on se porte à soi-même et que l'on porte aux autres.

UNE FAMILLE EN HÉRITAGE

Nous sommes tous, ou nous avons tous été, des fils ou des filles. Dans un monde idéal, nous devrions entretenir des relations chaleureuses et aimantes avec nos parents ou ceux qui se sont occupés de nous. Nous devrions sentir qu'ils nous reconnaissent, nous soutiennent et nous aiment de façon inconditionnelle. Quand nous atteignons l'âge adulte, ils devraient respecter nos choix et accepter la personne que nous sommes devenue.

Cependant, dans de nombreux cas, notre famille d'origine ne nous offre pas le genre de refuge sécurisant dont nous rêvons ou que nous espérons créer pour nos propres enfants. De nombreux adultes portent encore les cicatrices de leurs premières expériences. Dans son livre *Telling the Truth* (Dire la vérité), le théologien américain Frederick Buechner écrit : « Vous pouvez dire au revoir à votre famille et vos amis et mettre des milliers de kilomètres entre eux et vous et en même temps les emporter dans votre cœur, votre esprit, vos entrailles, car vous ne vivez pas simplement dans un monde, mais un monde vit en vous³. »

Il m'a fallu des années de pratique méditative pour me rendre compte que le pardon était nécessaire si je voulais me réconcilier avec mon enfance : la mort soudaine de ma mère quand j'avais neuf ans, la disparition de mon père quand j'en avais quatre, et son retour, abattu par la maladie mentale, quand j'en avais onze. Bien qu'aucun d'eux ne l'ait fait volontairement, mes parents m'avaient quand même abandonnée, et je ressentais cela comme un rejet cruel.

Au début, mon ouverture au pardon a pris la forme d'une connexion à quelque chose de plus vaste. Pendant des années, tout le désespoir accompagnant la solitude et la peur de mon

enfance a ressurgi, m’envahissant durant les assises de mes retraites de méditation. Mais en m’efforçant d’accepter ce que je ressentais au cours de la pratique, j’ai soudain compris que, quoi que j’aie pu traverser ou que je traverse dans le futur, j’avais une capacité d’amour suffisamment grande pour embrasser toute la peine ou la désolation susceptible d’émerger.

Pour citer Rilke dans *Lettres à un jeune poète* : « Aussi... ne devez-vous pas vous effrayer quand une tristesse se lève en vous, fût-elle une tristesse plus grande que toutes celles que vous avez vécues. Quand une inquiétude passe, comme ombre ou lumière de nuage, sur vos mains et sur votre faire, vous devez penser que quelque chose se fait en vous, que la vie ne vous a pas oublié⁴... »

Ce sentiment de ne pas avoir été oubliée par la vie m’a profondément émue. J’ai pu prendre conscience avec beaucoup plus d’acuité du désir profond qu’avaient mes parents de me protéger, mais de leur incapacité à le faire. Parfois, les parents n’ont pas la possibilité de prendre soin de leurs enfants, que ce soit par ignorance, à cause des circonstances, d’une maladie, d’une addiction, de la violence qu’ils ont eux-mêmes subie, ou simplement de la malchance. Néanmoins, j’ai découvert que l’amour existait bien dans ce monde – pas un amour fabriqué ou artificiel créé par moi ou mes parents, mais un amour brut, naturel, et présent quoi qu’il advienne.

C’est cette découverte qui m’a donné la force de ne pas me sentir démunie et de regarder ma mère et mon père autrement qu’à travers le prisme de l’abandon, avec une compassion et un pardon beaucoup plus profonds.

S’OUVRIR À LA POSSIBILITÉ D’UNE ÉVOLUTION

J’ai croisé beaucoup de gens dotés d’un long passé de rapports tendus, orageux, avec leur mère ou leur père, voire leurs deux parents. Dans certains cas, les contacts entre ces enfants devenus adultes et la génération plus âgée restent sporadiques et forcés pendant des décennies, teintés d’amertume et de

rancœur des deux côtés. D'aussi loin qu'elle s'en souvienne, mon amie Ellen a eu des relations difficiles avec sa mère, Charlotte, une femme qu'elle décrit comme colérique, narcissique et extrêmement critique.

« Pendant la majeure partie de ma vie, elle s'est montrée tellement désapprobatrice à mon égard que j'ai coupé tout contact avec elle durant de longues périodes, explique-t-elle. J'étais une enfant des années 1960, et elle ne m'a simplement jamais comprise. Même quand j'ai commencé à méditer régulièrement sur l'amour bienveillant, il m'était impossible d'ouvrir mon cœur dans sa direction. Je gardais mes distances au maximum. »

Un jour, cependant, la vie est intervenue. Le père d'Ellen est mort, puis Charlotte, qui vivait seule en Floride, est tombée et s'est cassé le col du fémur, et le frère unique d'Ellen a refusé de s'en occuper.

« Au début, l'idée de devoir prendre soin de ma mère m'est apparue comme une mauvaise blague, un de ces coups tordus du destin karmique qui m'aurait amusée si ce n'était pas tombé sur moi, se rappelle Ellen. Chaque cellule de mon corps hurlait "Non !". Je ne m'étais jamais sentie en sécurité à proximité de ma mère. Quoi qu'il en soit, elle était là, à quatre-vingt-dix ans, seule, avec le corps en miettes. J'ai dû me poser la question : même si je n'éprouve aucun amour pour cette femme, quelle sorte d'être humain serais-je si je lui tournais le dos ? Comment arriverais-je à vivre avec moi-même ? Après tout, même si elle avait été une mère déplorable, elle m'avait donné la vie, et je lui en étais reconnaissante. »

Finalement, Ellen a tout organisé pour que sa mère vienne s'installer à Boston, dans une maison de retraite à quelques kilomètres de chez elle.

« J'ai des amies qui ont également eu des mères difficiles et s'en sont considérablement rapprochées, mais je n'avais jamais imaginé que ce genre de chose puisse se produire entre Charlotte et moi, reconnaît-elle aujourd'hui. Je n'avais même pas envie que ça arrive. Je ne voulais pas lui pardonner, car ça aurait impliqué de lui laisser de la place dans ma vie, et ça semblait trop dangereux. »

Ellen n'avait pas à s'inquiéter, du moins au départ, car Charlotte était extrêmement désagréable avec elle. Elle lui criait dessus et la traitait de tyran. Elle lui reprochait de lui avoir volé son indépendance et d'avoir fait d'elle une invalide. Une fois de plus, Ellen est devenue la cible de la colère de sa mère. Et bien qu'elle ait fait tout ce qui était nécessaire : accompagner Charlotte à ses rendez-vous chez les médecins, s'assurer qu'on prenait bien soin d'elle, lui rendre visite pour la forme, elle effectuait toutes ces tâches « le cœur fermé ».

Mary Pipher, psychologue et auteure de plusieurs ouvrages, a déclaré un jour qu'il est dans la nature humaine d'aimer les gens et les choses dont on prend soin. À la grande surprise d'Ellen, c'est exactement ce qui s'est passé. Peu à peu, de façon presque imperceptible, au cours des années qui restaient à vivre à Charlotte, Ellen a baissé sa garde et fini par aimer sincèrement sa mère.

« J'ignore si c'est sa fragilité grandissante et la conscience qu'elle n'était pas éternelle ou ma pratique continue de l'amour bienveillant, mais un véritable séisme s'est produit en chacune de nous. Pour la première fois, j'ai commencé à avoir l'impression que ma mère me voyait vraiment. Le jour de la fête des Mères, quelques semaines avant sa mort, elle m'a écrit une carte dans laquelle elle me disait à quel point elle m'aimait et me remerciait de prendre si bien soin d'elle. Je ne crois pas avoir ressenti un amour aussi profond de sa part depuis l'époque où j'étais toute petite, peut-être même jamais. »

En voyant Charlotte morte, Ellen a pris conscience que durant toute sa vie elle avait toujours considéré sa mère par rapport à elle, jamais comme une personne à part entière, une femme profondément créative et intelligente mais insatisfaite, née à une époque où l'on attendait très peu des femmes.

« En m'asseyant près d'elle sans chercher à faire autre chose qu'être là, tout ce qui nous avait divisées s'est dénoué, et nous nous sommes mutuellement tout pardonné, conclut Ellen. Malgré toute la résistance que j'ai pu ressentir à l'idée de m'occuper de ma mère, je frémis aujourd'hui en pensant à la perte terrible que cela aurait été pour nous deux si nous n'avions pas eu la chance de découvrir une voie pour nous retrouver.

Au final, Charlotte et moi – c’est le grand mystère de la vie même – avons tant de différences qu’il ne restait plus rien hormis l’amour. »

RIEN NE SERT DE SE PROJETER

Nos relations sont également fortement influencées par notre capacité à pardonner à la vie d’être comme elle est : en changement constant et incontrôlable. On a beau vivre en sachant que chaque jour peut être le dernier, nous refusons d’y croire. C’est une caractéristique de la nature humaine de faire tout ce qu’on peut pour repousser l’inévitable. Notre résistance à accepter la réalité, à savoir que nous-mêmes et tous ceux que l’on aime mourront un jour, est profondément enracinée en nous, et à la source de plusieurs de nos plus grandes souffrances. Pourtant, quand nous arrivons à nous ouvrir à la vérité de nos pertes les plus terribles, nous obtenons parfois des moments de grâce inimaginables.

Mary et Jack habitent New York. Mary écrit des livres et Jack est producteur de télévision. Ensemble, ils ne vivent et ne jurent que par cette dernière idée.

« Cela peut paraître simpliste, mais nous nous le répétons sans cesse l’un à l’autre, explique Mary. Je ne sais pas comment nous aurions traversé ces quarante-six dernières années si nous n’avions pas délibérément mis en pratique le fait de ne pas nous projeter, tant l’avenir peut être souvent terrifiant ».

En 1970, un an après leur rencontre et deux mois avant la date prévue pour leur mariage, Jack, alors âgé de trente-six ans, et Mary, qui en avait trente-quatre, sont allés faire du bodysurf à Long Island. En voyant un énorme rouleau arriver, Mary a plongé au-dessous tandis que Jack a pris la vague, qui l’a propulsé violemment sur la plage, lui brisant la nuque. D’après les médecins, il ne devait jamais remarcher. Heureusement, ceux-ci se trompaient, et finalement Jack a pu retrouver l’usage de ses jambes, tout d’abord avec des béquilles, puis des cannes, et enfin sans aide, jusqu’à ce que, des années plus tard, il ait

besoin d'un déambulateur. Le couple s'est marié un an après la date initialement prévue.

Mais aujourd'hui, Mary reconnaît :

« J'ai dû renoncer à l'ancien Jack. Je l'aimais toujours, mais il n'était plus le même homme qu'avant. Sous de nombreux aspects, cet accident a orienté notre vie, mais en même temps, nous avons décidé qu'il n'en serait pas ainsi. »

Jack et Mary étaient déterminés à vivre le plus normalement possible. Ils ont eu deux filles, voyagé à travers le monde, et beaucoup travaillé dans leurs professions respectives. Au fil des années, cependant, les défis physiques auxquels était confronté Jack sont devenus de plus en plus présents et ont défini ce qu'ils pouvaient et ne pouvaient pas faire.

« À chaque étape, même si la vie devenait plus limitée, nous avons tous deux réussi à garder un certain degré d'indépendance et à voir le verre à moitié plein, précise Mary.

« Notre vie actuelle est comme une méditation. Pas d'attentes. Ce qui ne veut pas dire qu'on n'est jamais déprimés, car cela nous arrive. Pour autant, je n'échangerais pas ma place avec des couples en bonne santé physique mais qui ne se supportent pas mutuellement. Si Jack et moi ne communiquons pas aussi bien et ne ressentions pas autant d'amour l'un pour l'autre, notre histoire serait complètement différente. »

À travers toutes leurs épreuves, Mary estime : « Trois choses m'ont gardée relativement saine d'esprit : ma pratique quotidienne de la méditation, le yoga et la thérapie. La méditation ne change rien à la difficulté de la situation, mais elle me donne la force de l'affronter et de rester au maximum dans le présent. Jack et moi sommes tous deux conscients d'ignorer ce qui nous attend. Nous ne contrôlons pas les choses. Il faut juste ne pas oublier de s'en souvenir. »

PRATIQUES DU CHAPITRE 18

MÉDITATION SUR LE PARDON

Méditer sur le pardon n'est pas très différent des pratiques autour de la bienveillance ou de la joie sympathisante. Comme elles, cette pratique invite à rester en contact avec ses états émotionnels sans les juger et à utiliser la méditation comme une ancre pour l'attention. Et comme elles, elle exige du courage puisqu'on ne nie pas sa souffrance ni les actions blessantes qu'on a pu commettre.

Le pardon n'est pas une action passive, mais un acte volontaire visant à lâcher les émotions comme la colère, la culpabilité et la rancœur qui, toutes, nous épuisent quand nous nous y abandonnons. Le pardon demande d'être présent et de nous rappeler que nous ne nous réduisons pas aux émotions déclenchées par une situation donnée, et qu'il en est de même pour la personne à qui l'on a fait mal ou qui nous a blessé.

Traditionnellement, cette méditation s'effectue en trois étapes : tout d'abord, on demande pardon à ceux qu'on a blessés ; puis on élargit ce pardon à ceux qui nous ont blessé ; et pour finir, à soi-même pour toutes les fois où l'on s'est fait du mal par ses modes de pensée habituels remplis de jugements.

1. Asseyez-vous confortablement et gardez une respiration naturelle. Commencez par réciter silencieusement (ou à voix haute) des formules de pardon à l'intention des personnes que vous avez blessées. Par exemple : « Si j'ai blessé ou fait du mal à quelqu'un, consciemment ou inconsciemment, je lui demande pardon. »

2. Notez ce qui émerge. Le fait d'adresser votre pardon à une personne catalysera peut-être des souvenirs liés à quelqu'un d'autre ou à une situation difficile. Ne repoussez pas ces émotions ou ces pensées, mais continuez à vous concentrer sur la pratique et ne tombez pas dans la culpabilité ou le blâme parce que vous vous êtes laissé distraire. À mesure que d'autres pensées surgissent, envoyez votre pardon dans ces nouvelles directions.

3. Ensuite (après avoir passé autant de temps que vous en aviez envie sur la première partie de la réflexion), vous pouvez commencer à adresser votre pardon à ceux qui vous ont blessé : « Si quelqu'un m'a blessé ou fait du mal, consciemment ou inconsciemment, je lui pardonne. »

4. Là encore, penser à des expériences passées douloureuses risque de faire jaillir des émotions. Tandis que ces sentiments, ces images et ses souvenirs remontent à la surface, vous pouvez simplement répéter : « Je te pardonne. »

5. Enfin, focalisez-vous sur le fait de vous pardonner à vous-même. La plupart d'entre nous sont familiers de l'autoaccusation, que ce soit dans le domaine professionnel, relationnel, ou simplement parce que nous avons l'habitude de nous maintenir dans des cycles de perfectionnisme. « Pour toutes les manières dont je me suis fait du mal ou blessé, consciemment ou inconsciemment, je me pardonne. »

CRÉER DE L'ESPACE

L'une de mes élèves m'a confié que lorsqu'elle était en désaccord avec des amis proches, des membres de sa famille ou une autre personne importante à ses yeux, elle se posait souvent la question : « Est-ce que je m'ouvre ou est-ce que je me ferme ? »

Pour elle, « s'ouvrir » dans cette situation signifie permettre le dialogue, comprendre les choses du point de vue de l'autre, et aller dans le sens d'une solution. « Se fermer », à l'inverse, revient à se retrancher et chercher à prolonger une dispute. L'idée même de fermeture me fait penser à la façon dont les New-Yorkais referment littéralement leur corps en hiver : les épaules vers l'avant et les bras serrés pour conserver la chaleur. C'est dans notre nature de nous « fermer » pour nous protéger.

Mais comme nous l'avons vu avec l'histoire de Marjorie, créer davantage d'espace autour de sa douleur a des effets bénéfiques. Quand nous nous déployons face à la souffrance, nous percevons mieux ce qui se passe, par exemple, comment la douleur s'inscrit dans notre corps ou ce qu'expérimente l'autre. On peut même s'interroger sur notre rôle. C'est un exercice d'auto-exploration. Les questions qui suivent vous

aideront à rester ouvert, expansif, et empli d'espace pendant et après un conflit :

— Où se situe la colère dans mon corps ? La tristesse ? Le ressentiment ? La culpabilité ?

— Quand j'essaie de détendre mon corps, que se passe-t-il au niveau de mes émotions ?

— Qu'est-ce que je sais du vécu de l'autre qui pourrait avoir joué un rôle dans ce conflit ? Ses blessures d'enfance ? Ses relations passées ?

— Quelles sont mes expériences passées qui résonnent avec ce que je suis en train de vivre ? Qu'ai-je appris la dernière fois ?

— Comment réagirais-je si j'étais à la place de l'autre dans cet échange ? Quel serait le ton de ma voix ? Mon langage corporel ?

— Comment les choses auraient-elles tourné si je m'étais exprimé autrement ? (Ici, rien ne vous empêche d'envisager des scénarios alternatifs.)

Notez que ces questions n'ont pas pour but de vous entraîner dans des ressassements ou des regrets à propos du passé ; abordez-les plutôt comme des exercices de curiosité et de créativité. Voyez chacune d'elles comme un outil pour créer plus d'espace et élargir votre perspective.

TROISIÈME PARTIE

Une compassion sans réserve

Dans cette dernière partie, nous essaierons d'apprendre à voir et sentir l'amour toujours prêt à se manifester entre nous et tous les autres, qu'il s'agisse du caissier du supermarché, d'inconnus que nous ne recroiserons jamais, et même de gens dont l'attitude nous révolte de près ou de loin. Que se passerait-il si nous accordions plus d'attention et de compassion à ces relations fortuites ou *a priori* sans suite, voire difficiles ?

L'amour que l'on nourrit pour soi permet à cette aspiration de ne pas tomber dans la superficialité ou le martyre ; l'amour que l'on nourrit pour un être spécifique constitue un terrain d'essai pour donner et recevoir, une force supplémentaire sur laquelle s'appuyer sur la voie de l'amour envers tous ; et l'amour que l'on nourrit pour tout ce qui vit aide à forger une pratique d'amour de la vie même.

J'ai une amie proche qui me regarde comme si j'étais devenue folle chaque fois que je parle d'aimer tout le monde.

« Tu te fiches de moi ? se récrie-t-elle. Aimer tout le monde ? J'ai assez de mal comme ça à aimer les gens que j'aime déjà ! Et maintenant, il faudrait que j'aime des gens dont je n'ai rien à faire, sans parler de ceux qui font des trucs horribles ? »

Je comprends son point de vue. Nous vivons dans un monde rempli de violence, où des groupes entiers de personnes sont marginalisés à cause de leur race, leur classe sociale, leur religion, leur nationalité ou leur préférence sexuelle. Comment est-il possible dans ces conditions d'imaginer aimer tout le monde ? Et qu'en est-il de ces personnes vraiment difficiles à supporter

que l'on croise au quotidien : le collègue qui nous pique nos idées, le parent dépensier qui nous demande constamment de lui prêter de l'argent, le voisin qui coupe notre arbre ? Sans même mentionner ces fâcheux qui nous rendent fous de rage en nous piquant la place où on s'apprêtait à se garer. Il y a des jours où on est content de soi juste parce qu'on a réussi à garder son calme.

Personnellement, j'ai été très inspirée par la façon de voir de mon confrère et ami, l'auteur Jason Garner.

« À certains moments, parler d'aimer tous les êtres peut paraître désinvolte, naïf, voire stupide, reconnaît-il. Comment réussir à garder suffisamment d'espace pour aimer tout le monde quand on regarde notre monde, avec ses guerres, ses attaques terroristes, ces gens qui s'entretuent pour des histoires de race, de religion et de genre – tant de situations où des êtres humains infligent des sévices à d'autres [êtres humains] ? Pourtant, en réalité, c'est exactement pour cette raison que nous devons le faire... Nous avons la mission de pratiquer un amour plus courageux que toute la terreur que l'on observe dans notre monde, car si nous ne sommes pas audacieux dans notre amour, la haine vaincra. Et il n'y a rien de plus stupide que cela. Alors, nous nous aimons mutuellement même quand cela semble impossible ; nous cherchons l'humanité derrière les actes de haine ; nous trouvons notre propre douleur dans la douleur du monde ; et nous accueillons toutes ces choses avec une intensité d'amour à la hauteur de l'intensité de notre époque¹. »

ÉLARGIR LE CHAMP

Dans son best-seller *The Blue Sweater: Bridging the Gap Between Rich and Poor in an Interconnected World* (Le gilet bleu : combler le fossé entre riches et pauvres dans un monde interconnecté), Jacqueline Novogratz raconte comment l'histoire du gilet bleu que lui avait offert son oncle quand elle était enfant l'a inspirée pour fonder Acumen, un fonds de capital-risque visant à combattre la pauvreté dans le monde. Un jour, alors qu'elle

faisait du jogging à Kigali, au Rwanda, Novogratz aperçut un petit garçon qui portait le gilet bleu (il y avait même encore l'étiquette avec son nom dessus) qu'elle avait donné dix ans auparavant dans une boutique solidaire Goodwill située à plus de sept mille kilomètres de là.

« Cette histoire reste en moi comme une illustration de l'ampleur de notre interconnexion et de tout l'impact que notre action ou notre inaction peuvent avoir sur des gens qu'on ne connaîtra ou ne rencontrera peut-être jamais, chaque jour de notre vie, partout dans le monde », écrit-elle².

Pour cette raison, nous devons avoir une intention ferme, même quand nous ne sommes pas *pleinement habités* par ce que nous savons être vrai. Être ferme dans notre intention de voir notre lien fondamental avec les autres implique des efforts, c'est évident. D'une certaine manière, la solution de facilité dans la vie consiste à survivre, s'en sortir, réussir à avoir de quoi manger et assurer sa sécurité en en faisant le moins possible.

En nous risquant à ouvrir notre esprit, à voir l'humanité que nous partageons avec tous les autres, nous nous donnons la possibilité de sentir la communauté et la générosité présentes dans des lieux où nous ne les attendions pas forcément. Il suffit de relever le défi consistant à choisir un chemin qui exige sans doute plus d'efforts, mais nous aide réellement à lâcher nos résistances conditionnées.

Pour autant, il ne faut pas oublier que nous risquons de passer à côté de beaucoup de choses en cherchant à tout prix l'unité sans comprendre les différences de chacun en termes de contexte, d'expérience, d'espoirs et de peurs. Il est trop facile de décréter « puisque nous sommes tous semblables fondamentalement, nous devrions tous nous entendre ». On ne peut pas parler d'amour véritable si l'on ne respecte pas nos différences, ce que savent bien les couples et les amis de longue date, ainsi que les membres des communautés et les collègues de travail.

Pensez simplement à ce que vous éprouvez quand vous êtes dans un lieu (que ce soit au sein d'un groupe, d'un événement, ou d'une session de formation) où vous vous dites « Je me sens chez moi » par rapport au malaise, aux incertitudes

sur les codes sociaux et à la peur de l'inévitable humiliation qui accompagnent l'impression de ne pas être « à sa place ».

Imaginez alors ce qui se passe dans un environnement où l'on vous fait directement comprendre que vous n'appartenez pas au groupe ? Dans ce cas, l'angoisse ressentie n'est pas simplement semblable au syndrome de lutte ou de fuite développé par notre biologie au fil de l'évolution, elle paraît (et est de fait) d'une terrible actualité.

Se pose alors la question : en parallèle de notre unité, pouvons-nous également reconnaître la grande relativité du vécu de l'autre et lui laisser de la place ? Être conscient de notre interdépendance, c'est être à la fois conscient de notre unité et de nos différences.

Aujourd'hui, avec les menaces sans précédent qui pèsent sur notre planète et les divisions entre les peuples, la conscience de notre interdépendance n'est plus une simple question de choix. Il est essentiel que nous élargissions le champ de notre attention de façon à y inclure toutes les personnes que nous croisons dans la vie de tous les jours, qu'il s'agisse de l'employé du pressing ou de l'inconnu assis à côté de nous dans le métro. Puis d'aller encore plus loin dans cette inclusion en l'étendant à des gens avec qui nous sommes en désaccord, y compris ceux qui nous ont blessé ou ont blessé nos proches. Il n'est pas question d'aimer ce qu'ils ont fait – nous pouvons d'ailleurs prendre des mesures fortes pour les empêcher de recommencer – mais à mesure que notre expérience de l'universalité de la souffrance grandit, notre sentiment d'interconnexion s'approfondit, et nous commençons à souhaiter que les autres se libèrent d'une façon nouvelle en dépit de leurs actes, de leurs croyances ou de leur position dans le monde.

SUR LE CHEMIN DE LA COMPASSION

Comme le prouvent aujourd'hui les neurosciences, nous sommes câblés pour éprouver de l'empathie. Nous possédons vraiment des circuits neuronaux destinés à « ressentir avec » l'autre. « La sollicitude est un impératif génétique », affirme

James Doty, professeur de neurochirurgie à l'université de Stanford. C'est un élément fondamental de la survie et du développement de notre espèce.

Malgré tout, les circuits neuronaux liés à l'empathie ne sont pas toujours activés, en particulier quand on se sent angoissé ou stressé. À d'autres moments, en revanche, on peut éprouver une empathie si profonde pour la douleur d'autrui qu'on en perd son propre équilibre.

En 2004, la neuroscientifique Tania Singer et son équipe ont publié un long article montrant que les régions cérébrales sensibles à la douleur entrent en activité quand on compatit à la douleur d'autrui. Autrement dit, l'expression « Je ressens ta douleur » est littéralement exacte. Ce qui n'est pas toujours une bonne chose.

Singer, qui dirige le département des neurosciences sociales à l'institut Max-Planck des sciences cognitives et cérébrales humaines de Leipzig, en Allemagne, désigne l'empathie comme un « précurseur de la compassion », tout en soulignant que son excès peut avoir des conséquences négatives. Dans une interview accordée à la Cognitive Neuroscience Society, elle explique : « Quand je suis en empathie avec la souffrance d'autrui, je ressens sa souffrance ; je souffre moi-même. L'intensité de cette douleur peut aller jusqu'à générer en moi une détresse empathique qui, avec le temps, risque de mener au burn-out et au désengagement. En revanche, [quand j'ai] de la compassion pour la souffrance d'autrui, [je] ne ressens pas forcément sa douleur, mais [j']éprouve de la sollicitude, un sentiment d'amour et de chaleur humaine, et [je] peux développer une forte motivation à l'aider³. »

Singer précise par ailleurs que les réseaux neuronaux impliqués dans l'empathie et la compassion sont distincts, les premiers augmentant les émotions douloureuses alors que les seconds sont associés à des sentiments positifs.

Cette différence joue un rôle important dans le burn-out, cette forme particulière d'épuisement qui se caractérise souvent par une perte de motivation, du stress, de la colère, un sentiment dépressif et une insatisfaction globale. En tant qu'enseignante de méditation, j'organise régulièrement des retraites pour des personnes chargées de prendre soin des autres, qu'il s'agisse de

mères ou de pères, de fils ou de filles, de maris ou de femmes, de médecins et d'intervenants en soins palliatifs, de thérapeutes, d'aumôniers, etc. Qu'elles s'occupent des autres par leur statut familial ou leur profession, ces personnes sont particulièrement vulnérables au burn-out dans la mesure où beaucoup d'entre elles tendent à être en empathie avec la souffrance de ceux dont elles ont la charge et oublient de se ressourcer en prenant soin d'elles-mêmes.

Ellen, qui enseigne dans un établissement pour des étudiants souffrant de troubles mentaux allant de l'anxiété légère à la schizophrénie, fait partie de ces soignants sujets à l'épuisement professionnel.

« Je me retrouve souvent dans une classe débordante d'émotions qui s'expriment de multiples façons, comme des crises de colère ou d'angoisse, du mutisme, des hurlements, des chaises qui volent à travers la pièce, un iPod sur les oreilles pour se couper des autres, des pleurs, et encore des pleurs », m'explique-t-elle.

Bien qu'elle soit passionnée par son métier et dévouée à ses élèves, Ellen reconnaît que les étudiants ont tant de mal avec les règles qu'elle et ses collègues se sentent comme « roués de coups » par leur résistance.

De façon peu étonnante, elle ajoute qu'en sus de la frustration et de la fatigue, elle éprouve souvent un sentiment de totale inutilité. Quand je lui demande comment elle fait pour retrouver du sens chaque jour ou prendre soin d'elle au quotidien et se recharger en énergie, elle me répond que c'est l'ouverture qu'elle perçoit entre elle et ses élèves sur le plan émotionnel qui lui redonne de la force.

« Les seuls moments où j'arrive à voir une vraie lueur d'espoir, c'est quand ces gamins sentent qu'on s'intéresse sincèrement à eux, qu'on croit en leur capacité d'amélioration et en leur potentiel. »

Mais Ellen ne se contente pas d'offrir des encouragements et du soutien à ses élèves, elle leur montre aussi sa propre vulnérabilité.

« On leur dit également : "Moi aussi je me sens comme ça parfois" ; "Certains jours, c'est vraiment dur pour moi aussi d'aller

au travail”... Le fait de leur dire la vérité, de leur montrer qu’on peut ressentir les mêmes choses qu’eux... a changé les choses et, à mon avis, leur a donné de l’espoir. Et leur donner de l’espoir m’en a donné à mon tour. »

L’authenticité dont Ellen fait preuve avec ses élèves – et qu’ils ont adoptée en retour – lui a permis de trouver la force de continuer malgré sa fatigue et sa frustration. Sa pratique de la méditation a encouragé cette ouverture émotionnelle en l’aidant à ne pas se laisser submerger par la souffrance de ses élèves et en lui montrant comment retrouver un espace de stabilité en elle quand, malgré tout, elle perd pied. Comme Ellen, nous pouvons nous aussi être à la fois compatissants et forts, compréhensifs et pragmatiques. Établir des limites saines exige de l’équilibre.

Après avoir vu dans la deuxième partie de ce livre l’importance d’établir des limites saines dans nos relations avec nos proches, nous ferons encore un pas supplémentaire dans celle-ci en explorant la manière d’utiliser plus finement la compassion et l’empathie avec des personnes ou des groupes difficiles que nous ne connaissons pas forcément intimement.

La compassion n’est pas seulement un sentiment, mais aussi une habileté qui peut s’apprendre et s’appliquer dans la vie de manière surprenante. Bien qu’elle soit généralement envisagée en direction d’autrui, il est également possible de l’aborder comme une attitude par rapport à la vie qui renforce la sollicitude que l’on peut avoir envers soi-même. Comme je l’ai déjà indiqué, il existe un rapport étroit entre compassion et santé physique et mentale. Quand nous faisons preuve de compassion, notre tonus vagal (ou la connexion neuronale entre notre cerveau, notre cœur et d’autres organes) augmente, ce qui entraîne une sécrétion d’ocytocine, le neuropeptide du bien-être qui calme le système nerveux sympathique et réduit la réaction de lutte ou de fuite, c’est-à-dire la peur. Ce phénomène se traduit par un ralentissement du rythme cardiaque et une baisse de la tension artérielle, une diminution de l’inflammation générale de l’organisme, un renforcement du système immunitaire, une meilleure résistance au stress, voire une plus grande longévité. En rapport avec ce dernier point, des chercheurs ont d’ailleurs établi que des relations sociales fortes augmentent

de cinquante pour cent la longévité potentielle. Et ce n'est pas en recevant de l'amour mais en donnant qu'on retire le plus grand bénéfice de ces bienfaits⁴.

Tant que nous n'arrivons pas à nous relier à notre souffrance avec bienveillance et acceptation, nous sommes enclins à nous protéger de celle des autres. Cette autoprotection peut provoquer un réflexe de défense qui nous pousse à nous fermer dès que nous sentons quelqu'un en difficulté, de manière à devenir insensible à toute douleur.

Ou alors, nous nous laissons toucher par la souffrance des autres, mais en leur offrant un soutien motivé par le désir d'être validé, félicité ou aimé afin d'apaiser notre propre douleur. En nous détournant de notre souffrance, nous risquons également de projeter cette aversion sur les autres et d'estimer que la situation difficile dans laquelle ils se trouvent est due à quelque défaillance de leur part. Mais si, à l'inverse, nous nous autorisons à ressentir sincèrement notre douleur, celle-ci, paradoxalement, finit par paraître moins personnelle au fil du temps. On commence alors à se rendre compte que ce qu'on percevait comme *sa* souffrance est, à un niveau plus profond, *la* souffrance inhérente à l'existence humaine. En réalité, c'est la conscience de la souffrance et de l'envie d'être heureux que nous partageons tous qui nous relie aux autres et nous aide à nous tourner vers eux avec compassion.

Kevin Berrill est travailleur social et psychologue spécialiste du deuil. Il enseigne la méditation à ses patients cancéreux et à leurs familles.

« Je me rends compte que c'est à travers la compassion que je suis le plus apte à aider », affirme-t-il en précisant qu'au cours de sa carrière, il est passé d'une tendance à ressentir la douleur de l'autre au fait de simplement rester présent à celle-ci. « C'est quand je suis dans cet état de réceptivité que j'aime le plus mon travail. Je n'essaie pas d'apporter des solutions ou de régler quoi que ce soit prématurément. Je me sens calme, paisible, et totalement impliqué. Je peux contenir la douleur de l'autre sans m'y noyer. »

Grâce à cette attitude, Berrill peut vivre une séance poignante et se sentir éveillé et vivant juste après. Selon lui, ce glissement

de l'empathie vers la compassion est dû à sa pratique de la pleine conscience.

« Quand je suis dans cet état de compassion, je ressens une parenté avec les personnes avec qui je travaille et une affection profonde pour elles. Je me rends compte que je les aime⁵. »

Toutefois, on ne peut pas parler de compassion et d'amour pour les autres sans évoquer l'amour pour soi. D'abord, parce que l'ouverture aux autres crée une réelle sensation de bien-être, mais surtout parce qu'il est fondamental de comprendre la relation qui existe entre l'amour pour soi et l'amour pour les autres. En effet, si l'on omet de répondre à ses propres besoins et de respecter ses limites, on risque de se retrouver vidé, épuisé et laminé au point de mettre en danger son bien-être physique et psychologique.

Malheureusement, cette leçon est souvent oubliée. Lors d'une discussion après une de mes récentes conférences sur la compassion, Eileen a levé la main pour prendre la parole. Après nous avoir appris qu'elle était enseignante en CE1, parent isolé, et s'occupait beaucoup de sa mère malade, elle nous a confié, le visage soucieux, qu'elle éprouvait continuellement un sentiment de culpabilité.

« Il y a tant de souffrance dans le monde que j'ai l'impression que je devrais tout le temps en faire plus, a-t-elle expliqué. Mais entre ma mère, mes enfants, et mon travail à l'école, je ne trouve simplement ni le temps ni l'énergie. »

J'ai remercié Eileen d'avoir partagé sa difficulté. En effet, il arrive souvent que des élèves bien intentionnés interprètent les enseignements sur la compassion en pensant qu'ils devraient aider les autres rigoureusement sept jours sur sept, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, indépendamment des charges qui pèsent sur eux. Or, la plupart d'entre nous (dont je fais partie) ne sont pas des saints et ne devraient pas chercher à l'être. Nous avons tous nos limites. Pour éviter de nous épuiser et pratiquer une véritable compassion, il est important de nous rappeler que nous ne pouvons faire que ce qui nous est possible ; si nous essayons d'aller au-delà, nous risquons d'éprouver du ressentiment ou de nous rendre malades. En outre, ce que chacun peut donner varie d'une personne à l'autre en fonction de facteurs

multiples tels que la disponibilité, l'énergie et les ressources. Au final, la compassion est plus une attitude dans la rencontre avec l'autre qu'une quelconque mesure quantifiable du don de soi.

« NOUS » CONTRE « EUX »

Bien que l'aspiration à une société globale fondée sur la bienveillance et la compassion soit très louable, nous sommes enclins à considérer les gens qui nous entourent comme « autres » et fondamentalement différents de nous. C'est ce qui explique pourquoi, sous la pression de nos peurs, nous finissons par nous lier à certaines personnes ou à des groupes entiers sur la base de sentiments d'antipathie, de préjugés, ou juste d'indifférence.

De fait, plusieurs études récentes montrent que les individus situés au plus haut de l'échelle socioéconomique marquent peu d'intérêt pour les gens qui se trouvent au-dessous d'eux en termes de pouvoir. Ceux *qui ont* manquent souvent de compassion pour les difficultés de ceux *qui n'ont pas*. Comme l'a expliqué le psychologue Daniel Goleman dans un article du *New York Times* : « La distance sociale permet de se focaliser encore plus facilement sur les différences mineures entre les groupes et de plaquer une image négative sur les autres et une positive sur le sien... En revanche, un contact interpersonnel prolongé combat ces tendances en permettant aux membres de groupes hostiles de se connaître en tant qu'individus, voire en tant qu'amis. Cette forme de camaraderie est beaucoup plus courante chez les personnes qui vivent à proximité les unes des autres et finissent par établir des relations en dehors de toute nécessité⁶. »

En définitive, il existe toute une série de préjugés culturels poussant à des comportements en accord avec cette mentalité. Tout d'abord, nous vivons dans une société compétitive et individualiste, dans laquelle la réussite est souvent envisagée comme une victoire sur les autres. Ensuite, nous croyons qu'il n'est possible d'atteindre le bonheur qu'en réprimant des parties de soi (par exemple les états émotionnels comme la colère ou

l'anxiété). Résultat : au lieu de sortir de ce que le psychologue Jonathan Haidt appelle notre « matrice morale » et de nous voir comme fondamentalement reliés à tous les êtres humains, nous pensons que nous n'avons pas d'autre choix que de répondre à la colère par la colère ou de nous isoler pour être libre.

Bien entendu, c'est souvent le contraire qui se passe. Voir les autres comme un « eux » objectivé nous donne le sentiment d'être bloqué. En considérant les autres de manière statique, nous nous fermons l'accès à une autre perspective, une nouvelle façon de nous relier à nos expériences et à nous-même, et à « eux ». En respectant nos différences mutuelles tout en restant conscient de notre lien essentiel, nous pouvons nous libérer de ce réflexe qui consiste à catégoriser rigidement le monde à l'aide d'étiquettes et de frontières étroites.

L'INTENTION D'ALLER PLUS LOIN

La première chose à faire pour éprouver de la compassion envers les autres est de décider d'*essayer*. Quelles que soient les peurs ou l'aversion que nous inspire cette idée, nous pouvons trouver du plaisir à exercer notre esprit et notre cœur dans ce sens. Nous avons beau être biologiquement câblés pour remarquer les différences entre nous et les autres, nous pouvons admettre qu'il y a un certain intérêt à expérimenter de nouvelles habitudes, une sagesse qui s'acquiert en s'exhortant à apprendre et à se développer.

Cette façon de faire est aussi efficace envers un seul individu qu'envers un groupe nous inspirant du ressentiment. Cependant, un cœur fermé ne peut s'ouvrir qu'à son rythme et ce processus demande de la patience. Il y a souvent une période pendant laquelle on ne fait que se conformer aux directives que l'on s'est données avec l'impression de n'aboutir à rien. Mais si on a une intention claire et de la volonté, on finit tôt ou tard par connaître la joie et la liberté liées à la reconnaissance de notre humanité commune avec tous les autres et comprendre que l'amour véritable n'exclut personne.

Inutile de commencer en se jugeant ou en s'imposant une discipline stricte. Il arrive que des élèves me disent qu'ils ont l'impression d'être mauvais et incapables lorsqu'ils constatent que l'amour pour les autres ne jaillit pas de leur cœur comme d'une fontaine. On ne découvre pas cet amour sans limites par une recherche ciblée, mais par la pratique. On fait l'expérience de se traiter avec le même degré de bienveillance lorsqu'on « réussit » et lorsqu'on « échoue ». On regarde avec autant d'intérêt la souffrance et la joie des gens qui attendent de passer le contrôle de sécurité avec nous à l'aéroport que celles de nos proches. On se met au défi de voir que la bienveillance est vraiment au cœur de tout ce que veut dire être et se sentir vivant.

Rien de tout cela n'est facile. Comme je l'ai déjà mentionné, pratiquer pour la première fois l'amour bienveillant a mis mon tissu émotionnel à l'épreuve de façon inattendue. Alors que je m'adressais à moi-même des formules d'amour bienveillant, puis que j'en adressais à des bienfaiteurs, des proches, des personnes difficiles, et finalement à tous les êtres, j'ai commencé à remarquer combien j'étais conditionnée à m'enfermer dans des jugements, des certitudes, des peurs et des histoires. Prendre conscience de là où on en est fait partie de l'amour bienveillant. On s'aperçoit qu'on peut décider de dépasser ses anciennes habitudes, qu'elles soient dues à soi-même ou le résultat de facteurs familiaux, circonstanciels ou sociétaux. Pas de façon artificielle ou en se forçant à être hypocrite ou prétentieux, mais parce que, en tant qu'êtres humains capables d'aimer véritablement, nous avons le pouvoir d'aller plus loin. Nous apprenons à bouger et à respirer différemment, jusqu'au jour où nous réalisons à quel point nous nous sommes renforcés.

Amorcer la pompe

La guérison de soi et la guérison des autres sont liées.

Yoko ONO

Un ami qui fait ses courses dans la même épicerie que moi m'a confié récemment combien il a été choqué de se rendre compte qu'il n'avait jamais vraiment prêté attention à la femme à laquelle il paie ses achats tous les jours.

« Elle pourrait aussi bien être une caisse enregistreuse pourvue de bras », m'a-t-il dit, bien déterminé à lui accorder tout son intérêt la prochaine fois qu'il se rendrait là-bas.

Quelques jours plus tard, il me racontait :

« La première chose que j'ai notée, c'est qu'elle chantonnait avec la radio et qu'elle avait une jolie voix. Quand je le lui ai dit, elle m'a gratifié d'un sourire radieux. »

En l'écoutant, je me suis aperçue que moi non plus je n'avais pas réellement prêté attention à cette femme. N'avait-elle pas souvent l'air un peu triste ? J'ai pensé à la prochaine fois que je me rendrais à l'épicerie : je lui répéterais que l'on m'avait dit qu'elle chantait bien, et ça la mettrait de bonne humeur pour la journée. Sauf que lorsque je suis effectivement allée sur place et que je l'ai regardée, elle affichait déjà un grand sourire.

Certes, tous les gens que nous croisons dans la journée, qu'il s'agisse d'un inconnu à l'épicerie ou d'un collègue au travail, n'auront pas une belle voix ou un sourire chaleureux pour nous convaincre sur-le-champ d'aimer les autres. Néanmoins, répondre présent à la vie en prêtant attention aux autres, aux

situations, à ce qu'on entend et à ce qu'on voit est un immense pouvoir. Aimer les autres, quels qu'ils soient, signifie voir et reconnaître notre désir fondamental d'être heureux et le leur. Ce désir est une chose que nous partageons tous, et le simple fait d'en avoir conscience est à la base de l'amour véritable.

UNE OCCASION À CHAQUE COIN DE RUE

Généralement, nous sommes tellement accaparés par ce qui se joue dans notre tête que nous passons à côté de précieuses occasions de contact qui enrichiraient à la fois notre journée et celle des autres.

On a parfois tendance à penser que la compassion est un don, une chose que l'on possède ou non à la naissance, ou qu'il faut d'intenses efforts pour l'acquérir. Personnellement, je la vois plutôt comme la conséquence naturelle de l'attention portée à ce qui nous entoure. L'attention est la porte qui mène à la compassion.

Néanmoins, elle n'est en aucun cas automatique, et demande de la détermination et un minimum d'efforts. Dans certains cas, nous ne remarquons même pas notre inattention jusqu'à ce que nous nous mettions plus consciemment à l'écoute de notre vie. Ce n'est qu'à partir de ce moment que nous pouvons voir les choses clairement et faire des choix plus intentionnels pour avancer dans l'existence avec une plus grande compassion.

Mon ami Jason se souvient encore de la soudaine révélation qu'il a eue à propos de l'homme qui l'aidait à s'occuper du jardin familial.

« Nous lui étions reconnaissants pour son travail, mais nos contacts avec lui s'étaient toujours limités à ce domaine, explique-t-il. Un jour, nous sommes allés ensemble jusqu'à la déchetterie. Sur la route, il m'a annoncé qu'il serait absent pendant un mois. Quand je lui ai demandé où il allait, il m'a appris qu'il partait en Inde pour la promotion de son livre. Il se trouve qu'il écrivait des ouvrages de spiritualité, que plus jeune, il avait étudié dans des ashrams, en Inde et aux États-Unis, et que lui et moi avions plusieurs amis communs. Je me suis

senti très gêné de ne pas avoir été capable de le voir comme une personne. J'écrivais et je parlais de spiritualité et d'amour, et j'étais passé sans le voir à côté de quelqu'un qui faisait la même chose. Cet épisode a été une bonne leçon qui m'a rappelé que ce sont les gens qu'il faut voir, pas des étiquettes ou des présupposés.

Les écrits et le travail spirituel de Jason sont liés à son profond désir d'apprendre, de comprendre et de pratiquer l'amour, la compassion et la pleine conscience. Il a réussi à se rendre compte de son manque d'attention vis-à-vis du jardinier de la famille en se mettant vraiment à l'écoute de celui-ci. Reconnaître notre interdépendance, l'idée que tout le monde est important et mérite d'être heureux, est une pratique, quelque chose que chacun de nous doit faire et refaire sans cesse.

Nous sommes tous sujets à des moments d'oubli pendant lesquels nous sommes aveugles à la complexité des autres, à leurs vertus, à leurs intérêts, et à toutes leurs autres qualités. Cette attitude ne tient pas à un manque de compassion délibéré, mais à notre conditionnement à éviter les contacts et à ne remarquer les « inconnus » que lorsqu'ils nous menacent ou s'opposent à nous. Beaucoup d'entre nous trouvent plus simple de se focaliser sur les situations, ce qui n'est possible qu'en ayant des œillères. En fait, nous choisissons de porter ces œillères parce que nous pensons qu'elles nous évitent de nous laisser distraire par ce qui va bien. Pour nos esprits vigilants, passer du temps à nous dire que nos amis et notre famille sont pour la plupart en bonne santé, qu'ils ont un toit sur la tête, mangent à leur faim et font ce qu'ils peuvent pour améliorer leur vie paraît simplement idiot. Et il est encore plus difficile de se détourner de cette vision centrée sur les problèmes et de trouver la paix de l'esprit quand on ne se sent pas en forme. Dans ces moments-là, se concentrer sur ce qui va bien demande à la fois de la volonté et de la créativité, le goût d'aborder les choses autrement.

QUAND L'EFFORT EST FACILE

Pratiquer la bienveillance ne demande pas d'ajouter de nouvelles tâches à sa liste de choses à faire au quotidien. Il s'agit simplement d'apprendre à être là où l'on est à chaque instant en gardant le cœur ouvert. Quand nous sommes réellement présents, les occasions d'exprimer de l'attention et de la compassion surviennent spontanément. Et, loin de nous stresser davantage, cela arrive à nous calmer, ainsi que tous ceux qui nous entourent.

Faire preuve d'attention a aidé mon ami irlandais Bart à éclaircir une situation qui, autrement, aurait facilement pu tourner au cauchemar.

« Je rentrais en Irlande avec trois amis, se rappelle-t-il. Nous étions partis de la côte Ouest, et notre avion a pris du retard à Chicago, ce qui nous a fait arriver à New York à minuit passé. Nous avons raté notre correspondance, nos bagages étaient perdus, et nous étions épuisés. Mais aussi mal en point que nous puissions paraître – et on paraissait vraiment mal en point –, je me suis dit que ce n'était rien à côté de la femme qui se trouvait derrière le comptoir de la compagnie aérienne.

« J'avais emporté mon banjo, et j'ai pensé que ça faisait probablement un bout de temps qu'on ne lui avait pas offert la sérénade. Après avoir lu sur son badge qu'elle s'appelait Irene, je me suis lancé dans une interprétation de "Good Night, Irene". Mes compagnons se sont mis à chanter avec moi, ainsi que plusieurs de ses collègues. À la fin de la chanson, Irene rayonnait. "Je suis la plus douée de toute la compagnie pour retrouver les bagages, nous a-t-elle assuré. Ne vous inquiétez pas, je trouverai les vôtres !" Mes amis et moi sommes joyeusement allés prendre un peu de repos. »

Au lieu de se mettre en colère en s'en prenant à la représentante de la compagnie comme beaucoup de passagers fatigués auraient pu le faire, Bart, grâce à son attention et à sa sensibilité aux autres, a transformé l'énergie émotionnelle de la situation pour toutes les personnes présentes. Cela s'est immédiatement traduit par du soulagement et de la sympathie, sans même parler du retour rapide des bagages du groupe.

IL N'Y A PAS DE GESTE TROP MODESTE

Chaque jour nous donne de multiples occasions de pratiquer des gestes de sollicitude qui expriment notre humanité commune : tenir la porte à la personne derrière nous, céder notre siège à une mère avec son enfant, adresser un regard amical à la réceptionniste d'un cabinet médical. Un simple sourire échangé avec le chauffeur de la voiture bloquée dans la file d'à côté peut rendre les embouteillages plus supportables. S'arrêter pour aider quelqu'un en difficulté à traverser au lieu de courir vers sa destination est une façon de reconnaître qu'à certains moments, chacun de nous est vulnérable.

Ce genre de petits cadeaux apparemment insignifiants peut faire une vraie différence dans la vie des gens, y compris la nôtre. Des études scientifiques ont établi un lien entre les gestes de bienveillance et de générosité et une plus grande satisfaction par rapport à sa vie, des relations plus solides, et une meilleure santé physique et mentale.

Dans son livre *Comment être heureux et le rester*, Sonja Lyubomirsky affirme, preuves à l'appui, que les gens qui pratiquent la générosité se sentent plus heureux au fil du temps, que cette bienveillance leur permet de se voir comme altruistes et d'avancer dans la vie avec une attitude plus optimiste et plus positive.

« De plus, précise-t-elle, il n'est pas besoin d'être riche, intelligent ou très disponible. Le geste n'a pas besoin d'être complexe ou grandiose. Et si vous ne savez pas vraiment quoi faire, commencez par observer votre foyer, votre lieu de travail ou votre communauté¹. »

Mon élève Chloe m'a raconté ce qui lui est arrivé un jour dans le métro de Manhattan alors qu'elle pleurait sans pouvoir s'arrêter. En visite à New York, elle était encore sous le coup d'une rupture dévastatrice qui avait mis fin à une relation de cinq ans avec son petit ami. C'était l'heure de pointe, et elle avait rendez-vous dans les beaux quartiers avec sa mère, elle aussi à New York pour le week-end. Le métro était bondé et les gens visiblement contrariés de se retrouver dans cette voiture

moite et pleine à craquer après une longue journée de travail. Chloe était gênée, presque honteuse, d'exposer ainsi ses émotions devant tout le monde. Pourtant, juste avant qu'elle descende à sa station, une femme assise près de la porte lui a tendu silencieusement un mouchoir en lui souriant gentiment.

« Ça a transformé mon humeur du tout au tout », m'a-t-elle assuré.

Il semblerait que nous allions plus facilement vers les autres avec bienveillance quand leur vulnérabilité est visible. Dans notre enfance, on nous a appris qu'il n'était pas socialement acceptable de révéler quoi que ce soit de notre vécu émotionnel, ce qui n'empêche pas que, parfois, une larme coule sur notre joue dans le métro ou au bureau. J'ai constaté que ce genre de situation aidait à déclencher de la compassion chez les autres, ce qui peut constituer un rappel utile de notre humanité commune, aussi rares et isolés que soient ces moments.

L'AMOUR VÉRITABLE ACCEPTE LE CONFLIT

Malgré tout, nous nous retrouvons le plus souvent face à des gens qui nous rappellent combien il est difficile d'éprouver un amour universel. Même quand ceux qui nous contrarient ou s'opposent à nous ne le font pas pour nous blesser ou nous menacer directement, il arrive que nous nous sentions malgré tout attaqué, critiqué, et dans un état d'esprit facilement agressif. Après tout, nous sommes conditionnés à voir l'autodéfense comme une bonne chose. Réagir de façon bienveillante à des situations banales désagréables (par exemple, quand on nous double dans une queue ou qu'un collègue se met constamment en compétition avec nous) ne semble pas au premier abord la solution la plus sensée. Pourtant, les situations de conflit peuvent être de bonnes occasions de recourir à un sentiment d'amour plus universel.

Evelyn avait parmi les clients de sa pharmacie un certain M. Smith dont elle redoutait les éclats de mauvaise humeur.

« J'en étais arrivée à un tel point que je me suis surprise à penser "Je le déteste", se souvient-elle. Troublée à l'idée qu'il ait pu déclencher en moi un sentiment aussi intense, j'ai décidé de lui adresser de l'amour bienveillant. Cet objectif a orienté ma pratique pendant des mois. Quand il commençait à râler, je restais respectueuse et j'essayais de lui laisser assez d'espace pour qu'il puisse être entendu. J'ai découvert qu'il était alcoolique et vivait dans sa voiture. Il ne fait aucun doute que je ressentais de plus en plus de compassion au fond de mon cœur, mais c'est ce qui s'est passé par la suite qui m'a vraiment appris le pouvoir de l'amour bienveillant.

« C'était le jour de la fête des Mères, et je m'étais précipitée au drugstore près de chez moi pour acheter une carte pour ma mère. J'ai avisé M. Smith sur le parking et, pire que tout, il m'a repérée à son tour. Il s'est approché de moi et m'a dit qu'il m'attendrait à la sortie. Que me voulait-il ? C'était mon jour de congé. En voyant qu'il était entré dans le magasin, j'ai commencé à me déplacer discrètement entre les rayons pour éviter qu'il ne me voie. Je traînais en espérant qu'il finirait par partir. Mais finalement, il a bien fallu que je sorte.

« Il m'a rattrapée pendant que je regagnais ma voiture et m'a tendu une boîte de chocolats Russell Stover en me souhaitant une bonne fête des Mères. J'étais abasourdie. J'avais envie de lui dire : "Non, vous ne pouvez pas faire ça. Vous ne pouvez pas dépenser les quelques dollars qui vous restent pour moi." Mais je savais qu'en refusant son geste, j'insulterais au plus haut point son humanité. Alors, j'ai accepté le cadeau en le remerciant.

« Encore aujourd'hui, il suffit que je repense à cet échange pour avoir les larmes aux yeux. Voilà comment j'ai compris le véritable sens de l'amour bienveillant, qui signifie ouvrir son cœur. Quand notre cœur est ouvert, il y a de la place à l'intérieur pour tous les gens et toutes les choses. Ma rencontre avec M. Smith m'a fait sentir que nous pouvions tous être amenés à vivre dans notre voiture. Je n'étais plus coupée de lui. Je pouvais entrer en contact avec lui sur un pied d'égalité, d'humain à humain, et j'ai ressenti une interconnexion avec les autres comme jamais auparavant. »

Comme l'a découvert Evelyn, la première étape pour éprouver de la compassion envers les autres est d'en avoir l'intention. Quels que soient nos peurs ou nos sentiments d'aversion, nous pouvons trouver de la joie dans la possibilité de nous dépasser, non pas de manière coercitive en nous considérant comme mauvais, mais doucement, en nous acceptant et en nous montrant bienveillants avec nous-mêmes.

PRATIQUES DU CHAPITRE 19

RÉFLÉCHIR À L'IDENTITÉ DES PERSONNES NEUTRES

Comme je l'ai indiqué dans l'introduction de cette partie, j'ai conscience que la perspective d'aimer tout le monde peut en rebuter certains. Quand j'enseigne la pratique de l'amour bienveillant pour tous, j'entends souvent s'élever un chœur de protestations du genre : « Comment pourrais-je changer quoi que ce soit ? Je suis trop [faites votre choix : insignifiant, occupé, vieux, jeune, fatigué, engagé de toutes parts, stressé]. Je sais que je devrais méditer et faire de l'exercice, manger sainement et dormir suffisamment tout en respectant les échéances imposées par mon travail stressant. Désolé, mais en plus, je pense simplement ne pas être fait pour aimer tout le monde ! »

C'est vrai que les termes *tout le monde* et *tous les autres* peuvent impressionner. C'est pourquoi, dans cet exercice, je vous invite à être plus spécifique concernant l'identité de ces autres omniprésents. Pensez à ces individus que nous croisons tous les jours mais que nous ne considérons pas comme essentiels à notre vie, ni même comme bons ou mauvais.

1. Séparez une feuille en deux par une ligne verticale.
2. Dans la colonne de gauche, écrivez le nom de personnes neutres que vous croisez dans votre vie ou, si vous l'ignorez, décrivez-les. Par exemple, l'employé du pressing, le livreur de votre pizzeria préférée, quelqu'un que vous voyez régulièrement sur le trajet du travail, etc.
3. Dans la colonne de droite, écrivez brièvement comment vous avez l'intention de modifier votre comportement vis-à-vis de cette personne. Vous pouvez décider de sourire aux autres passagers dans le métro au lieu de détourner le regard ou de garder les yeux fixés sur votre téléphone. Il vous arrivera peut-être d'oublier votre intention ou d'agir autrement par distraction. Dans ce cas, il est essentiel de ne pas vous le reprocher pour pouvoir affermir votre résolution et recommencer. Rappelez-vous : il est prouvé qu'en vous reliant aux autres, vous améliorez votre qualité de vie.

MÉDITATION DANS LA RUE

Beaucoup de gens associent le mot *méditation* à une pratique formelle : assis en lotus, parfum d'encens, silence total et lumière tamisée. Pourtant, une de mes manières préférées de pratiquer est en mouvement, que ce soit en me déplaçant en taxi, en marchant dans New York, ou en faisant la queue au supermarché.

Prêter attention est une pratique qui peut se faire à tout instant. Pour cela, il suffit de le décider et de se focaliser un peu plus sur sa respiration, ses sensations, les autres ou soi-même.

La pratique de l'amour bienveillant est une fabuleuse façon de méditer dans le quotidien. Même si on commence traditionnellement par adresser de l'amour bienveillant à soi-même, puis à un bienfaiteur, un ami, une personne neutre, une personne avec qui l'on a des difficultés, et enfin tous les êtres vivants, vous pouvez débiter directement les pratiques dans la rue avec des personnes neutres.

1. Pendant que vous marchez, patientez dans une file d'attente, faites vos courses au supermarché ou chez l'épicière, adressez silencieusement des formules d'amour bienveillant aux gens que vous croisez. Il pourra aussi bien s'agir de personnes avec qui vous échangez quelques phrases, par exemple, une caissière, que de passants qui n'ont même pas remarqué votre présence.

2. Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin de vous concentrer sur une même personne pendant plusieurs minutes. Vous pouvez décider d'adresser une, deux ou trois formules d'amour bienveillant à un individu spécifique près de vous, puis déplacer votre attention vers le prochain qui croisera votre route.

3. Pendant vos activités routinières, arrêtez-vous de temps à autre pour prendre conscience de votre état intérieur. Ces pratiques dans la rue élargissent-elles votre perspective d'ensemble ? Vous sentez-vous plus léger ? Plus heureux ? Vous pouvez même décider de réfléchir plus longuement à tout cela en fin de journée.

Voici quelques suggestions de formules :

- Puisses-tu être en bonne santé.
- Puisses-tu être fort.
- Puisses-tu vivre à l'abri des problèmes et des difficultés.
- Puisses-tu te sentir heureux.
- Puisses-tu ne pas avoir à lutter.

Mettre ses présupposés à l'épreuve

*On ne voit bien qu'avec le cœur ;
l'essentiel est invisible pour les yeux.*

Antoine de SAINT-EXUPÉRY

Il n'y a pas très longtemps, un ami écrivain a reçu un choc en se rendant compte de la rapidité avec laquelle il jugeait inconsciemment les gens. Cette prise de conscience a eu lieu pendant qu'il dînait au restaurant après une conférence qu'il venait de donner dans une université du Midwest. Il profitait de ce moment avec des amis du département d'anglais quand une femme s'est approchée de leur table.

« Elle était assez mal habillée, m'a-t-il expliqué, et j'ai immédiatement pensé qu'elle vivait à la campagne, probablement dans une ferme. Je l'ai aussi cataloguée comme quelqu'un qui ne devait pas avoir fait beaucoup d'études.

« Elle m'a dit qu'elle avait beaucoup apprécié ma conférence, en particulier la partie sur Proust. Je l'ai remerciée et m'apprêtais à me retourner vers mes amis quand elle a fait exploser tous mes *a priori*. Cette femme d'apparence très ordinaire, que j'avais jugée d'un simple coup d'œil, a précisé que, même s'il existait d'assez bonnes traductions, elle préférerait lire *À la recherche du temps perdu* en français. »

Nous faisons tous ça. Chaque jour de notre vie, nous émettons des jugements hâtifs sans même nous en rendre compte. Il faut parfois une rencontre comme celle de mon ami avec cette spécialiste de Proust pour nous sortir de l'habitude d'étiqoueter

automatiquement les autres et les mettre dans des cases de notre fabrication. Nous élaborons des histoires à leur sujet à partir de presque rien, voir aucune information. C'est ainsi que notre espèce essaie de maîtriser le monde qui l'entoure. Quand nous savons (ou pensons savoir) que quelqu'un fait partie *des nôtres* et non *des autres* nous dormons mieux la nuit.

LE PRÉJUGÉ, UNE RÉALITÉ HUMAINE

Au lieu de nous flageller pour notre tendance à étiqueter les autres (ou la nier), nous devons comprendre nos préjugés afin de travailler dessus. Juger d'emblée quelqu'un ou quelque chose est une caractéristique humaine imprimée dans nos circuits de survie. Les conjectures ont aidé les premiers hommes à se faire un avis rapide sur des inconnus et décider qui représentait une menace et qui pouvait être admis sans danger à l'intérieur de la caverne. Ceux qui effectuaient le bon choix survivaient, se reproduisaient, et transmettaient cette faculté à leurs enfants. Ces jugements hâtifs font encore partie de notre héritage humain, et nous sommes fortement conditionnés à considérer les autres en termes de stéréotypes.

Dans certains cas, les suppositions sur le vif nous protègent du danger : on sent que quelqu'un nous suit le soir dans une rue sombre et on change de route pour rentrer chez soi. Si l'on appartient à un groupe particulier, en fonction de son origine ethnique, de ses préférences sexuelles ou de son apparence, il peut être sage d'avoir conscience de sa vulnérabilité dans certaines situations. Ainsi, tous mes amis afro-américains sans exception ont dit un jour à leurs fils (et de plus en plus souvent à leurs filles) de se montrer extrêmement prudents si jamais la police les arrêtait, cela indépendamment de leur classe sociale.

Mais il est également clair qu'avoir systématiquement peur face à l'inconnu est une habitude aussi blessante que dommageable. Développer notre sens de la justice et notre sens moral nous aide à tempérer cette crainte injustifiée de tous ceux que nous percevons automatiquement comme différents sur un plan ou un autre et modère nos réactions. Et plutôt qu'essayer de

nous leurrer en nous croyant capables de nous débarrasser totalement de nos *a priori*, nous pouvons chercher des moyens de travailler plus judicieusement sur les héritages de notre évolution et de nos conditionnements culturels.

Mais il arrive parfois que notre peur prenne le dessus et nous pousse à réagir avec excès sans même que nous en prenions conscience. Ce genre de réponse automatique nous donne brièvement l'impression de contrôler les choses dans un monde chaotique, mais au final, elle nous isole et réduit les possibilités que nous offre la vie. Nous commençons alors à vivre dans un univers formé de projections mentales et peuplé d'ombres et de fantômes issus de notre esprit. En d'autres termes, nous sommes victimes d'un endoctrinement généré par nos réactions instinctives.

COMMENT NOUS JUGEONS LES AUTRES

La recherche montre que la majorité d'entre nous se font des idées immédiates sur les autres à partir de différences superficielles au niveau de l'apparence. L'épidémie de meurtres d'hommes noirs non armés par la police aux États-Unis en est une illustration tragique.

Il ne s'agit pas uniquement d'une question de couleur de peau. Sur le site web de Greater Good, Rhonda Magee, professeur de droit à l'université de San Francisco, raconte l'aventure qui lui est arrivée : « Quand j'ai obtenu ma titularisation en tant que professeur, le doyen de la faculté de droit m'a gentiment fait livrer des fleurs dans ma maison de Pacific Heights, un quartier chic de San Francisco où les résidents noirs sont extrêmement rares. En ouvrant la porte, je me suis retrouvée face à un jeune livreur afro-américain qui m'a annoncé : "Une livraison pour le professeur Magee. — Je suis le professeur Magee", ai-je répondu en tendant les bras pour prendre le bouquet, oubliant que j'étais une petite femme noire habillée comme un samedi matin où on a prévu de rester chez soi. Le livreur a baissé les yeux sur son bon de livraison, puis m'a regardée à nouveau. »

Magee précise que, même si elle ne peut être certaine à cent pour cent de la raison pour laquelle le livreur a pensé qu'elle n'était pas la destinataire du bouquet, elle n'a aucun doute sur l'incrédulité qu'exprimait son regard. « Il semble inévitable que sa confusion ait été liée aux caractéristiques de mon identité sociale », écrit-elle sur le site, estimant que l'homme a perçu « une incohérence entre mon identité sociale de femme noire et celle d'une "professeure" et d'une "résidente d'un quartier huppé" ». »

Le plus souvent, les préjugés raciaux aux États-Unis sont envisagés dans le contexte du racisme Blancs contre Noirs, de la brutalité policière, et du rapport entre origine raciale et taux d'incarcération phénoménal. Mais la race influe également de manière plus banale et plus insidieuse sur nos jugements, nos décisions et nos réactions. Comme l'atteste le récit de Magee, les Blancs ne sont pas les seuls à avoir des préjugés. « Comme le montre l'histoire de ma rencontre avec le livreur noir, personne n'est immunisé, conclut Magee. Les Noirs peuvent être aussi conditionnés que tout le monde par les stéréotypes et les attentes inconscientes. »

RÉAJUSTER NOS RÉACTIONS

Parce que nous vivons dans un monde d'une immense diversité où nous dépendons de plus en plus les uns des autres, l'isolement est tout simplement une solution impossible. Comme l'a déclaré John A. Powell, professeur de droit et chercheur spécialisé dans les questions de race à l'université de Berkeley, en Californie, lors d'une interview pour la revue *Mindful* :

« Nous sommes des créatures sociales et nous avons besoin d'être en relation avec les autres. En même temps, nous avons différentes façons de nier notre interconnexion, différentes façons de nous marginaliser mutuellement. Nous faisons souvent des choses dont nous ne sommes pas conscients qui créent de la souffrance autour de nous. Le pire, c'est peut-être lorsque les préjugés sont intériorisés, donnant aux personnes

l'impression que les *a priori* à leur sujet sont vrais et les poussant à se comporter en conséquence². »

Même si les préjugés concernant la race ou l'origine ethnique sont plus criants que les autres, nos *a priori* touchent tous les domaines de la vie, qu'il s'agisse de l'inégalité entre hommes et femmes au travail, de la discrimination à l'égard des personnes bisexuelles, homosexuelles et transgenres, ou de celle liée à l'âge. Mais on peut également juger les autres à partir de critères dont nous n'avons même pas idée.

C'est ce dont a pris soudainement conscience une de mes élèves lors d'une retraite de méditation que je conduisais à Oakland il y a quelques années. Elle avait décidé de pratiquer la méditation marchée sur le chemin de la gare et, une fois sur place, d'adresser de l'amour bienveillant aux personnes qu'elle verrait descendre du train. En arrivant, elle a remarqué un homme qui se dirigeait vers elle, et qui, sans qu'elle sache pourquoi, lui a instantanément déplu. Avant qu'elle ait eu le temps de s'éloigner, celui-ci s'est approché d'elle et a engagé la conversation.

« C'est la première fois que je fais ça, lui a-t-il déclaré. Mais vous avez l'air tellement gentil, et je traverse une mauvaise passe. J'aimerais vous demander de prier pour moi. »

Mon élève a été frappée par l'écart entre ses projections négatives et la vérité de l'être humain qui se tenait en chair et en os devant elle. Évidemment, elle a aussitôt accepté, et se le rappelle encore comme un de ses plus grands professeurs.

Parfois, on se sent menacé par l'autre parce qu'on ressent un manque ou une insuffisance dans sa propre vie. Mère isolée avec deux enfants en bas âge, Carolyn avait une existence assez compliquée quand elle a développé un sentiment de colère contre une nouvelle venue dans son cours de yoga. Tout débuta lorsque cette dernière, arrivée en avance, s'installa à sa place préférée au premier rang. Quand elle la vit recommencer les deux semaines suivantes, Carolyn se mit à bouillir intérieurement contre cette femme qui semblait avoir dix ans et dix kilos de moins qu'elle, et, à en juger par le gros diamant qui brillait à son doigt, rouler sur l'or.

« Je la détestais, se souvient-elle. Je savais que je n'aurais pas dû, mais c'était plus fort que moi. En plus de ce que je supposais être une vie de rêve, elle avait un corps parfait et parvenait à rester dans les postures difficiles beaucoup plus longtemps que moi. Et même si je pratiquais l'amour bienveillant à l'époque, j'ai décidé que je n'avais pas à aimer cette personne. »

Après environ six semaines, cette femme cessa de venir au cours, et Carolyn l'oublia plus ou moins jusqu'à ce qu'elle réapparaisse plusieurs mois plus tard. Ce matin-là, Carolyn avait repris sa place favorite au premier rang, et la femme installa son tapis juste à côté du sien.

« Je n'arrivais même pas à la regarder, se rappelle Carolyn. Je me sentais tendue et j'ai passé tout le cours à penser combien c'était injuste qu'elle ait la vie si facile alors que je devais travailler comme une forcenée pour nourrir mes enfants. Sauf qu'à la fin, pendant qu'on se détendait dans la posture du cadavre, je l'ai entendue pleurer. En regardant vers elle, j'ai constaté qu'elle tremblait de tout son corps. Après le cours, elle est venue me voir pour s'excuser. "Désolée de vous avoir dérangée, m'a-t-elle dit. J'ai eu des moments difficiles." »

« Elle avait des plaques sur le visage, les traits tirés et l'air tellement amaigri que je lui ai demandé ce qui n'allait pas. Entre deux sanglots, elle m'a expliqué qu'elle avait perdu sa petite fille de quatre ans, morte d'une leucémie trois semaines plus tôt.

« J'étais sous le choc. Je m'étais inventé toute une histoire sur elle et sa vie parfaite mais superficielle, alors que la réalité était d'une effroyable tristesse. Tout le monde souffre, sans exception. On ne connaît jamais vraiment la vie des autres tant qu'on ne se met pas à leur place. Avec le recul, ça me paraît complètement fou d'avoir ressenti autant de colère contre elle, alors qu'en réalité je ne savais absolument rien à son sujet. »

Ne pas aimer quelqu'un à cause de son propre sentiment de manque est également une tendance puissante.

« Je me rappelle avoir éprouvé une aversion immédiate pour un type qui faisait partie d'un groupe que je croisais régulièrement dans la salle d'attente que son thérapeute partageait avec la mienne, se souvient Theresa. À chaque fois, il régalaît son groupe de ses problèmes, ses histoires d'hypoglycémie ou

autres. Bien que je n'aie jamais échangé un mot avec lui, mon jugement sur lui était fait. Jusqu'au jour où j'ai compris que j'étais jalouse parce qu'il se sentait libre de rechercher l'attention et l'intérêt du groupe. »

Parfois, nos stéréotypes concernent des gens qui nous sont plus proches. À l'approche de la fête des Mères, mon amie Doris n'a pas pu s'empêcher de rêver à ce qu'elle imaginait comme la fête idéale. Elle se voyait sortir avec sa fille Cora, toutes deux élégamment habillées, et prendre un brunch à une table ornée d'un bouquet de fleurs printanières.

Sauf que Cora avait lâché la fac pour rejoindre un groupe de musique punk et vivait en travaillant comme serveuse. Au final, Cora l'invita à voir un film des années 1980 appelé *Repo Men* projeté par ses amis punks dans un cinéma miteux au fond d'un quartier malfamé. Doris avait à peine dit oui qu'elle le regrettait déjà.

Pourtant, à sa surprise, elles passèrent une super-journée. Cora avait préparé un petit déjeuner somptueux pour toutes les deux dans son minuscule appartement, où elles bavardèrent jusqu'à l'heure du film. Au cinéma, la salle était remplie de jeunes gens couverts de tatouages et de piercings accompagnés de leurs mères. Il y avait même des fleurs, de la bière gratuite pour les mamans, et Doris prit beaucoup de plaisir à rencontrer d'autres mères de jeunes punks. Cette journée l'a remplie de joie. Parce que Doris n'avait pas insisté pour que les choses se passent comme elle en avait envie, Cora l'avait invitée dans son univers et lui avait exprimé son amour d'une manière authentique et réelle.

FAIRE TOMBER LES MURS

Depuis plus d'un demi-siècle, les sociologues cherchent des moyens de briser les barrières entre les groupes potentiellement hostiles. Le « contact intergroupe » est apparu comme la façon la plus efficace de réduire les préjugés, en particulier en multipliant les occasions de rencontre et leur durée, de sorte que les gens puissent se connaître comme individus plutôt que comme

membres anonymes d'un groupe. D'après une analyse conduite par Thomas J. Pettigrew, professeur de sciences sociales à l'université de Californie à Santa Cruz, plus de cinq cents études ont montré que même dans des domaines où des groupes ethniques étaient en conflit et entretenaient des stéréotypes négatifs les uns sur les autres, les individus qui avaient développé des liens d'amitié solides avec un membre du groupe opposé faisaient preuve de peu de préjugés, voire d'aucun. Ils semblaient reconnaître que les personnes autrefois appréhendées comme *autres* étaient sous de nombreux aspects « juste comme moi³ ».

Certaines de ces études ont prouvé que ce genre d'amitié contribue également au développement de la personne. À chaque fois que nous apprenons ou expérimentons quelque chose de nouveau, notre esprit grandit littéralement, et nous commençons à intégrer des aspects de nos amis au sein de notre propre image. Les chercheurs soulignent cependant que ce phénomène ne se produit pas en cas de contacts occasionnels, par exemple si l'on a un collègue musulman ou que l'on « connaît un transsexuel ». La croissance est le fruit d'une coopération continue et d'une communication profonde.

Néanmoins, une recherche a établi qu'il était possible de commencer à déloger nos préjugés inconscients simplement en utilisant notre imagination de manière créative. Pour cette étude, des chercheurs ont proposé à un groupe de participants blancs de visionner pendant cinq minutes une vidéo dans laquelle deux hommes – un Blanc et un Noir – effectuaient les mêmes activités, mais où le second était manifestement victime de discrimination. Ceux auxquels on avait préalablement demandé d'imaginer le point de vue de l'homme noir ont eu moins de préjugés automatiques que ceux qui devaient simplement rester objectifs. Selon Andrew Todd, le directeur de l'étude, ces résultats soulignent l'importance de « se mettre dans la peau de l'autre⁴ ».

En fin de compte, pour pouvoir avoir un impact sur nos préjugés et nos peurs, conscients et inconscients, nous devons nous familiariser plus intimement avec les histoires que nous nous racontons sur les autres. Comme l'a déclaré Daniel Siegel, professeur de psychiatrie à l'université de Los Angeles, au

magazine *Mindful*, la pleine conscience « est une excellente stratégie pour reconnaître et atténuer les effets nuisibles de nos préjugés inconscients – en parallèle avec le fait d'apprendre à être à l'aise avec l'incertitude... Pour le cerveau humain, l'incertitude est souvent interprétée comme un signe de danger. Grâce à l'entraînement à la pleine conscience, le cerveau peut apprendre à se reposer dans l'incertitude sans paniquer⁵ ».

Vinny Ferraro, qui enseigne la méditation dans la région de la baie de San Francisco et travaille auprès de jeunes gens en difficulté et des adultes chargés de s'en occuper (professeurs, travailleurs sociaux, surveillants pénitentiaires, parents) a découvert le pouvoir de la pleine conscience au terme d'un long et douloureux parcours. Après avoir perdu sa mère jeune alors que son père était incarcéré, Vinny a fait lui-même de la prison et souffert d'addiction, avant de transformer totalement sa vie, en grande partie grâce à la méditation. Aujourd'hui, il a déjà enseigné la pleine conscience à plus d'une centaine de personnes.

« On ne peut commencer à parler [de pleine conscience] qu'à partir du moment où – si on parvient à envisager ne serait-ce qu'une minute que ce qui se passe chez l'autre nous échappe – on arrête de croire qu'on détient l'unique et entière vérité et où on comprend que tous les êtres voient à travers les filtres de leur propre conditionnement », a-t-il affirmé dans *Mindful*. Quand les personnes s'ouvrent vraiment l'une à l'autre, les murs s'effritent. « Si nous étions tous authentiques, nous tomberions tous amoureux les uns des autres⁶ », ajoute-t-il.

Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir une première impression négative sur quelqu'un et de changer d'avis en le connaissant mieux ? À ce sujet, mon amie Rachel se souvient : « J'ai été horrifiée la première fois que j'ai croisé mon amie Judy dans les toilettes au bureau. "Quelle mouche les a piqués d'embaucher cette femme bruyante et habillée comme l'as de pique avec ce rire perçant ?" ai-je pensé. Au final, elle était exactement ce dont j'avais besoin – et ça fait presque quarante ans que nous sommes les meilleures amies du monde. »

J'ai connu ça, moi aussi, encore et encore. Quand nous commençons à regarder au-delà de nos réponses conditionnées et

à admettre que les différences que nous percevons sont, pour un grand nombre, fondées sur des représentations sociales nées de notre esprit, nous nous ouvrons un chemin vers l'amour.

CHANGER LA FIN DE L'HISTOIRE

Le 11 septembre 2015, l'auteur, humoriste et showman Aman Ali a publié un post sur Facebook relatant ce qui s'était passé dans sa classe de lycée l'après-midi qui a suivi les attaques sur le Pentagone et le World Trade Center. À ce moment-là, on savait déjà qu'il s'agissait d'actions terroristes, et il y a eu une discussion pour savoir sur quel pays les États-Unis devaient envoyer une bombe en représailles. Après le départ du professeur, l'un des élèves s'est levé de sa chaise en lançant : « On devrait bombarder l'Afghanistan pour les renvoyer au Moyen Âge auquel ils appartiennent. » Puis il s'est tourné vers Ali pour ajouter : « Je parie que c'était ton père qui pilotait cet avion. »

« Alors, comme dans une sorte de réflexe pavlovien, se souvient Ali, je l'ai saisi par sa chemise et suis passé à un pouce de lui envoyer mon poing dans la figure, avec probablement assez de force pour le défigurer. La seule chose qui m'a arrêté quelques millisecondes avant de passer à l'acte, c'est l'air avec lequel il m'a regardé.

« Il avait un sourire narquois qui semblait me dire : "C'est ça, je le savais." »

Ali s'est arrêté juste avant de renforcer la représentation que le lycéen se faisait du musulman violent, mais sa réactivité l'a hanté pendant des années.

« Aujourd'hui encore je fais des cauchemars en lien avec cet incident, revoyant sans cesse son sourire qui me disait : "C'est ça, je le savais." Quel aurait été l'impact si j'étais passé à l'acte et que j'avais été son unique contact avec un musulman ? S'il avait gardé cette opinion sur les musulmans jusqu'à la fin de sa vie ? »

Le 11 septembre 2015, à son réveil, Ali a découvert sur Facebook un message de son ancien ennemi qui s'excusait

longuement de toutes les choses blessantes qu'il lui avait lancées en 2001.

Un peu plus tard dans la journée, les deux hommes se sont téléphoné et, pour la première fois depuis la fin du lycée, ont parlé ensemble. Il s'est avéré que, entre-temps, l'ancien condisciple d'Ali avait effectué deux missions en Afghanistan pour l'armée américaine.

« L'amour, l'hospitalité et la gentillesse incroyables des gens qu'il a rencontrés sur place lui rappelaient constamment cet horrible moment où l'adolescent ignorant qu'il était voulait bombarder ce pays sans merci et toutes les choses blessantes qu'il avait dites sur mon père », précise Ali dans son post.

« J'aurais mérité qu'on me frappe », lui avait déclaré son ancien condisciple au bout du fil. « Parfois, je regrette vraiment que tu ne l'aies pas fait. »

« Et c'est là que j'ai compris que j'étais vraiment heureux de ne pas l'avoir fait, conclut Ali. Parce qu'on n'aurait jamais pu avoir cette conversation quatorze ans plus tard⁷. »

RÉFLEXION

La manière dont nous voyons et appréhendons les autres, en particulier ceux qui sont différents de nous, dépend pour une large part d'un encodage inconscient dans notre cerveau. Nous adoptons des comportements et des attitudes fondées sur ce que nous savons et, souvent, ne remettons rien en cause.

C'est ainsi qu'une amie m'a confié :

« Ayant grandi dans l'ouest du Massachusetts, j'ai beaucoup plus baigné dans l'anticatholicisme que dans l'antisémitisme. Et je tremble encore quand je pense à ce qu'a vécu la seule fille noire qui a intégré ma classe en dernière année de lycée. Avant son arrivée, la directrice nous a réunis et nous a fait un sermon nous incitant à nous comporter "correctement" avec elle. Sauf qu'elle s'est retrouvée toute seule à une table, et je ne me rappelle pas qu'il y ait eu la moindre discussion pour l'inclure ou faire un effort pour la connaître. Peut-être qu'elle s'est fait une

ou deux amies, mais je l'imagine toujours entourée d'un mur de froideur polie. »

Aujourd'hui, réfléchissez à ces questions : qu'avez-vous entendu à propos d'autres groupes de population en grandissant ? Quelles étaient les implications de l'attitude de votre famille ou de l'école à l'égard d'autres groupes ? Pensez-vous que ce conditionnement a encore des effets sur vous actuellement ?

PRATIQUES DU CHAPITRE 20

LES INTENTIONS COMME PRATIQUE QUOTIDIENNE

Tous les matins, écrivez votre intention du jour pour mettre à l'épreuve vos *a priori* avec amour. Par exemple : « Je remarquerai toutes les fois où je juge quelqu'un » ou : « Je remarquerai toutes les fois où je juge quelqu'un et je chercherai à comprendre pourquoi. » Vous pouvez décider de pratiquer la générosité en offrant quelque chose qui vous appartient à une personne rencontrée par hasard. Bien que les possibilités soient infinies, voici quelques suggestions susceptibles de vous aider :

- Je remarquerai toutes les fois où je juge quelqu'un.
- J'adresserai des pensées d'amour bienveillant à ceux qui me mettent à l'épreuve aujourd'hui.
- Je remarquerai mes jugements sur les autres et j'y réfléchirai.
- Je sourirai à quelqu'un dans le métro/au supermarché/dans la rue.
- Je ferai preuve de gentillesse envers une personne avec qui j'ai des relations difficiles au travail.
- Je ferai la liste de mes pensées empreintes de jugement et *d'a priori* les plus courantes et je prendrai le temps d'y réfléchir.

PROMENEZ-VOUS DANS LA PEAU D'UN AUTRE

Au cours d'une journée, nous n'arrêtons pas de rencontrer des gens différents de nous, que ce soit le caissier d'un supermarché, la serveuse d'un café ou d'un restaurant, un passager dans le métro, un chauffeur de taxi, l'employé d'un parking de centre commercial. Souvent, nous n'établissons pas de contact avec eux et les regardons à peine – pas par mauvaise volonté, simplement parce que nous ne prenons pas la peine de nous investir dans nos interactions de manière résolue.

Vous pouvez mettre en œuvre cette pratique tous les jours, tout au long de la journée, à la dose qui vous plaira. Les « étapes » ci-dessous ne sont pas destinées à être pratiquées en une seule session, mais à vous servir de guide pour vous

promener métaphoriquement dans la peau d'un autre avec des niveaux d'engagement différents.

1. Commencez par remarquer les personnes que vous croisez tous les jours, et prenez un moment pour réfléchir à leurs histoires. Posez-vous des questions à leur sujet. Soyez curieux, souvenez-vous que tous les gens ont des souvenirs d'enfance, des plats qu'ils aiment ou détestent, des couleurs préférées, ou des moments évocateurs dans la journée. S'ouvrir à des inconnus qui, autrement, resteraient des passants anonymes est une pratique puissante.

2. Tout en réfléchissant aux histoires des autres, vous pouvez leur adresser des formules de bienveillance : puissent-ils être heureux, en paix, en bonne santé, forts. Vous pouvez choisir votre propre version de ces souhaits.

3. Tandis que vous regardez autour de vous dans des environnements quotidiens et prenez le temps de penser au fait que vous et les autres partagez la même expérience humaine, rien ne vous empêche de vous amuser utilement en imaginant leurs vies. Dans le métro, par exemple, vous pouvez choisir d'inventer une existence imaginaire à la personne assise en face de vous au lieu de jouer sur votre Smartphone. Le but n'est pas de tirer des conclusions à son propos, mais de se rappeler que toutes les vies se composent de joies et de chagrins.

MÉDITATION : L'AMOUR BIENVEILLANT ENVERS UNE PERSONNE POUR QUI CELA NOUS SEMBLE DIFFICILE

Offrir de l'amour bienveillant à ceux qui se sont mal comportés ne veut pas dire cautionner leurs actes ni se faire croire que ceux-ci n'ont pas d'importance. Ils peuvent au contraire en avoir beaucoup, mais nous pouvons avoir le courage et la volonté de nous ouvrir, de nous souvenir qu'il existe un potentiel de changement chez tout le monde, et de comprendre qu'on se libère soi-même en leur souhaitant du bien.

On commence généralement par une personne qui ne présente pas trop de difficulté, quelqu'un qui, d'une certaine façon, nous ennueie ou nous agace un peu, ou nous fait un peu peur.

On ne débute pas d'emblée par celle ou celui qui nous a fait le plus de mal dans la vie. On aborde cette pratique dans un esprit d'aventure. Éprouver du ressentiment et de la colère contre ceux que l'on supporte mal est très courant, mais que se passe-t-il quand, au lieu de ressasser nos vieux griefs contre eux, nous les regardons différemment en leur souhaitant de s'affranchir de certaines souffrances qui les aveuglent et d'être habités eux aussi par un esprit d'amour bienveillant et de compassion ?

Si une telle personne vous vient à l'esprit, vous pouvez la visualiser, dire son nom, et voir ce qui arrive quand vous lui adressez des formules d'amour bienveillant telles que : « Puisses-tu te sentir en sécurité. Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être en bonne santé. Puisses-tu vivre à l'abri des problèmes et des difficultés. » Rappelez-vous : il ne s'agit pas de fabriquer une émotion ou un sentiment quelconque. Si vous sentez que vous transpirez ou que vous êtes épuisé, recommencez simplement à vous adresser de l'amour bienveillant envers vous-même. Mais avec le temps, essayez de rester quelques moments au contact de cette personne, même si cela implique de choisir des formules moins perturbantes, comme « Puisses-tu être emplie d'amour bienveillant. Puisses-tu trouver la clarté de l'esprit et le bien-être » (après tout, elle sera moins pénible si elle se sent plus heureuse !).

Pour les dernières minutes de cette assise, vous pouvez être spontané et voir qui vous vient naturellement à l'esprit : quelqu'un que vous aimez profondément, une personne avec qui vous avez des problèmes, un inconnu, quelqu'un que vous avez rencontré très récemment. Laissez ces personnes venir à votre conscience les unes après les autres, quelles qu'elles soient, en leur offrant à chaque fois de l'amour bienveillant. Il peut même s'agir d'animaux.

Une fois cette session de méditation terminée, restez attentif tout au long de la journée à ses effets éventuels.

Aimer tout le monde

*Plus vous comprenez, plus vous aimez,
et plus vous aimez, plus vous comprenez.
Ce sont les deux faces d'une seule réalité. L'esprit d'amour
et l'esprit de compréhension sont un seul et même esprit¹.*

Thich Nhat HANH

Il y a plusieurs années, j'ai rencontré Myles Horton, le fondateur de ce qui s'appelait alors la Highlander Folk School (devenue depuis le Highlander Research and Education Center), un centre de formation pour le mouvement des droits civiques, qui compta l'activiste Rosa Parks parmi ses étudiants. Myles m'a demandé ce que je faisais dans la vie, et quand je lui ai appris que j'enseignais la méditation de l'amour bienveillant, il s'est exclamé : « Oh, Marty (Martin Luther King Jr) me répétait souvent : "Tu dois aimer tout le monde." Et je lui répondais : "Non. Je vais juste aimer les gens qui le méritent." Alors Marty riait et me répétait : "Non, non, non. Tu dois aimer tout le monde." »

Quand je raconte cette histoire, certaines personnes rétorquent : « Eh bien, regarde ce qui lui est arrivé. Il s'est fait assassiner. » Comme s'il y avait un lien de cause à effet, et que Martin Luther King serait toujours vivant s'il n'avait pas essayé d'aimer tout le monde. Mais qu'en savons-nous ? Aurait-il vraiment été plus en sécurité s'il s'était montré haineux, violent, et étroit d'esprit ? Serions-nous plus en sécurité ? Que serait-il advenu du mouvement s'il n'avait pas insisté pour répondre à la haine par l'amour ?

Myles Horton et cet ami qui hausse un sourcil à chaque fois que je parle d'aimer tout le monde ne sont pas les seuls que cette idée rend sceptiques. Un jour, une élève m'a avoué qu'elle détestait la pratique de l'amour bienveillant qu'elle trouvait hypocrite : « Pour moi, c'est comme fêter la Saint-Valentin quand on est en colère ou inquiet, mais qu'on cache ses vrais sentiments en les recouvrant d'un faux. » Je lui ai expliqué que la véritable compassion implique d'être sincère et lucide. Il n'est pas question de se sentir désolé pour quelqu'un ni de nier ses propres émotions.

Comme cette élève, beaucoup de gens considèrent la bienveillance et l'amour à grande échelle comme des signes de faiblesse. Ils se disent *Si j'aime tout le monde sans distinction, je vais perdre ma véhémence, mon pouvoir. Les autres profiteront de moi et on me prendra pour un mou. Pis, je deviendrai vraiment un mou.* Pourquoi devrions-nous adresser des vœux de bonheur à ceux qui nous contrarient, ne sont pas d'accord avec nous, et nous barrent le chemin ? Ne nous a-t-on pas martelé que nous devons nous défendre quoi qu'en pensent les autres ?

La réponse est oui, car c'est effectivement ce qu'on nous a enseigné et que nous sommes conditionnés à croire. Que ce soit à la télévision, dans les films ou les romans, les héros ne répondent jamais aux méchants par la non-violence ; on nous a appris à regarder l'éthique du bon et du méchant, du bien et du mal en termes de force, de pouvoir, et souvent de violence brute. Parmi nos modèles culturels contemporains, rares sont les personnalités qui se sont imposées par des exemples d'opposition pacifique ou des approches idéologiques de la protestation s'appuyant sur d'autres forces que la violence.

Aimer tout le monde fait partie de la pratique de l'amour bienveillant – et des choses auxquelles nous devons absolument réfléchir quand nous côtoyons des personnes difficiles au quotidien, que ce soit un patron grincheux, un ami exigeant, ou un serveur peu aimable au restaurant. Vous découvrirez dans ce chapitre des exemples hors du commun de cet amour pour tous, avec des individus qui ont trouvé un nouveau lexique, une nouvelle approche, et de nouvelles attitudes face à des violences et des menaces aussi imminentes que réelles.

Par chance, en quarante ans de pratique et d'enseignement de l'amour bienveillant, j'ai pu constater que, loin de faire de nous des individus mous sans limites clairement définies, cette pratique nous rend plus fort, nous permettant ainsi de vivre davantage en accord avec nos valeurs les plus profondes. Aimer tout le monde demande d'ouvrir son cœur et d'accepter pleinement l'humanité que l'on partage avec des gens que l'on connaît mal (voire pas du tout). En revanche, cela *n'implique pas* de s'engager personnellement avec toutes les personnes qui croisent notre route, ni d'être d'accord avec leurs actes ou leurs points de vue, ni de déclarer son amour à des inconnus dans la rue. Surtout, cela *n'implique jamais* de sacrifier ses principes ou d'arrêter de se battre pour ce à quoi l'on croit. Le principal travail est intérieur ; il consiste à cultiver l'amour et la compassion au fond de son cœur.

Je suis également la première à admettre qu'un tel travail n'a jamais de fin. Après la publication de *L'amour qui guérit*², les gens me disaient souvent : « Ça doit être incroyable d'aimer tout le monde tout le temps ! » Force m'était alors de leur avouer que même si je suis persuadée que l'amour universel est possible, je ne déborde pas constamment d'amour tous les jours. Je me souviens d'ailleurs d'un jour où je me plaignais d'une connaissance commune à une amie, qui m'a répondu : « Tu n'as pas lu ton livre ? » Reconnaître les moments où nos actions ne sont pas à la hauteur de nos aspirations est aussi un acte d'amour.

Les personnalités inspirantes ne doivent pas être une occasion de se flageller ou se rabaisser, mais plutôt de nous orienter vers le type de conditionnement qu'elles incarnent et de rester sensible à cette tendance. Elles nous montrent l'existence d'un univers plus vaste que celui dans lequel nous évoluons habituellement, un monde dans lequel des êtres humains restent bienveillants en dépit des multiples épreuves qu'ils traversent. Ces personnes sont capables de créer, de prendre soin des autres, ou d'agir d'une manière qui défie nos sentiments ordinaires de constriction et de limitation. Elles savent que l'amour est un pouvoir et travaillent pour se libérer. Grâce à elles, nous sommes en mesure d'apercevoir un chemin, une voie, et de nous dire *Puisqu'il existe un chemin, je peux moi aussi le suivre.*

L'AMOUR CONTRE LA HAINE

Malala Yousafzai est la plus jeune lauréate du prix Nobel de la paix depuis la création de cette distinction. Fille d'un père militant pour l'éducation et directeur d'une école dans la vallée de Swat au Pakistan, Malala commence à s'exprimer publiquement et à animer un blog en faveur de l'éducation des filles dès l'âge de douze ans. En 2012, alors qu'elle en a quinze, des talibans arrêtent le bus scolaire dans lequel elle se trouve, crient son nom pour l'identifier, et lui tirent une balle en pleine tête. Lors de leur arrestation, ils révéleront que leur cible véritable était le père de Malala, et que cette tentative d'assassinat faisait partie d'un plan plus vaste visant à renforcer leur pouvoir dans la vallée en démoralisant les défenseurs de l'éducation et de la paix, comme les membres de la famille Yousafzai. Heureusement, Malala parvient à se rétablir au Royaume-Uni et devient alors une figure inspirante de la défense du droit des femmes.

En 2013, Jon Stewart l'a invitée à raconter son histoire dans son émission *The Daily Show*. En réponse à la question concernant sa réaction la première fois qu'elle a appris que les talibans voulaient sa mort, elle a confié : « Je pensais souvent que les talibans viendraient, et qu'ils me tueraient. Je me demandais : "S'ils arrivent, qu'est-ce que tu feras, Malala ?" Et je me disais : "Malala, prends une chaussure et frappe-les." Puis je réfléchissais : "Si tu frappes un taliban avec ta chaussure, alors il n'y aura pas de différence entre toi et lui." »

Malgré son jeune âge, Malala, dans la sagesse de son cœur, savait déjà que le recours à la formule « œil pour œil, dent pour dent », même contre ceux qui lui voulaient du mal, ne ferait que la blesser davantage. Quand nous pensons, parlons et agissons avec conscience et compassion, nous découvrons qu'il existe de nombreuses façons de répondre aux menaces et aux accusations. Cela ne veut pas dire que la réaction instinctive de Malala a été d'aimer et d'accepter ses agresseurs, mais elle a eu suffisamment de recul pour se rendre compte qu'en frappant les talibans avec sa chaussure, elle se soumettrait aux mêmes

règles que ceux qui s'opposaient à elle et la menaçaient, perpétuant ainsi le cycle de la violence et de la peur³.

En comprenant que des représailles alimenteraient une spirale de la violence et feraient peser sur son cœur un fardeau de douleur, de colère et de peur, Malala s'est donné de la liberté et du courage, et a réinventé les règles du jeu auquel les talibans essayaient de « jouer » avec elle. Quand nous nous autorisons à réfléchir aux conséquences de nos actes avec une vision plus large, nous prenons conscience du rapport existant entre notre manière de nous relier aux autres et notre sentiment d'harmonie et de bien-être.

L'ironie de l'histoire, c'est que la détermination de Malala à défendre de manière non violente le dialogue et l'éducation s'est finalement avérée plus désarmante que n'importe quelle vengeance brutale. Son but n'était pas de tuer ceux qui menaçaient sa vie en raison de ses idées ou de leur faire du mal, mais de défendre sa cause, y compris au prix de sa sécurité. Sa forme de protestation pacifique a montré aux talibans – et au reste du monde – que son militantisme n'avait pas pour objectif de servir son ego, mais ceux à qui son sacrifice pouvait être utile. Les histoires comme celle de Malala sont la preuve vivante de l'extraordinaire puissance de cette forme d'actes d'amour.

L'INCLUSION : LE VISAGE DE L'AMOUR

Parfois, les actions commises contre des individus ou des groupes sont tellement atroces que l'idée d'inclure leurs auteurs parmi ceux auxquels nous souhaitons d'être libres ne paraît pas seulement impossible, mais ressemble à un affront insupportable à la justice. Pourtant, certaines personnes nous prouvent que colère et compassion ne s'excluent pas l'une l'autre dans un cœur humain plein de courage et de bonne volonté. Dans ces cas-là, la détermination à ne pas se laisser définir par les actes d'autrui ne s'exprime pas aux dépens d'une loyauté fondamentale à la justice, mais permet au contraire de la soutenir.

La Commission de la vérité et de la réconciliation sud-africaine est un magnifique exemple de ce fait à l'échelle historique. Cette

commission a été créée en 1995 sous la présidence de Nelson Mandela pour enquêter sur les violations des droits de l'homme qui ont eu lieu pendant l'apartheid et offrir un soutien et des réparations aux victimes et leurs familles. La Commission était présidée par Mgr Desmond Tutu, archevêque du Cap. Son travail était fondé sur une honnêteté radicale : les victimes faisaient le récit des sévices qu'elles ou leurs proches avaient subis en présence de ceux qui les avaient commis, et les coupables devaient reconnaître ce qu'ils avaient fait face à leurs victimes. Aujourd'hui, tout le monde s'accorde à dire que la Commission a permis d'éviter le bain de sang national que n'auraient pas manqué de provoquer des représailles.

Sur son site web, *The Forgiveness Project* (le projet du pardon), Mgr Tutu explique pourquoi cette forme de lâcher-prise – ou pardon – est bénéfique pour ceux qui ont souffert : « Pardonner, ce n'est pas simplement être altruiste, mais la meilleure forme d'égoïsme qui soit. C'est aussi un processus qui n'exclut ni la haine ni la colère. Ces émotions font partie de l'être humain... »

Plus loin, il souligne que le pardon peut être une porte ouverte vers le développement personnel : « Si vous arrivez à trouver en vous la force de pardonner, alors vous cessez d'être enchaîné au coupable. Vous pouvez passer à autre chose, et même aider le coupable à devenir lui aussi une personne meilleure⁴. »

S'autoriser à se relier à « l'ennemi », l'Autre, constitue un acte d'amour radical qui a autant à voir avec la paix qu'avec l'amour de soi. J'ai été très émue récemment par un article paru dans *Haaretz* dans lequel une mère israélienne, Robi Damelin, évoque la mort de son fils tué par un sniper palestinien. Elle a publié son histoire dans *Haaretz* en réponse à la vague d'indignation soulevée en Israël par le commentaire d'un animateur de la radio nationale qui comparait le chagrin des mères israéliennes et des mères palestiniennes quand leurs enfants étaient retenus prisonniers par l'autre camp. Cette mère est un élément central d'une organisation populaire appelée *The Parents Circle – Families Forum* (Le cercle des parents – Forum des familles) qui rassemble des familles palestiniennes et israéliennes ayant perdu un être cher dans le conflit. Dans son article, elle pose d'importantes questions rhétoriques : « Qu'est-ce qui vous fait

croire que les larmes sur l'oreiller d'une mère palestinienne en deuil n'ont pas la même couleur ni la même substance que celles d'une mère israélienne ? » Sa réponse est que « le chagrin n'a pas de frontières ». Ce type d'organisation donne des clés pour parvenir à reconnaître le pouvoir de la réconciliation – plutôt que de la revanche – au cœur d'un conflit réel et pressant.

Bien entendu, de tels actes de réconciliation courageux ne doivent pas se substituer au changement social ni servir d'emplâtre pour prolonger le *statu quo*. Pas plus que nous ne devons idéaliser les individus capables de les accomplir jusqu'à en faire des personnages irréels ou blâmer les autres. Mais ces récits montrent le dur travail que constitue la justice quand elle ne se réduit pas à une simple façon polie de crier vengeance et celui, tout aussi difficile, de l'amour qui le nourrit durant tout le processus. Voilà en quoi consiste notre propre travail.

PRATIQUES DU CHAPITRE 21

REVISITEZ VOS MODÈLES

Cet exercice a pour objectif de réexaminer certains modèles qui vous ont influencé tout au long de votre vie et d'en ajouter de nouveaux à votre liste.

Y a-t-il eu dans votre existence une personne qui vous a particulièrement inspiré, ouvert l'esprit, que ce soit avec douceur ou un peu plus vivement, vous donnant le sentiment qu'autre chose était possible ?

Essayez d'amener cette personne à votre conscience. Souvenez-vous que ce n'est pas parce que vous la considérez comme un modèle que vous devez nécessairement vous conformer à sa façon de voir dans tous les cas. Car même si nous éprouvons une grande gratitude envers ceux qui nous ont inspiré, s'attendre à mettre constamment nos pas dans les leurs peut aussi devenir un piège. Cela ne peut que nous donner l'impression de ne pas être la hauteur, et aller à l'encontre de l'amour et du respect de soi que nous cherchons à développer.

Pour cette pratique, vous pouvez fermer les yeux, visualiser vos modèles, et sentir les effets qu'ils ont eus sur vous. Vous pouvez également écrire leurs noms et réfléchir aux qualités admirables que vous associez à chacun d'eux.

Tous ces noms ont besoin d'apparaître individuellement dans vos pensées ou sur votre feuille. En prenant le temps de réfléchir à ces personnes qui vous montrent le chemin pour agir avec davantage d'amour et de compassion, vous vous donnez la possibilité de développer rapidement une plus grande conscience dans vos actions, vos pensées et vos paroles.

VISUALISER L'INTIMITÉ

Robert Thurman, professeur à l'université de Columbia, se sert d'une image forte (et pleine d'humour) pour montrer que tout le monde peut introduire la pratique de la compassion dans sa vie. « Imaginez que vous êtes dans le métro new-yorkais et

que des extraterrestres arrivent et ferment la voiture, obligeant les gens à rester ensemble pour l'éternité⁵. » Si quelqu'un a faim, on l'aidera à se nourrir. Si quelqu'un commence à paniquer, on fera de son mieux pour l'apaiser. La vérité, c'est que chaque individu est dans le métro avec les autres, et qu'une coexistence pacifique avec un minimum de compréhension de l'humanité partagée par tous rendra la situation plus agréable pour chacun.

Vous pouvez réfléchir à cette image les yeux fermés ou le regard légèrement dirigé vers le bas. Rien ne vous empêche d'introduire des gens avec qui vous avez des relations problématiques au sein de votre communauté du métro pour voir quelles difficultés apparaissent quand vous vous rappelez encore et encore que vous êtes tous semblables et dignes d'amour et de compassion. Si votre concentration commence à flancher, adressez des formules d'amour bienveillant à vous-même, à tous les autres, et peut-être à ces personnes problématiques en visualisant la scène.

MÉDITATION : ADRESSER DE L'AMOUR BIENVEILLANT À TOUS LES ÊTRES VIVANTS

Dans cette méditation, on offre de l'amour bienveillant à tous les êtres dans l'ensemble de l'univers afin de contacter l'immensité de la vie. C'est une expression de notre capacité à nous relier à la vie dans sa totalité et d'en prendre soin grâce à des souhaits comme : « Puissent tous les êtres vivre en sécurité, être heureux, être en bonne santé, vivre à l'abri des problèmes et des difficultés. »

Vous pouvez utiliser ces formules ou n'importe quelle autre ayant du sens pour vous. Qu'avez-vous envie de souhaiter à tous les êtres de par le monde ? Rappelez-vous, ces formules sont dites dans un esprit d'offrande et de don.

On adresse des souhaits bienveillants à tous les êtres de par le monde, puis à toutes les créatures, tous les individus, tous ceux qui sont dans l'existence. Chaque nouvelle formulation nous ouvre au caractère infini de la vie.

Quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez achever cette session. Remarquez si vous éprouvez un sentiment d'espace ou d'expansion et, si c'est le cas, observez ses effets tout au long de la journée.

Former une communauté

*À l'instant où nous décidons d'aimer
nous commençons à nous diriger vers la liberté,
à agir d'une manière qui nous affranchit
de nous-mêmes et des autres.*

Bell Hooks

Il y a quelques années, mon ami David a connu une dépression sévère. Comme beaucoup de gens en proie à la dépression, il se sentait seul et déconnecté du reste du monde. Je lui ai suggéré de sortir de son sentiment d'isolement en s'investissant bénévolement dans une cause qui le touchait. L'idée lui a plu, et il a proposé ses services à une organisation livrant des repas à des personnes malades ne pouvant plus sortir de chez elles. Mais quand David est arrivé le premier jour et que le responsable lui a tendu un grand couteau pour couper le pain des sandwiches en tranches, il y a eu un problème. David, dont les mains tremblaient à cause des médicaments, avait des difficultés à effectuer cette simple tâche. Le responsable s'en est rapidement aperçu et lui a proposé de changer de poste en emballant les sandwiches, un travail que David n'a eu aucun mal à faire. David a été si touché qu'on remarque son problème et qu'on lui propose un travail qu'il pouvait effectuer dignement qu'il a eu envie de revenir. « J'étais perdu dans le tunnel obscur de mon esprit, et je me suis retrouvé en train de faire partie d'une communauté attentionnée, explique-t-il aujourd'hui. Travailler avec ce groupe de personnes merveilleuses qui s'aidaient

mutuellement a constitué un tournant crucial sur le chemin de ma guérison. »

Comme David, nous aspirons tous à être en lien. Pourtant, nous avons souvent tendance à nous refermer sur nous-mêmes lorsque nous souffrons, parce que nous ne nous sentons pas suffisamment énergiques pour côtoyer les autres, ou parce que nous refusons de leur faire supporter notre douleur. Mais le fait de se replier sur soi ne fait qu'amplifier notre sentiment d'isolement. Cela demande parfois d'énormes efforts d'aller vers les autres quand le premier réflexe est d'éteindre la lumière et de s'enfouir sous les couvertures, mais cela peut également s'avérer un geste de profonde autocompassion. Car c'est souvent la relation aux autres qui aide notre moral à remonter et nous permet de nous sentir de nouveau bien avec nous-mêmes.

Pour reprendre l'image de Barbara Fredrickson¹, les moments de la vie quotidienne où nous sommes en lien avec les autres sont de minuscules moteurs qui tirent la spirale vers le haut, entre positivité et bonne santé.

Or, la solitude est devenue endémique aux États-Unis. Dans *Bowling Alone* (Tout seul au bowling), paru en 2002, le politologue Robert Putman montre, sources à l'appui, que la participation à des groupes communautaires autrefois très populaires (depuis les associations de parents d'élèves jusqu'aux organisations religieuses), qui forment selon lui le socle d'une société démocratique, ne cesse de diminuer². Depuis la publication de son livre, ce relâchement des liens communautaires s'est encore accru, parallèlement à la multiplication des chaînes câblées, à l'augmentation des déplacements pendulaires, et à l'affaiblissement des rapports de voisinage. Lors d'une étude s'intéressant à l'existence (ou l'absence) de communautés en Amérique parue dans *l'American Sociological Review*, des sociologues ont établi qu'un individu sur quatre estimait n'avoir personne autour de lui à qui parler vraiment³.

CRÉER SA PROPRE COMMUNAUTÉ

Malgré les transformations de notre paysage social, ma propre expérience m'amène à penser que les institutions religieuses, les centres de méditation ou autres formes de spiritualité, ainsi que les associations de soutien, offrent aux gens la possibilité de sentir qu'ils appartiennent à un groupe – ce à quoi il faut ajouter les nombreuses initiatives d'individus qui inventent de nouvelles manières de se relier les uns aux autres en fonction de ses besoins et de ses intérêts.

Parfois, c'est le fait d'être dans le besoin ou vulnérable qui rassemble les gens. À ce sujet, mon élève Matty m'a envoyé une lettre dans laquelle elle raconte : « Il y a de nombreuses années, alors que je vivais seule avec ma fille et que je me sortais de ma dépendance à l'alcoolisme, une explosion s'est produite juste avant Noël dans la maison que je louais avec ma fille. Heureusement, nous étions ailleurs quand c'est arrivé. Mais lorsque nous sommes rentrées, nous avons découvert que l'endroit où nous habitions était déclaré "impropre à l'habitation". Ne pouvant pas me permettre de perdre une journée dans mon job au salaire minimum, j'ai vite loué un autre appartement en ville, et me suis débrouillée pour y transporter tout ce qui était récupérable. Le peu d'argent que j'avais mis de côté pour les cadeaux de Noël a servi à payer la caution et les frais liés au déménagement. Il n'y aurait pas de dinde cette année-là.

« Puis, la veille de Noël, pendant que je préparais le dîner, un officier de police a frappé à la porte. J'ai été saisie de panique. J'avais peur qu'une partie de mon passé ne m'ait rattrapée. Ma fille, si contente que je ne boive plus d'alcool, m'a regardée, comme pour me dire : "Oh, maman, qu'est-ce que tu as encore fait !" Lorsque j'ai ouvert la porte, un policier bourru m'a prié de prendre mon manteau et de descendre. Ma fille et moi l'avons suivi dans l'escalier en silence. Quand nous sommes arrivés devant la voiture de police, il a dit : "Le Père Noël m'a chargé d'effectuer une livraison spéciale."

« La voiture était remplie de cadeaux ! Quand je lui ai demandé de qui ça venait, il m'a juste répété "le Père Noël". Je lui ai dit

que j'espérais que ce bienfait lui serait rendu au centuple. Ma fille était folle de joie. Tous les jouets correspondaient à ses centres d'intérêt. Tous les vêtements lui allaient parfaitement.

« J'étais sûre que ces présents venaient de mon groupe des AA *. Personne ne nous connaissait dans notre nouvelle ville. Une telle bienveillance était d'une générosité incroyable. À neuf ans, ma fille ne croyait plus au Père Noël, mais cette année-là, elle a révisé son jugement.

« Le groupe des AA s'était aussi arrangé pour proposer pendant les vacances une maison ouverte à tous les membres qui n'avaient pas de famille. Des personnes bénévoles se relayaient sur place pour qu'elle puisse fonctionner nuit et jour. Ma fille et moi avons assuré une garde pendant la nuit. Nous avons servi des repas et veillé à ce qu'il y ait toujours du café chaud.

« Au fil des années, l'état de mes finances s'est amélioré et je suis devenue plus confiante en ma sobriété. Nous avons tout ce qu'il nous fallait : des tas de cadeaux, de la dinde au dîner, et des amis avec qui partager tout ça. Mais de temps en temps, on regarde derrière nous et on se souvient de notre plus beau Noël, quand des inconnus nous ont offert de l'amour et que nous leur avons donné le nôtre en retour. Cette démonstration d'amour m'a incitée à rester sobre, et je n'ai pas bu d'alcool depuis trente ans. »

L'histoire de Matty montre l'effet transformationnel que peut avoir une communauté, en particulier dans une période difficile. Mais je vois aussi des communautés riches se créer constamment dans des contextes plus quotidiens, qu'il s'agisse de groupes de lecture, de jardins communautaires, de cercles d'écrivains et d'artistes, de dîners s'organisant à tour de rôle chez des inconnus, ou d'associations locales pour personnes âgées non dépendantes. J'ai des amis qui se retrouvent tous les mois pour lire de la poésie, une autre qui a mis en place un groupe de méditation dédié aux questions environnementales, et d'autres encore qui se sont portés volontaires pour partir aider les populations en détresse en Haïti et à La Nouvelle-Orléans.

* Les Alcooliques anonymes.

L'un des grands points forts des communautés que l'on crée soi-même est leur flexibilité, et je conseille aux gens de commencer petit. Si la détermination est essentielle, la forme et le nombre de participants, eux, sont secondaires.

Il y a plusieurs années, nous avons décidé avec quelques amis de lancer ce que nous avons appelé la Communauté du virage de gauche. Tout a commencé quand l'un de nous a raconté que chaque matin au réveil, il se retrouvait face au même choix : l'ordinateur dans la pièce située à droite de sa chambre ou le coussin de méditation dans celle située à gauche. S'il virait à droite, il ne résistait pas à l'appel de ses mails, mais s'il tournait sur la gauche et commençait par méditer, il arrivait à mieux gérer le stress des fortes responsabilités de son travail. Nous sommes cinq membres du Virage de gauche, et nous nous contactons tous les jours par mail pour faire le point. Des messages du genre : « Je n'ai fait qu'une demi-heure », ou : « Je n'en ai fait que cinq, j'avais un rendez-vous à huit heures, mea culpa ! », ou simplement : « Je suis à Seattle. Il pleut. » Tout cela avec légèreté et de manière consciente, et nos échanges et nos réponses alimentent constamment l'essor de notre propre conscience.

De façon plus formelle que notre petite bande du Virage de gauche, les groupes *kalyana mitta* (KM), ou amis spirituels, se multiplient à travers le monde de la pleine conscience. Comme il n'est pas possible à tous de se rendre régulièrement dans un centre de méditation, ces groupes permettent aux gens de se retrouver localement pour s'asseoir, échanger autour d'un livre ou partager son parcours spirituel. Récemment, mon amie Barbara et son mari ont quitté Washington pour aller s'installer en Californie, et l'une des choses qu'ils ont eu le plus de mal à laisser derrière eux a été leur groupe KM. « Pendant douze ans, nous étions un noyau dur de sept personnes à nous retrouver dans notre salon chaque semaine, se souvient Barbara. Nous nous asseyions ensemble, partagions nos histoires, nous soutenions les uns les autres face à la maladie, aux crises de nos enfants, au décès de nos parents et autres transitions majeures de la vie. Nous pleurions et riions ensemble. Il y avait dans ce groupe un niveau d'intimité et de confiance difficile à retrouver ailleurs. »

LANCER UN GRAND FILET

Quand ils sont utilisés par des groupes créatifs, les réseaux sociaux peuvent servir d'organisation communautaire virtuelle. Ainsi, CaringBridge offre aux personnes malades et à leurs proches, amis et famille, un espace où tous les membres du cercle peuvent communiquer directement ensemble. C'est un soulagement pour les personnes chargées de s'occuper d'un malade qui n'ont pas à donner plusieurs coups de fil ou envoyer des dizaines de mails à chaque nouvelle évolution de la situation.

Voici ce que l'auteur et méditante de longue date Joyce Kornblatt a écrit à son cercle CaringBridge après son opération d'une tumeur : « Ce que cet espace destiné à donner des nouvelles de sa santé est étonnamment devenu – une communauté de sagesse, d'amour et de générosité de la part d'un si grand nombre d'entre vous – a été un cadeau précieux pour moi. »

Une autre élève de méditation, Susan McCulley, m'a raconté cette histoire : « Il y a cinq mois, deux jours avant Noël, une amie proche a perdu sa fille unique dans un accident de voiture. Suite à cette nouvelle, des vagues de chagrin et d'amour se sont propagées de personne en personne. Notre communauté appelle cela "le filet invisible de l'amour", ce qui signifie que nous sommes tous constamment entourés d'amour, mais ne remarquons pas sa présence jusqu'à ce que nous tendions les bras. Non seulement des personnes proches de la famille, mais aussi des connaissances et des inconnus sont venus offrir leur soutien. Intérieurement, elles se sont également ouvertes à l'idée que ce genre de chose pouvait arriver à n'importe lequel d'entre nous (et le peut toujours) et que nous connaissons tous (ou sommes capables d'imaginer) la douleur engendrée par la perte d'un être cher. Il se trouve que la veille de l'accident, la fille et la mère avaient mangé des brownies au petit déjeuner : c'était la veille des vacances de Noël, elles avaient eu envie de fêter ça. Deux mois après le drame, pour ce qui aurait dû être le dix-septième anniversaire de sa fille, la mère a invité tout son cercle d'amis sur Facebook à rendre hommage à ceux

qu'ils aimaient en prenant des brownies au petit déjeuner. Et ce jour-là, plus de trente-huit mille personnes dans le monde ont commencé leur journée avec un brownie. L'amour est un filet qui nous relie les uns aux autres. »

VOIR PLUS LOIN QUE CE QUI NOUS SÉPARE

Nous faisons tous partie d'une multitude de communautés éphémères au fil de la journée : celles des passagers d'un avion, d'un train ou d'un bus ; du public d'un concert ou d'un cinéma ; de la foule morose qui attend sa carte grise sur les chaises de la préfecture... Pour la plupart, nous n'avons pas le sentiment d'appartenir à une communauté durant ces brefs instants où nous faisons tous la même chose au même endroit. Pourtant, beaucoup d'entre nous se souviennent d'un jour où un événement inattendu a spontanément fait naître un lien entre des inconnus. C'est dans de tels moments que nous prenons brusquement conscience de l'indiscutable vérité de notre interdépendance.

Pour Shirley, une élève de méditation, le révélateur a été une très forte tempête qui a paralysé sa ville. Après être restée cloîtrée des heures chez elle sans électricité dans un froid glacial, Shirley s'est rendue dans un snack proche, espérant trouver un endroit chaud où elle pourrait lire tranquillement dans son coin. Mais le bar, alimenté par un générateur, était bondé, et Shirley n'a pas eu d'autre choix que de partager sa table. C'est alors, se rappelle-t-elle, que quelque chose a basculé : « J'ai proposé de partager mes œufs brouillés, et la glace au fond de moi a commencé à fondre. » Rapidement, Shirley et ses voisins de table se sont serrés pour faire de la place à d'autres réfugiés de la tempête encore plus gelés et affamés qu'eux. Ainsi, conclut-elle, ils ont parcouru « le chemin menant du mal-être vécu séparément à un rassemblement béni, d'une attitude renfrognée à la gratitude, en découvrant que l'insupportable l'est un peu moins quand on le partage avec compassion ».

Ce genre de partage empreint de compassion est le sujet du remarquable ouvrage de Rebecca Solnit, *A Paradise Built in Hell*:

The Extraordinary Communities That Arise in Disaster (Un paradis né de l'enfer : l'émergence de communautés solidaires extraordinaires au cœur du désastre). En se rendant sur les lieux de cinq catastrophes naturelles, depuis le tremblement de terre de San Francisco en 1906 jusqu'au 11 Septembre et à l'ouragan Katrina, Solnit a constaté qu'en cas de calamité, les gens ordinaires faisaient spontanément preuve d'altruisme, d'ingéniosité et de générosité. Au lieu de paniquer, voisins et inconnus se rassemblent pour se venir mutuellement en aide, offrir de la nourriture ou un abri. « C'est la joie sur leurs visages qui m'a surprise, écrit-elle en parlant des gens qu'elle a interrogés sur les lieux. Et chez ceux auxquels je n'ai pas parlé, mais que j'ai lus, c'est la joie contenue dans leurs mots qui m'a étonnée », ajoute-t-elle. Pour elle, cette joie révèle une soif de communauté, de raison d'être et de travail qui ait du sens. « Les désirs et les potentialités éveillés sont si puissants qu'ils rayonnent même parmi les débris, le carnage et les cendres... Ce constat montre que les citoyens indispensables à tout paradis – des gens suffisamment courageux, ingénieux, et généreux – existent déjà⁴. »

De tels moments de grâce peuvent aussi survenir quand nous prenons conscience de notre interconnexion dans des situations extrêmement banales. Dans *Drinking the Rain* (Boire la pluie), Alix Kates Shulman décrit ainsi son expérience : « J'étais assise dans le métro, en route pour aller chercher mes enfants après leur cours de musique. En quittant la station 23rd Street, le métro a accéléré pour reprendre sa vitesse de croisière... Et brusquement, la lumière blafarde de la voiture s'est mise à étinceler d'une clarté exceptionnelle jusqu'à ce que tout ce qui m'entoure resplendisse d'une aura indescriptible. Alors, j'ai vu dans la rangée de passagers hétéroclites face à moi le lien miraculeux qui rassemble tous les êtres vivants. Pas senti ; vu. Ce qui avait commencé comme une pensée décousue s'est transformé en une vision, plus large et unificatrice, dans laquelle toutes les personnes dans la voiture qui fonçaient ensemble vers le centre-ville, moi comprise, au même titre que tous les habitants de la planète qui tournaient ensemble autour du Soleil – toute notre cohorte vivante – formaient une seule famille, indissolublement reliée par ce rare et mystérieux accident qu'est

la vie. Indépendamment de nos innombrables différences superficielles, nous sommes égaux, nous sommes un, du simple fait d'être vivants en cet instant parmi tous les instants possibles qui s'étirent sans fin derrière et devant nous. Cette vision m'a emplie d'un amour débordant pour l'ensemble de la race humaine et du sentiment que, aussi incomplètes ou abîmées que puisse être notre existence, nous avons la chance inouïe d'être en vie. Puis le métro s'est arrêté à la station, et je suis descendue⁵. »

PRATIQUES DU CHAPITRE 22

LES NOMBREUSES FACETTES DE LA CONNEXION

« L'élément de base de la santé est la communauté », a déclaré le romancier Wendell Berry. Sur le plan physiologique et psychologique, le fait d'entrer en lien avec les autres améliore notre santé et notre état d'être. Nous augmentons ainsi notre capacité à éliminer le stress, à nous sentir soutenus, et à trouver un sentiment d'unité au cœur même de nos vies agitées.

Bien entendu, nous n'avons pas forcément tous un groupe bien réel qui nous donne l'impression de faire partie d'une communauté dans la vie courante. Cependant, nous pouvons créer ce sentiment qui nous était à n'importe quel moment de la journée, juste en apprenant à prêter attention autrement.

Voici cinq manières faciles de développer votre sentiment d'être en lien et de faire partie d'une communauté dans votre quotidien (que vous soyez ou non avec un groupe de gens !) :

1. Soyez attentif à l'intention qui sous-tend chacune de vos actions de la journée. Si vous tenez la porte à quelqu'un, est-ce simplement pour être poli ou attendez-vous une validation en retour ? Toutes vos intentions ne seront pas aussi concrètes, alors soyez conscient des attentes ou des désirs plus insaisissables qui se cachent derrière vos comportements.

2. Au cours de la journée, regardez les personnes que vous croisez dans les yeux et souriez-leur. Rien ne garantit qu'elles vous remarqueront ou vous rendront votre sourire, mais vous éclairerez peut-être la journée de quelqu'un.

3. Promettez-vous de ne pas vous en vouloir chaque fois que vous commettrez une erreur ou oublierez quelque chose. En cultivant la bienveillance et en vous observant, vous serez mieux préparé à agir avec conscience dans vos relations avec les autres, y compris ceux que vous croisez brièvement.

4. Avant de commencer un repas, prenez quelques respirations et réfléchissez à la communauté de personnes qu'il a fallu pour que cette nourriture arrive sur votre table : les agriculteurs qui ont cultivé la terre, les propriétaires terriens qui les ont employés, ceux qui ont transporté les aliments et les

ont stockés, ceux qui les ont vendus au supermarché... La liste est longue.

5. Au cours de la journée, cette pratique consistant à rester attentif à chaque émotion, chaque pensée et chaque expérience se heurtera inévitablement à des difficultés, sous la forme de frustrations, de déceptions, de colère ou de ressentiment. Si cela se produit, et si ces états vous donnent l'impression d'être « mauvais », essayez de transformer vos jugements sur vous-même en acceptation de votre vulnérabilité, votre « souffrance » ou votre « douleur » – que vous partagez avec tous les êtres vivants. Quel est l'effet de ce changement sur votre état intérieur ?

De la colère à l'amour

*Rien n'est absolu. Tout change, tout bouge,
tout tourne, tout vole et disparaît.*

Frida KAHLO

Il y a quelques années, alors que j'étais en train d'écrire un post sur le blog d'IMS, le mail d'un élève est arrivé dans ma messagerie. Il s'agissait d'un jeune homme qui s'interrogeait sur la nature de la colère. Je lui ai répondu en expliquant qu'en se laissant submerger par la colère, on se coupe des autres. Ce sentiment nous empêche de prendre du recul et nous donne une vision étriquée de nous-mêmes et du reste du monde. Quand nous sommes en colère (pas quand nous nous contentons de la ressentir, mais quand elle nous envahit), nous semblons ne faire attention qu'à une chose : la personne ou la situation qui nous a mis dans cet état. Sous l'emprise de la colère, nous tendons à enfermer les gens dans des cases, ce qui nous fait perdre le sentiment de notre unité en tant qu'êtres humains et nous met en conflit avec le monde, prêt que nous sommes à cogner sur tout ce qui se dresse sur notre chemin.

Je venais à peine de cliquer sur « Répondre » quand mon ordinateur a crashé. Mon taux d'hormones de stress a instantanément grimpé. Alors que j'essayais de me calmer, je me suis rappelé que la personne la plus douée en informatique chez IMS était en congé. Ma panique à l'idée de ne pas pouvoir respecter mes délais s'est transformée en colère : contre celui qui n'était pas là pour m'aider, contre moi pour mon incapacité à

résoudre le problème, contre l'ordinateur, et même contre le fait d'être en colère !

De pareilles bouffées de rage peuvent paraître automatiques. Pourtant, au cœur de cette vive réaction, je me suis assise avec mes émotions. Je me suis efforcée de remarquer ce qui se passait dans mon esprit. Est-ce que le fait de m'asseoir avec mes émotions signifiait que la colère s'était volatilisée comme par magie ? Absolument pas ! Mais en m'invitant à simplement prendre note de ce qui était là, je me suis donné suffisamment d'espace pour me rendre compte que cette colère réduisait mon champ de vision. Je me suis souvenue que j'avais personnellement incité notre informaticien à faire un break. Je l'avais même aidé à organiser son voyage. Et un peu plus tard, quand ma panique est retombée, j'ai réussi à résoudre le problème.

La colère contre une personne ou un ordinateur est très différente de l'indignation que provoquent l'injustice ou la violence. La sensation de pur déchirement que nous éprouvons face à une intense souffrance peut naturellement provoquer un cri de refus inarticulé, auquel nous donnons le nom de colère. Mais même quand il semble normal d'être fou de rage, il est toujours utile d'examiner ce qui se passe au moment où ce sentiment nous submerge, et quelles en sont les conséquences pour nous et pour les autres.

La plupart d'entre nous connaissent bien la qualité étrange et addictive de la colère : comment elle envahit l'esprit et combien la montée d'énergie qui l'accompagne la rend difficile à éteindre. Comme l'a dit le Bouddha : « La colère, avec sa racine empoisonnée et sa pointe enfiévrée, est mortellement douce. » Quand quelqu'un ou quelque chose nous met en colère, notre corps et notre esprit ont une réponse « immunitaire », un phénomène très proche de ce qui se passe en cas d'inflammation. Nous essayons instinctivement de nous protéger, de la même façon que le sang afflue dans la zone concernée suite à une piqûre d'abeille.

L'ennui, c'est que lorsque la colère devient chronique, nous commençons à tout voir sous un angle réducteur. Or, comment résoudre les problèmes avec une vision limitée et le sentiment d'être coupé des autres ? Pouvons-nous apprendre à nous

reconnaître mutuellement en l'autre même quand notre esprit et notre corps s'enflamment ? Si l'énergie de la colère peut nous inciter à agir, elle s'accompagne parfois d'une telle dose de peur et d'une vision tellement réductrice qu'on s'abandonne imprudemment à elle, se blessant soi-même en chemin.

Or, lorsqu'on apprend à reconnaître la colère au moment où elle surgit et à s'autoriser à la vivre, il devient possible d'employer son énergie de manière productive sans la laisser nous rendre amer ou nous consumer. Rester attentif à ce qui se passe annule l'aspect toxique de la colère et permet de discerner la peur, le chagrin et les sentiments d'impuissance qui se cachent souvent derrière une bouffée de rage.

LÂCHER PRISE : UN ACTE D'AMOUR

D'intenses moments de colère peuvent survenir dans des contextes banals, entraînant pas mal de dégâts dans leur sillage. Une de mes amies évoque souvent tout ce qu'elle a appris de ses controverses à l'époque où elle habitait un immeuble coopératif à New York. « Il n'y avait que quatre unités, explique-t-elle, et pas de syndic derrière lequel se cacher. J'ai eu des conflits très douloureux et perturbants avec les gens du dessous, le genre de chose qui vous tord le ventre et vous empêche de fermer l'œil la nuit. » De toute évidence, nous avons tous connu ça : une rage folle contre notre coloc qui laisse le tube de dentifrice ouvert sur le lavabo de la salle de bains ; une frustration envahissante contre le proprio qui ne nous rappelle pas ; de l'irritation contre les gens qui font hurler leur radio sur la plage. Malgré la banalité de ces exemples, l'intensité de nos sentiments est bien réelle.

Trouver un moyen de lâcher prise en ayant de l'amour pour soi et pour les autres ne veut pas dire qu'on cesse d'être en colère. Et pourtant, en s'accrochant à son émotion et en la laissant devenir pesante et rigide, c'est soi-même que l'on blesse le plus. Nous n'avons pas à aimer tous ceux qui vivent dans notre immeuble ni à faire comme si la négligence de notre colocataire ne nous touchait pas. Nous pouvons reconnaître

notre frustration, décider d'une action, puis passer à autre chose.

Dans le dernier chapitre de la deuxième partie : « Le pardon et la réconciliation », j'ai parlé du processus du chagrin et du pardon, et de leur relation pour regarder sa vie comme une partie de quelque chose de plus grand. Reconnaître que toutes nos existences sont interdépendantes, que notre propriétaire compte autant que nous, et qu'il ou elle désire être heureux comme n'importe qui d'autre, constitue un acte d'amour radical en soi. Cette acceptation crée un socle solide sur lequel s'appuyer pour pratiquer le lâcher-prise.

Ce n'est pas parce qu'on pratique l'amour bienveillant envers tous les êtres, y compris ceux qui nous ont mis en rage ou par qui on s'estime lésé dans sa vie quotidienne, qu'on devient brusquement positif. Cette pratique est avant tout un outil pour reformater nos relations. Comme si on changeait de chaîne. En s'élargissant, votre faculté de voir et d'aimer améliorera votre prochaine interaction et votre vision du monde. L'amour bienveillant que vous adressez à ce genre de personnes vaut pour le bien de tous. Dans ces situations, nous ne transformons pas explicitement notre colère en activisme, mais utilisons son énergie de manière identique dans un souci de bien-être collectif.

COMMENCEZ LÀ OÙ VOUS EN ÊTES

J'ai eu l'occasion de constater à maintes reprises combien la colère est un problème pour les gens qui consacrent leur vie à combattre l'injustice dans le monde. On a souvent besoin d'un énorme électrochoc et de l'énergie qui l'accompagne, comme dans le cas de l'indignation, pour ouvrir les yeux et nous sortir de notre complaisance. Beaucoup d'entre nous arrivent tout juste à gérer leur vie au jour le jour, alors se mobiliser pour quelqu'un qui vit au coin de la rue ou à l'autre bout du monde... Mais si on y parvient, le risque est de devenir victime d'une rage chronique. En vérité, pour de nombreux activistes, cultiver la colère semble faire partie du profil du poste.

Il faut beaucoup de courage pour transformer des émotions aussi profondément ancrées. Ainsi, mon amie Mallika Dutt, militante depuis trente ans et fondatrice de Breakthrough, un organisme de défense des droits de l'homme dans le monde, reconnaît que la colère a non seulement altéré sa santé physique et psychologique, mais aussi sa capacité à aider les autres. « Nous sommes nombreux dans ce domaine à porter les traumatismes de notre propre vie à côté de la douleur et du trauma de ceux avec qui on travaille, explique-t-elle. D'une certaine manière, en nous focalisant sur toutes les choses horribles que certaines personnes peuvent faire subir à d'autres, nous alimentons constamment notre traumatisme. La formation en droits de l'homme ne nous apprend pas comment guérir nos propres traumas et trouver des moyens de prendre soin de nous tout en faisant de la place aux autres et à leur douleur. »

Mais il y a cinq ans, à peu près à l'époque où on s'est rencontrées, Mallika a ressenti une immense lassitude et commencé à s'interroger sur la *manière* dont elle effectuait son travail. Après des dizaines d'années de combat contre les violences faites aux femmes, elle s'est dit : « Je ne sais pas comment me débarrasser de la colère. Elle est évidente au sein de mon organisation, dans mes contacts avec les autres. Il faut que j'arrive à établir une relation différente avec elle. » Ce constat, parallèlement à une séparation après vingt ans de mariage, l'a conduite à une crise personnelle. « Cela m'a mis sur un chemin spirituel que j'avais toujours évité, déclare-t-elle. Au cours du processus, j'ai commencé à explorer d'autres émotions que la colère, la rage, et un sentiment constant d'injustice. Je me suis davantage ouverte à la compassion, au contact avec les autres et à l'amour. »

Son voyage spirituel, incluant l'étude du chamanisme et d'autres traditions autochtones fondées sur l'idée d'interdépendance de la totalité du vivant, lui a permis de guérir ses propres traumatismes et d'aborder son travail en se positionnant du côté de l'amour et de la compassion. Aujourd'hui, elle est capable d'affirmer : « Quand je regarde le monde autour de moi qui lutte pour trouver des solutions aux problèmes qui se posent, je me sens de plus en plus ancrée dans l'idée que

l'amour est un élément essentiel de la route à emprunter. Si on commence en comprenant que nous sommes tous liés les uns aux autres, alors la solution inclura forcément tous les êtres et toutes les choses qui se trouvent sur la planète. »

Mallika précise que le fait d'œuvrer pour la justice sociale en s'établissant dans l'amour et la compassion ne signifie absolument pas se soumettre. « Martin Luther King Jr a écrit ce célèbre discours sur l'amour et le pouvoir... Il explique comment l'amour sans pouvoir peut être anémique et comment le pouvoir sans amour peut être abusif. Pour moi, la question est de savoir comment entrer dans le pouvoir et comment l'exercer en se positionnant dans l'amour. »

En reconnaissant qu'il est possible d'avoir une action sur le monde à partir d'une dimension d'amour et de force, on se libère de l'idée qu'il faut toujours avoir le poing fermé pour combattre l'injustice. On développe une sagesse critique par rapport à sa colère et on prend conscience que la manière dont on aborde le changement qu'on cherche à obtenir dépend entièrement de nous. « La sagesse critique est féroce... et en même temps subtile et tendre », écrit mon collègue Robert Thurman dans son livre *Aimez vos ennemis*¹. Nous pouvons faire face à la haine avec amour. Mais pour y parvenir, nous devons, comme Mallika, tourner notre attention vers l'intérieur de nous et apprendre à accueillir nos émotions et nos expériences avec compassion. Pour reprendre ses mots : « L'élément soin de soi est essentiel. Si on ne prend pas soin de soi, on ne peut pas intervenir efficacement en faveur des autres². »

LE DÉSARMANT POUVOIR DE L'AMOUR

Ai-jen Poo est directrice de la National Domestic Workers Alliance (Alliance nationale des travailleurs à domicile), une organisation américaine dont le but est de veiller au respect des droits et de la dignité des assistantes maternelles, des auxiliaires de vie sociale et des employés de maison, et de leur obtenir des conditions de travail équitables. Dans un univers où les efforts pour changer les choses passent souvent par

l'animosité et le conflit, elle affirme : « Je crois que l'amour est la force de changement la plus puissante qui existe. Je compare souvent les grandes campagnes d'action aux grandes histoires d'amour, car elles contiennent toutes deux un formidable potentiel de transformation. On peut changer la politique, mais on peut aussi modifier les rapports entre les gens dans le même temps... Pour moi, il est tout à fait possible d'aimer quelqu'un tout en étant en conflit avec lui³. »

Ai-jen Poo est une militante unique en son genre pour plusieurs raisons, parmi lesquelles son incroyable talent pour aider les gens à trouver un terrain d'entente. Son organisation Caring Across Generations (Solidarité intergénération) rassemble les travailleurs à domicile autour de valeurs familiales communes et de l'idée que nous avons tous besoin d'être pris en charge à une période ou une autre de notre vie.

J'étais présente le jour du lancement du livre de Poo, *The Age of Dignity* (L'Ère de la dignité). Avant qu'elle prenne la parole, nous avons été invités à nous tourner vers la personne qui se trouvait à côté de nous et à lui raconter un épisode de notre vie où quelqu'un avait pris soin de nous. La première personne qui m'est venue à l'esprit a été l'une de mes enseignantes de méditation particulièrement encourageante et aimante (rappelez-vous que je n'avais que dix-huit ans quand je suis partie en Inde après une enfance brisée et traumatique. Mes professeurs m'ont tout simplement rééduquée). Je n'étais pas sûre que ma voisine comprenne bien mon concept de soignant/maître de méditation, mais il s'est avéré qu'elle venait du Népal et n'a eu aucune difficulté à me suivre.

Nous considérons trop souvent la sollicitude dont nous sommes l'objet comme allant de soi, et normale de la part de ceux qui en font preuve. Poo nous invite tout simplement à un changement de conscience en privilégiant l'amour. « J'ai toujours pensé qu'il était important de rendre l'invisible visible, explique-t-elle. Et j'ai toujours su instinctivement que donner de la valeur à ce qui semble aller de soi était la clé pour construire le genre de société dans laquelle j'ai envie de vivre et d'élever mes enfants⁴. »

Avant de s'investir dans le mouvement de défense des travailleurs, Poo a été bénévole dans un centre d'hébergement

pour les victimes de violences familiales visant à offrir un espace communautaire aux immigrantes asiatiques. En évoquant cette expérience à l'origine de son travail actuel, Poo a confié au journal *The Nation* son « désir grandissant de toucher aux causes du problème » : un mélange insidieux de pauvreté et d'oppression liée à l'inégalité des sexes⁵. L'un de ses objectifs pour Caring Across Generation était d'étendre la notion de « protection des travailleurs » afin d'y inclure les questions de discrimination salariale, de prise en charge des enfants, des écoles et du logement – toutes particulièrement sensibles pour les femmes, et d'une importance capitale face à la nécessité pour les travailleurs de nourrir leurs familles tout en ayant un emploi stable. Son organisation agit souvent en partenariat avec d'autres organisations nationales comme 9to5, ou des associations à but non lucratif luttant contre les discriminations liées à la race ou au sexe.

Le but d'Ai-jen Poo n'est pas simplement d'aider les travailleurs afin de donner plus de poids à de justes combats (entre eux, et entre eux et leurs employeurs), mais avant tout, avec Caring Across Generations, de mettre en place un dispositif encourageant le progrès et les réformes pour le bien de toutes les parties et de manière collaborative. « J'ai appris qu'il n'existe pas d'allié improbable », déclare-t-elle dans une autre interview publiée dans *The Nation*⁶. Bien que son action soit en partie soutenue par un engagement inébranlable à résister au *statu quo*, il est évident qu'elle reconnaît la force désarmante de l'amour et de la connexion.

S'ENGAGER AVEC AMOUR

Les frères Ali et Atman Smith et leur associé Andrez « Andy » Gonzalez, tous trois créateurs de Baltimore's Holistic Life Foundation (Fondation pour une vie holistique de Baltimore), se présentent souvent comme « les zombies de l'amour ». Je les ai rencontrés il y a plusieurs années lors d'une conférence sur la pleine conscience et l'éducation à l'institut Omega, et j'en suis littéralement tombée amoureuse. J'ai senti qu'ils m'aimaient,

eux aussi, ce qui est apparemment le sentiment d'un nombre incroyable de gens à en juger par ce que j'ai pu entendre de la part de leurs élèves, leurs stagiaires, leurs collègues ou leurs partisans : « Ils me rappellent que l'amour existe », « Ils m'ont montré que j'avais de la valeur », « Grâce à eux, j'ai arrêté de penser que c'était bizarre de dire "Je t'aime". »

Bien qu'ils aient grandi à l'ouest de Baltimore (là où un jeune homme nommé Freddie Gray a trouvé la mort lors d'une garde à vue en 2015), ils ne ressemblaient pas à la plupart des autres garçons de leur quartier. Leur père et leur oncle leur ont enseigné le yoga dès leur plus jeune âge, et les deux frères sont allés dans une école quaker. Mais même le quartier était différent à cette époque. « Il y avait un plus grand sens de la communauté, avec un système de mentorat informel dans lequel les plus vieux jouaient le rôle de modèles pour les plus jeunes, se souvient Atman. Puis le crack est arrivé et a balayé toute une génération. Ils ont consommé ou vendu de la drogue, sont partis en prison ou sont morts. Je pense que c'est à cause de ça que les gangs ont explosé. Personne ne tenait les gamins pour responsables de ce qu'ils faisaient comme à notre époque⁷. »

Ali et Atman ont fait la connaissance d'Andy à l'université du Maryland à College Park. Ensemble, les trois jeunes hommes ont pratiqué le yoga et dévoré des ouvrages de spiritualité. Après la fac, ils sont revenus à Baltimore, où ils se sont consacrés encore plus profondément au yoga, à la méditation, au travail sur la respiration, et à la connaissance de soi. Un jour, la mère d'Ali et d'Atman demanda à ses fils et à leur ami s'ils seraient d'accord pour apprendre à jouer au football à vingt « mauvais garçons » de l'école où elle enseignait. Mais quand les trois amis rencontrèrent la principale, ils lui proposèrent de remplacer le football par le yoga, et celle-ci accepta qu'ils essaient. « Ces gosses étaient dingues et complètement déresponsabilisés », se souvient Andy. Avant d'ajouter : « Au bout d'à peine quelques semaines, les professeurs et le reste du personnel nous ont dit : "On ne sait pas ce que vous faites tous les trois, et à vrai dire, on s'en moque. Parce que ça marche. Alors, s'il vous plaît, continuez." » Quinze ans plus tard, la majorité de ce premier groupe de « mauvais garçons » est membre du personnel de la

Holistic Life Foundation, qui, de trois, est aujourd'hui passé à vingt-cinq personnes.

« On a vu une opportunité, et on a sauté dessus, se souvient Andy. La souffrance était partout, et nous voulions changer les choses. On s'est concentrés sur les communautés défavorisées où ces pratiques n'existaient pas : les gosses des quartiers pauvres, les centres de réinsertion pour toxicomanes, les établissements psychiatriques, les foyers pour les sans-abris, et les établissements d'hébergement pour personnes âgées. Nous voulions les proposer gratuitement. Au début de notre programme parascolaire, nous nous occupions de vingt gamins, et maintenant, nous en avons cent vingt toutes les semaines. J' imagine que dans cinq ou dix ans, ces gamins reviendront et notre armée de soldats de l'amour ne cessera de se répandre encore et encore⁸. »

Ali n'a pas oublié un épisode survenu avec une des ados du programme parascolaire, Ja'Naisa, dont l'histoire était une longue suite de bagarres avec les autres. « Garçon ou fille, peu importait ; à la moindre moquerie, elle frappait », résume-t-il. Puis un jour, dans le gymnase, une fille a lancé une remarque désobligeante à son égard, et Ja'Naisa l'a saisie et plaquée au mur. « Elle l'a dévisagée, puis nous a regardés. Et, en se tournant de nouveau vers la fille, elle a dit : « Tu as de la chance que je médite. » Après quoi, elle s'est éloignée dans un coin pour méditer un moment. Puis elle s'est levée, a souri, et est retournée jouer avec ses amis. »

Juste après les émeutes de Baltimore de 2015 qui ont suivi la mort de Freddie Gray, l'équipe de Holistic Life a organisé un événement appelant à plus d'amour qu'ils ont nommé Be More Love. « Après tous ces heurts et toute cette rage, la seule manière selon nous de s'opposer à cette vibration de colère était de créer une vibration d'amour, explique Atman. Alors, on a rassemblé des gens venant de tous horizons sur les lieux du soulèvement. Il y avait avec nous des personnes issues de communautés plus prospères qui n'avaient jamais mis les pieds dans les quartiers ouest de Baltimore. Elles voyaient des choses qu'elles n'avaient vues jusqu'alors qu'à la télévision. Et des gens de notre communauté sont venus, dont les gamins de

notre programme. Nous avons conduit une méditation d'amour bienveillant en groupe, et les gens se sont adressé de l'amour à eux-mêmes, et en ont adressé à la famille de Freddie Gray, aux victimes des brutalités policières, et aux victimes de violence partout dans le monde.

« Nous voulions dépasser la colère et aller vers la guérison, précise Ali. La colère a permis de révéler de nombreux problèmes, mais l'amour a été la force de cohésion⁹. »

Ali reconnaît : « La colère peut être l'étincelle qui allume le feu. Mais alors, il faut contrôler l'incendie. Au lieu d'un brasier qui brûle toute la forêt, on doit imaginer un feu domestiqué ne consommant que les espèces invasives et les mauvaises herbes, et laissant pousser tout le reste. C'est la même chose avec la colère. On constate : "D'accord, je suis en colère", puis on ajuste son attention pour que son point de départ soit l'amour, l'empathie et la compassion. »

Il y aura toujours des individus et des situations qui nous indignent – pour de bonnes raisons. Mais en arrêtant de résister à notre colère et en nous y reliant avec conscience, nous nous libérons de son emprise. En nous autorisant à simplement ressentir nos émotions, nous arrêtons d'attendre que ces états d'esprit douloureux, comme la colère, nous dévorent. Ils peuvent surgir, et nous sommes capables de les laisser passer, telles les marées ou les phases de la lune. C'est une pratique de lâcher-prise dans laquelle nous choisissons de ne pas nous identifier à ce qui se déroule en nous. Ainsi, l'énergie dont nous disposons pour changer les choses se purifie et se renforce.

PRATIQUES DU CHAPITRE 23

LES MULTIPLES FACETTES DE LA COLÈRE

Il est souvent difficile de voir dans la colère une émotion complexe. Après tout, quand quelque chose nous fait sortir de nos gonds, nous avons tendance à nous sentir englouti dans un état immuable et à rester focalisé dessus. Pourtant, en pratiquant pour devenir plus conscient de sa colère au moment où elle surgit, on peut vraiment s'empêcher de tomber dans un état où notre champ de vision se réduit et voir que la colère se compose de nombreuses facettes, parmi lesquelles l'anxiété, la peur, la tristesse, et même l'amour.

La reconnaissance de la présence de ces éléments dans la colère la fait paraître plus complexe, mais aussi plus gérable. Ni immuable ni irréprouvable, la colère fait partie du système de nos émotions et de nos états d'âme – un système où tout est éphémère et change constamment.

1. Afin de vous familiariser avec la nature multifacette de la colère, listez toutes les émotions dont vous avez fait l'expérience à un moment où vous ressentiez de la colère contre quelqu'un, une situation, ou vous-même.

2. Pour vous aider, vous pouvez réfléchir en fermant les yeux et en visualisant un moment spécifique où vous vous êtes senti en colère. Quelles émotions surgissent ? Si vous le souhaitez, écrivez-en quelques-unes qui sont apparues avant le point culminant de votre colère.

3. En inspirant et en expirant, demandez-vous comment s'exprime la colère au niveau de votre corps. Vos muscles sont-ils tendus ? Avez-vous envie de pleurer ? Rappelez-vous : la colère et le stress entraînent la sécrétion d'une hormone de stress appelée cortisol, laquelle provoque à son tour une augmentation de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque.

4. Essayez de vous concentrer sur les expressions plus psychologiques de la colère (frustration, impatience, insécurité, etc.)

L'ART DE L'AUTO-INTERVENTION

La colère est inconfortable, mais elle est également addictive ! Dans les situations difficiles, elle intervient en tant que mécanisme de défense : un outil qui galvanise et facilite la gestion du problème qui a déclenché l'émotion. À chaque fois qu'on est en colère, on se convainc encore et encore que ce feu intérieur nous aidera à faire face à la situation ou à la personne qui nous a blessé. Mais ce qu'on ignore souvent, c'est le mal supplémentaire qu'on se fait à soi-même en laissant la nocivité prendre le pouvoir.

Heureusement, à mesure que l'on prend conscience qu'une colère incontrôlée est souvent notre pire ennemi, on devient capable d'intervenir dans les moments où elle se déclenche. Aussi, la prochaine fois que vous vous sentirez furieux, essayez cette pratique d'auto-intervention :

1. Accueillez la colère quand elle surgit. Chercher à l'éliminer ne ferait qu'intensifier l'émotion et la rendre insurmontable.

2. Demandez-vous ce que vous pouvez faire ou dire concrètement pour améliorer la situation (par exemple, quitter la pièce avant que les choses ne dégénèrent ou faire un tour pour vous calmer).

3. Si vous ne pouvez pas agir sur le moment, restez simplement concentré sur la reconnaissance de votre colère. Focalisez votre esprit sur le fait de gérer la situation en pleine conscience vous évitera de vous enfermer dans une vision étroite des choses. Il s'agit d'un acte d'autoprotection.

4. S'il ne vous paraît pas possible de supporter l'inconfort généré par votre colère, essayez d'élargir votre perspective. Pensez à toutes les choses qui vous inspirent de la gratitude en ce moment. Cela permettra peut-être de modifier votre perception du problème auquel vous êtes confronté.

Que vous le croyiez ou non, le fait de s'accepter avec sa colère, aussi forte soit-elle, est un acte de compassion, un geste d'amour. De tels moments continueront à surgir encore et encore. La question la plus importante à se poser alors est : « Comme puis-je transmuter cette colère en acte d'amour ? »

Dire oui à la vie

*On naît seul. On meurt seul.
Ce qui compte dans l'intervalle,
c'est la confiance et l'amour.*

Louise BOURGEOIS

Un jour, j'ai pris le train à New Delhi pour me rendre à une retraite de méditation silencieuse à Bodh Gaya. Le voyage durait dix-sept heures et, certaine après tout ce temps de me retrouver dans la ville légendaire où Bouddha a atteint l'Éveil, je me suis frayé un chemin jusqu'à mon compartiment et me suis endormie. Mais en me réveillant, prête à poser le pied sur le sol sacré, je me suis aperçue que durant mon sommeil, le train avait fait demi-tour et était de retour à Delhi. Il y avait eu un problème à cause d'une vache têtue sur les rails – ou peut-être s'agissait-il d'un troupeau, je ne l'ai jamais su.

Ainsi, avant de prendre place sur mon coussin de méditation, j'ai eu un rappel d'une des leçons les plus profondes de l'enseignement de la pleine conscience : *N'essaie pas de te battre contre la réalité.* Malgré ma jeunesse et ma naïveté de l'époque, j'ai compris que je pouvais faire face à la situation de deux manières : soit je m'inquiétais et m'énervais à l'idée d'arriver potentiellement en retard à la retraite, soit je m'ouvrais à ce qui était là et je l'envisageais comme une aventure imprévue ayant quelque chose à m'apprendre, même si sur le moment j'ignorais quoi. Finalement, il s'est avéré que je n'avais aucune raison d'avoir peur d'être en retard, car, comme je l'ai découvert

à l'arrivée, le professeur qui conduisait la retraite pour laquelle je me rendais à Bodh Gaya, le célèbre S.N. Goenka, se trouvait dans le même train que moi !

Durant les quarante années qui ont suivi ce voyage en train vers nulle part, j'ai eu beaucoup d'autres occasions de me rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'aller loin pour aborder l'existence avec cette impression d'aventure et l'ouverture que j'avais ressentie ce matin-là à Delhi. Il suffit de dire oui à la vie.

Dire oui à la vie nous rend vivant et nous renforce.

Dire oui à la vie libère notre énergie et nous permet d'être présents à tout ce qui arrive.

Dire oui à la vie est la porte ouverte à des aventures et des possibilités qu'on n'imagine même pas et qui nous attendent aussi bien dans notre salon que lors d'un trek en Inde. Tout dépend de la manière dont on se relie à ses expériences.

S'OUVRIRE À L'INSTANT PRÉSENT

Voilà ce que m'écrit Susan, l'une de mes élèves de méditation : « Quand je me sens déconnectée, seule ou angoissée, je fais tout mon possible pour me rappeler de prêter attention aux détails. Outre son effet apaisant, je me rends compte que l'attention – une attention exquise, extraordinaire – est une manière de tomber amoureux. Je peux tomber amoureuse des motifs complexes d'une graine d'érable. Je peux tomber amoureuse du cri perçant des geais bleus et des écureuils qui se battent tout près. Je peux tomber amoureuse de la tension dans mon cœur et ma gorge quand je pense à l'incertitude des mois à venir. C'est un amour que je choisis consciemment et qui transforme tous les moments que je traverse à toute allure, avec impatience ou sans les remarquer en moments que j'aime. »

Plus nous nous ouvrons aux circonstances présentes, qu'il s'agisse de nos expériences intérieures ou de nos relations avec les autres et le monde environnant, plus nous créons les conditions pour que le bonheur s'épanouisse. Finalement, nous comprenons qu'en réalité, tout ce dont nous avons besoin pour être heureux est déjà là – à condition de dire oui à la vie.

Cet acquiescement n'implique pas d'aimer tout ce qui arrive à chaque instant. Mais nous progressons et pouvons devenir plus heureux simplement en remarquant les moments où nous nous surprenons à dire *non* à la vie. Je me souviens d'un épisode survenu l'été pendant lequel je faisais une retraite à Santa Fe auprès de l'enseignant tibétain Tsoknyi Rinpoche. Par un après-midi pluvieux, j'ai avisé en me garant sur le parking de l'hôtel plusieurs dizaines de personnes qui photographiaient le ciel. J'ai levé les yeux, et découvert un magnifique arc-en-ciel. Aussitôt, j'ai bondi hors de ma voiture pour les rejoindre et immortaliser ce moment. Mais le temps que mon vieil iPhone s'allume, l'arc-en-ciel s'était dissipé. À la place, s'étiraient de beaux nuages roses lumineux. Pourtant, j'étais déçue. Je restais fixée sur l'idée que j'avais négligé d'acheter un nouveau téléphone. Quelques instants plus tard, deux femmes sont sorties de l'hôtel. Au moment où elles passaient devant moi, l'une d'elles s'est écriée : « Wouah ! Regarde ces nuages, ils sont incroyables. » C'est alors que j'ai pris conscience que je pouvais dire oui à la vie, et je l'ai fait. J'ai réussi à rire de mon habitude de me déconnecter de la beauté de la vie en m'accrochant à des tendances, des histoires, des jugements et des critiques issus du passé. Et en riant, j'ai lâché prise. Je me suis installée dans le moment présent et j'ai permis à mon *non* de se transformer en *oui*. Ces nuages étaient extraordinaires !

Lorsque nous nous ouvrons au moment présent sans le juger ni chercher à le changer – même si nous souffrons et aimerions qu'il soit différent –, nous tirons parti de cette zone de notre esprit qui nous aide à avancer habilement, avec joie et discernement. Autrement dit, chaque aspect de nos expériences est intégré. Aucune pensée, émotion ou sensation corporelle non souhaitée n'est laissée de côté. C'est cela la plénitude.

LA CURIOSITÉ ET L'ÉMERVEILLEMENT

De la même manière que nous avons vu précédemment comment intégrer ces qualités de curiosité et d'émerveillement dans nos relations avec les autres afin qu'elles nous transforment (et

pas de manière mièvre ou stéréotypée), nous pouvons apprendre à les utiliser dans notre relation à la vie.

L'émerveillement ne nous demande pas la permission de nous éblouir, il nous happe dans quelque chose de plus vaste et nous sort de notre ennui sans discuter. Un simple regard, une jolie note, un geste venu du fond du cœur peuvent suffire à le faire surgir. Comme lorsqu'on marche d'un pas lourd dans un sens et dans l'autre, enfermé pendant des jours dans le petit tunnel de notre quotidien, et que tout à coup un lilas en fleur apparaît sur le chemin. On est d'abord saisi par son parfum, puis par la beauté de sa pleine floraison. En s'arrêtant un moment pour l'admirer, on reçoit un rappel de l'extraordinaire. De la même façon, l'émerveillement peut insuffler cette sensation de nouveauté dans des relations journalières qui, autrement, nous sembleraient banales ou ennuyeuses.

La curiosité est le point de départ de l'émerveillement et commence en aiguisant ses sens. On peut supposer que la vie renferme de nombreux mystères, mais c'est uniquement en faisant preuve d'attention qu'il est possible d'accéder à la grandeur et aux subtilités qui rendent chaque personne unique et chaque rencontre nouvelle. En utilisant ses sens et en étant attentif de différentes manières au monde environnant, on s'aperçoit que ce qui est souvent considéré comme allant de soi est plus complexe qu'on ne le pensait. Si nous parvenons à ouvrir notre esprit et à creuser plus en profondeur, peut-être même découvrirons-nous que certaines personnes sont plus simples que l'histoire que nous avons élaborée à leur sujet. La curiosité apporte l'inattendu. Elle est l'antidote à ces périodes où nous sommes enlisés dans la routine, incapables d'intégrer la moindre nouveauté par peur de dérégler la monotonie bien ordonnée du quotidien. Dans cet état d'esprit, la curiosité semble demander trop d'énergie. *Quoi, en plus de tout le reste, vous voulez que je remette mon univers en question ? Franchement, je n'ai pas de temps pour la curiosité ou l'émerveillement.*

Au lieu de nous agripper à une vision rigide de la manière dont les choses se passent ou devraient se passer, nous pouvons entraîner notre esprit à aborder ces notions avec légèreté et entamer chaque jour nouveau avec l'envie d'explorer. Il ne sert

à rien de faire face au monde en lui demandant de nous prouver que nous avons raison. Au lieu de cela, nous pouvons lui dire : *Surprends-moi* et nous enthousiasmer à l'idée que, si nous gardons les yeux ouverts, notre cœur s'ouvrira lui aussi à quelque chose de neuf. Ce n'est pas parce qu'on adopte cette forme d'ouverture cultivant l'émerveillement qu'il faut devenir crédule ou mièvre, mais tomber dans l'autre excès en adoptant une attitude cynique – en s'empêchant de se laisser transporter par peur d'avoir l'air stupide – nous met à l'écart de notre propre vie. En ouvrant son cœur à l'amour véritable, on s'autorise à percevoir cette merveille qu'est la vie – un acte vital, d'après la science, pour rester en contact avec le monde et les autres.

Il existe de nombreux degrés d'émerveillement selon qu'il nous est inspiré par de toutes petites choses ou le grandiose et le majestueux. En bas de l'échelle, il y a le « Oh ! » de surprise, ce son que nous émettons quand nous sommes témoins d'une situation qui nous rappelle les combats que nous connaissons tous et la façon dont nous les menons, avec tout notre cœur et en essayant de faire de notre mieux. Ce « Oh ! » s'échappe de nos lèvres presque malgré nous, signe de la connexion profonde et automatique que nous ressentons face à un enfant qui fait ses premiers pas, sa petite main dans celle d'une grand-mère rayonnante. L'enfant est ravi de cette sensation neuve dans son corps et tout excité par ses capacités grandissantes, et sa grand-mère se réjouit d'aider encore un nouvel enfant à avancer dans la vie. Oooh ! On croise un chiot plein de ressort qui court après un bâton ; on reçoit l'appel inattendu d'une amie qui nous rappelle que c'est le jour anniversaire de la mort de notre mère ; on voit un adolescent tout droit sorti d'un angoissant roman futuriste bondir sur ses pieds pour offrir sa place à un vieil homme dans le métro. Ce simple « Oh ! » contient tout notre étonnement face à des choses simples, à ces moments magiques qui surviennent sans cesse.

À l'autre extrémité de l'échelle, il y a l'émerveillement. Celui-ci peut se manifester dans de petites choses, nos minuscules victoires personnelles, sauf qu'à travers elles nous avons l'impression de percevoir l'immensité du monde avec ses innombrables possibilités, toute l'ampleur de son expansion, et notre place

dans le déroulement de tout cela. À travers nos expériences de l'amour véritable (avec nous-mêmes, avec l'autre, et avec le monde), nous avons accès à tous les degrés de l'échelle de l'émerveillement, du banal à l'infini, avec la personne qui est près de nous ou avec la vie.

Les professeurs de psychologie Paul Piff et Dacher Keltner ont réalisé une étude consacrée à l'émerveillement, dont ils donnent cette définition : « Être en présence de quelque chose de vaste qui transcende notre compréhension du monde [et] dévie notre centre d'attention de notre intérêt personnel étriqué. » Pour cette recherche, ils ont conduit les participants dans le petit bois d'eucalyptus qui borde le campus de l'université de Berkeley, en Californie. Piff et Keltner souhaitaient ainsi démontrer que le sentiment d'émerveillement nous rend plus collaboratifs et renforce nos liens.

Une fois sur place, ils ont proposé aux sujets d'observer les arbres magnifiques de plus de soixante mètres de haut ou la façade en béton du bâtiment des sciences, plus à l'est. Puis, pendant que chacun contemplait l'objet de son choix, ils ont organisé un incident : un acolyte devait passer sur le chemin qui traverse le bois, trébucher, et faire tomber une poignée de stylos sur le sol. Les participants qui avaient passé une minute, une seule, à contempler les arbres se sont révélés plus prompts à aider que les autres et ont ramassé davantage de stylos. Conclusion des chercheurs : les lignes du bâtiment avaient stimulé l'esprit rationnel de leurs observateurs, mais pas le cœur. Les arbres, en revanche, avaient ouvert le cœur et l'esprit de ceux qui les avaient contemplés, et le sentiment d'émerveillement qu'ils avaient fait naître en eux avait renforcé leur instinct à se montrer moins préoccupés d'eux-mêmes, plus gentils et plus serviables envers un inconnu¹.

Je me souviens encore du moment où j'ai découvert le détroit du Bosphore lors de mon premier voyage vers l'Inde. Savoir que je me trouvais à la jonction de deux continents m'emplissait d'enthousiasme. J'attendais le ferry à Istanbul ; d'un côté de l'étroite langue d'eau, je voyais l'Europe, et de l'autre, l'Asie, avec tous ses mystères et ses possibles. Cet instant a eu le même effet sur moi que les grands eucalyptus sur les sujets de l'étude :

je me suis sentie reliée à l'immensité du monde, à l'infinitude de mes rêves, et à ma curiosité pour tout ce qui m'attendait.

En m'entendant parler de mon expérience au bord du Bosphore, une de mes amies qui a étudié à Berkeley m'a dit qu'elle aimerait me montrer ce bois d'eucalyptus, dans lequel elle a éprouvé des sensations identiques aux miennes la première fois qu'elle l'a découvert. Parfois, entre deux cours, elle se réfugiait entre les grands arbres et inspirait profondément leur parfum mentholé. La température dans le bois est plus fraîche que sur le reste du campus, et le matin, la brume qui s'y attarde crée une atmosphère quasi surnaturelle. Deux bras de la Strawberry Creek, la rivière qui traverse Berkeley, s'y rejoignent. En respirant le parfum des eucalyptus au son de l'eau ruisselant sur les cailloux, son corps se détendait, et elle avait la sensation d'être un amas d'atomes parmi d'autres atomes, d'être soutenue par le monde, et de constituer une partie vitale et intégrée du réseau de la vie. Cette sensation lui donnait à la fois un sentiment d'humilité et l'impression d'être en contact avec l'immensité de la vie. Le corps vibrant de joie, elle embrassait cette vastitude tandis que s'apaisait le bavardage de son mental. Moins stressée, elle se sentait alors plus disponible émotionnellement pour les personnes qui partageaient son existence. Dans ces moments, mon amie expérimentait ce que les chercheurs décrivent comme les effets de l'émerveillement : une profonde humilité et un sentiment de soi différent, comme si on appartenait à quelque chose de plus grand.

Cette expérience, mon amie la faisait volontairement, y voyant un moyen de renforcer son lien avec elle-même et l'univers et se ressourcer pour ceux qu'elle aimait. Rien ne nous empêche de l'imiter et d'entraîner nous aussi notre esprit à trouver dans le quotidien un plaisir qui nous élève et nous aide à nous voir, nous et ceux qu'on aime, dans toute notre plénitude. J'aime particulièrement la remarque qu'a faite la comédienne Rashida Jones lors d'une interview à propos de ses parents, le producteur de musique Quincy Jones et l'actrice Peggy Lipton. « Mes parents sont plus cools que cools à tous les niveaux, a-t-elle déclaré, et cette façon d'être tient à leur capacité à apprécier en profondeur chaque instant de leur vie². »

TRANSFORMER LES NON EN OUI

Plus on développe la pleine conscience, plus on voit les choses clairement et plus on apprécie ce qui est là sans se laisser troubler par des jugements ou des attentes. Et plus on aime la vie autour de soi, plus on s'aime soi-même. C'est là une équation puissante.

C'est ce qui s'est produit pour Donna après son déménagement. Ce n'est qu'une fois installée dans son nouvel appartement que Donna a remarqué la poste et le parking adjacent de l'autre côté de la rue. Elle qui avait déménagé dans une petite ville pour être au calme se retrouvait avec un endroit débordant d'activité juste en face de chez elle ! Devant ce constat, Donna se reprocha aussitôt de ne pas avoir noté ce détail avant de signer le bail. Mais comme elle n'avait aucune envie de déménager de nouveau, elle décida de s'intéresser à la fois à sa résistance intérieure et à l'agitation de l'autre côté de sa fenêtre.

L'une des premières choses qui retint son attention fut un énorme van qui s'arrêta un matin sur le parking en laissant jaillir de ses portes une tripotée d'enfants et leurs parents. « OK ! Tout le monde me montre la photo de son passeport », cria la mère une fois à l'extérieur. De toute évidence, la famille s'apprêtait à vivre une aventure, et Donna se sentit tout excitée pour eux.

Un peu plus tard, elle remarqua le vieux monsieur qui venait une fois par semaine chercher son courrier. Courbé en deux, il s'appuyait sur sa canne pour traverser le parking à pas lents. La première réaction de Donna fut de se demander si elle serait encore capable de marcher à son âge. Puis elle le vit s'arrêter sur le trajet vers sa voiture et se baisser péniblement pour ramasser un détrit. Elle se dit qu'il avait envie d'aider à construire un monde meilleur aussi longtemps qu'il en serait capable, et la vision de son propre avenir s'éclaira à cette idée.

Un autre jour, ce fut une vieille Toyota qui se gara sur le parking en faisant crisser ses pneus. Une femme en sortit et, un téléphone portable coincé entre l'épaule et l'oreille, entreprit d'extirper son petit garçon qui dormait à l'intérieur. Dans ce mouvement, elle cogna la tête de l'enfant contre la voiture,

et celui-ci se réveilla en hurlant. Alors elle lâcha le téléphone et, serrant son fils contre elle, lui embrassa le crâne en murmurant des paroles réconfortantes jusqu'à ce qu'il se calme.

Donna se sentit revivifiée par ces brefs moments de la vie ordinaire. Même si ces épisodes ne devaient laisser aucune trace dans la mémoire de ceux qu'elle observait, elle s'en souviendrait, et ils nourrissaient sa joie d'exister. Ils lui rappelaient les excursions qu'elle avait faites, la joie (malgré le stress) des années où elle avait élevé ses enfants, et sa propre enfance. En regardant tous ces gens aller et venir, Donna prit conscience du combat quotidien que mène chacun d'entre nous pour être heureux. Surtout, elle se rendit compte que lorsqu'elle arrivait à faire preuve d'une attention empreinte de compassion pour des inconnus, elle pouvait être sûre d'en faire également preuve à son propre égard.

Pour certains, évidemment, le fardeau quotidien est si lourd qu'il met en péril la vie dont ils rêvaient et pour laquelle ils se sont battus. Suite à un accident de voiture quand elle avait seize ans, la danseuse indienne Sudha Chandran, qui se consacrait à la danse depuis sa plus tendre enfance, a dû être amputée du pied droit. Il lui a fallu trois ans pour se rétablir. Sur une page Facebook consacrée à des portraits d'habitants de Bombay intitulée *Humans of Bombay*, Chandran raconte son histoire : « Je me rappelle que des gens venaient à la maison et me disaient des trucs comme : "C'est tellement triste que tes rêves ne puissent pas se réaliser." » Mais Chandran a décidé de réapprendre à danser : « Ç'a été un processus lent et douloureux, mais chaque pas que j'apprenais me confirmait que c'était ce que je voulais³. »

La première fois qu'elle est remontée sur scène après l'accident, le journal du matin titrait : UN PIED EN MOINS, MAIS QUE DE CHEMIN PARCOURU. Depuis, Chandran n'a jamais cessé de danser.

Même si, de toute évidence, Chandran a traversé des périodes de frustration, de déception, de rumination et de regret au cours du long processus de transformation de son rapport à la danse, elle est restée réceptive à tout ce qu'il lui était possible de réapprendre et est devenue plus résiliente. Finalement, sa plus grande victoire n'est peut-être pas de pouvoir à nouveau danser,

mais d'avoir eu l'immense courage d'essayer. C'est toujours à ce courage que je pense quand je tombe sur cette phrase : « On n'a pas besoin de pieds pour danser. »

CE MONDE ÉPHÉMÈRE COMME UNE BULLE DANS LE COURANT

Le temps est à la fois le voleur implacable qui s'empare des cadeaux de la vie et le messenger sacré qui les dispense.

Nous avons beau savoir que chaque jour peut être le dernier, nous refusons d'y croire. Pourtant, quand nous arrivons à nous ouvrir à la vérité de nos pertes, même les plus cruelles, nous découvrons d'incroyables moments de grâce.

Rosemary est architecte d'intérieur et pratique le bouddhisme tibétain depuis très longtemps. Il y a quelques années, son mari est décédé d'un cancer diagnostiqué dix ans auparavant. « Nous avons appris la nouvelle le jour de notre anniversaire de mariage, se souvient-elle. J'étais dévastée et je pensais qu'il n'y avait rien d'autre à faire que rentrer chez nous pour pleurer. Mais Jonathan n'était absolument pas d'accord. Il m'a dit : « "Rosemary, nous n'avons aucune idée de ce qui va se passer. Nous devons continuer à célébrer notre vie. Ne laisse pas le cancer faire de nous des gens différents ; continuons à être ce que nous sommes." Jonathan a décidé d'envisager l'existence comme il l'avait toujours fait avant la maladie, même si celle-ci a impliqué une chimiothérapie lourde et une greffe de cellules. "Nous vivons tous des deuils et des changements à chaque instant, affirmait-il à Rosemary. Les miens sont juste plus visibles." »

Bien qu'elle se soit préparée à la mort de Jonathan depuis un certain temps, Rosemary s'est sentie brisée par ce deuil. « Je crois que le plus dur quand vous êtes une jeune veuve et que vous avez eu cet échange empli d'amour, c'est de vous retrouver brusquement débranchée, sans amour à recevoir ni à donner, explique-t-elle. C'est comme si vous étiez branchée dans une prise électrique et que le courant s'arrêtait pour

toujours. Je savais que ce serait dur, mais j'ignorais que j'aurais l'impression de tomber du haut d'une falaise. »

Pendant les semaines et les mois qui ont suivi le décès de Jonathan, Rosemary a été épaulée par sa famille, ses amis et un groupe de soutien pour les personnes ayant perdu leur conjoint. Ce groupe, déclare-t-elle, l'a aidée à s'ouvrir à son chagrin d'une manière à la fois plus profonde et plus protectrice que lorsqu'elle était seule. Sa communauté spirituelle, qui avait été une immense source de réconfort pour elle et Jonathan pendant la maladie a également joué un rôle fondamental dans la traversée de son deuil. « Être avec des gens qui connaissaient Jonathan a fait une énorme différence, affirme-t-elle. Quand ils étaient là, j'avais l'impression qu'il y avait un pont entre là où j'avais été, là où j'étais à ce moment-là, et là où j'allais. C'était un grand pont, et je ne me sentais plus au bord de la falaise. »

Mais au bout d'un certain temps, Rosemary a senti qu'elle devait arrêter de se focaliser sur son deuil : « La douleur était si forte que j'avais l'impression qu'elle me tirait vers le fond. Je crois que, même s'il est très important de se laisser le temps de faire son deuil, il faut aussi mettre des limites. On ne peut pas simplement se laisser couler. Parfois, il faut sortir faire un tour, appeler une amie, ou encore regarder un film. Puis un jour, on se réveille et on décide qu'on ne veut pas vivre dans le passé. Jonathan avait naturellement tant de courage pour vivre quoi qu'il arrive, j'ai voulu lui rendre hommage, à lui et à la vie que nous avons partagée. »

Trois ans se sont écoulés depuis, et aujourd'hui Rosemary constate : « C'est comme si tout l'amour que j'ai donné à mon mari pouvait se répandre vers le monde entier, et que l'ensemble du monde était mon mari. »

En entendant le récit de Rosemary, j'ai repensé à l'époque, il y a des années de cela, où j'avais rendu visite à mon professeur tibétain, Nyoshül Khen Rinpoche, à Taïwan. J'aimais profondément Khenpo (comme tout le monde l'appelait) et le retrouver m'a remplie de joie, mais aussi d'inquiétude, car il semblait particulièrement fragile et mal en point. Il n'avait jamais été en très bonne santé, mais cette fois-là, c'était vraiment pire que d'habitude.

Après l'avoir vu, mes compagnons de voyage et moi sommes retournés à mon hôtel, tout proche du lieu où nous avons rendez-vous. Nous étions convenus de revoir Khenpo quelques jours plus tard, en sachant qu'entre-temps, il avait prévu de s'installer ailleurs. Le jour venu, pendant que nous attendions les taxis devant l'hôtel, les bras chargés de fleurs et de présents, je me suis sentie envahie d'une tristesse atroce. Tout ce que j'arrivais à me dire, c'était : *Oh non, c'est peut-être la dernière fois que je le verrai*. Cette idée me bouleversait, et j'étais profondément inquiète.

Les taxis sont arrivés, et tous se sont perdus dans Taïwan. Pendant cette errance infructueuse dans les rues de la ville, alors que ma crainte de ne pas trouver la nouvelle adresse de Rinpoche grandissait, mes pensées ont pris un nouveau tour, et j'ai commencé à penser : *Je donnerais n'importe quoi pour le revoir au moins une fois. Une dernière fois, ce serait la chose la plus merveilleuse du monde. Ce serait le plus beau de tous les cadeaux !*

Finalement, les taxis ont réussi à trouver la bonne destination, et nous avons pu rendre cette deuxième visite à Rinpoche. Contrairement à mes craintes, il a encore vécu de nombreuses années, et je l'ai revu souvent. Mais cette expérience m'a appris une leçon importante, à savoir que la perspective de faire quelque chose « une dernière fois » peut apparaître comme la meilleure ou la pire des choses en fonction de l'état d'esprit dans lequel on l'envisage.

Dans la pleine conscience, on parle d'une sensation d'élargissement du présent. Nos protestations, notre refus de lâcher le passé, nos efforts pour contrôler l'avenir continuent à se manifester, mais ils sont fortement affaiblis par la décision de simplement rester en contact avec ce qui est là. Nous dépassons nos réactions premières pour aller vers un sentiment de connexion profonde et de gratitude qui n'est autre que l'amour de la vie. N'oubliez jamais qu'en réalité, ce qui se passe au moment présent avec un ami, un endroit, une danse ou un poème est « la dernière fois ». Chérissez cet instant.

Aimer, perdre et souffrir, lâcher prise et embrasser de nouveau l'amour et la vie, c'est cela le rythme tendre, inexorable

mais naturel de nos jours. En nous ouvrant à ce rythme, nous découvrons au fond de nous l'amour inaltérable que nous attendions. À cela aussi, nous apprenons à dire *oui*.

Si l'amour est une faculté, un pouvoir naissant lové en moi, ne représente-t-il pas alors une responsabilité ? *Ma* responsabilité ? C'est une question sur laquelle je m'interroge souvent. La bienveillance ou la cruauté avec laquelle je me traite quand je fais une erreur, la manière dont je réagis à la honte, en la prenant à cœur ou, avec du recul, l'aisance avec laquelle je ris et je m'encourage, ou encore la façon dont je me console quand j'ai le cœur brisé : tout cela dépend-il de moi ?

Qu'en est-il quand je rencontre un inconnu, quand j'ai une dette envers quelqu'un, quand je croise un ancien ami qui ne l'est plus, quand mon cœur s'ouvre sous le regard admiratif de l'autre, ou quand je me perds à force d'essayer constamment de plaire aux autres ? Ma réaction est-elle vraiment entre mes mains ?

Et quand la vie me fait un mauvais coup, quand je titube sous le choc de l'injustice ou de la cruauté, quand mon corps, mon voisin ou mon pays trahit tout ce qui a de l'importance pour moi ? « L'amour est une force, pas une faiblesse » a beau être ma phrase préférée, que signifient toutes ces fois où, en réalité, j'ai envie de croiser les doigts dans mon dos en la prononçant ? L'amour qui s'ensuit ou non – amour pour moi, pour l'autre, pour la vie même – dépend-il également de moi ?

Je pense que oui. Que cela dépend de chacun de nous. Et que s'efforcer de remplir cette promesse est la chose la plus fantastique que nous puissions faire de notre vie.

LES IDÉES CLÉS DE CHAQUE PARTIE

IDÉES CLÉS DE LA PREMIÈRE PARTIE

- La faculté d'aimer est présente en chacun de nous.
- Nous avons le pouvoir de nous libérer des histoires négatives que nous nous racontons sur nous-mêmes.
- L'amour de soi peut apparaître en s'interrogeant sur les limites de nos jugements et nos présupposés.
- Nous changeons sans cesse et possédons un potentiel incalculable.
- Le perfectionnisme est une utilisation stérile de notre attention. La haine de soi ne nous rendra pas « meilleur ».
- C'est grâce à l'acceptation que nous comprenons que chaque expérience est une occasion d'apprendre et de grandir.
- En faisant preuve de bienveillance envers nous-mêmes, nous pouvons apprendre à accepter – et aimer – notre moi imparfait.

IDÉES CLÉS DE LA DEUXIÈME PARTIE

- Une fois identifiés les attentes, les *a priori* et les idées habituelles que nous nourrissons sur le fait d'aimer les autres, nous pouvons nous ouvrir à l'amour véritable.
- Une bonne base pour aimer les autres consiste à rester curieux ; il y a toujours quelque chose à apprendre sur ceux qui nous sont proches.
- Au sein d'une relation, la justice ne se résume pas à une idée rigide de ce qui est « bien » ou « mal », c'est plutôt la volonté réciproque de réexaminer la situation et d'adopter un point de vue neuf.
- Aussi proches que nous soyons de l'autre, il y aura toujours une distance entre nous. Grâce à la pleine conscience, nous sommes en mesure d'explorer cet espace sans peur, mais en ayant le sentiment que beaucoup de choses sont possibles.
- En amour, le lâcher-prise est essentiel. Il s'oppose à l'envie de s'accrocher à nos attentes par rapport à ce que les choses devraient être et nous permet d'accepter les autres et nous-même tels que nous sommes.

— Reconnaître que personne ne peut nous rendre complets augmente notre capacité à aimer et recevoir l'amour des autres.

— Grâce à la pleine conscience, nous sommes en mesure d'aborder le conflit d'un œil neuf, et par conséquent de ressentir des émotions comme la colère sans les laisser nous submerger.

— La joie sympathisante détourne notre attention de nos propres préoccupations et nous permet de découvrir la présence de la joie dans de nombreux lieux où nous n'imaginions pas la trouver.

— Le pardon mène à la paix et représente une grande force pour s'aimer et aimer les autres.

IDÉES CLÉS DE LA TROISIÈME PARTIE

— La compassion n'est ni un don ni un talent, mais la conséquence naturelle de notre attention et de notre prise de conscience des innombrables occasions de se relier aux autres qui s'offrent à nous.

— En faisant de tout petits efforts pour multiplier les gestes bienveillants fortuits, nous rendons réellement notre vie moins stressante et améliorons à la fois notre existence et celle des autres.

— Adresser de l'amour bienveillant aux autres (y compris des inconnus et ceux que nous n'apprécions pas) ne nous rend pas mou ou complaisant, mais nous transforme au contraire en une version plus forte et plus authentique de nous-même.

— Le premier pas pour réussir à faire preuve de compassion envers les autres est d'en avoir l'intention ; on peut trouver de la joie dans le fait de se dépasser avec bienveillance et en s'acceptant.

— Quand, dirigés par la peur, nous nous isolons de ceux que nous percevons comme différents ou menaçants, nous réduisons notre propre sentiment d'identité.

— En regardant plus loin que nos conditionnements, nous comprenons que beaucoup de différences auxquelles nous nous accrochons sont le résultat de constructions sociales.

— Même si nous n'appartenons à aucun groupe établi, nous faisons tous partie tous les jours de certaines communautés, comme les passagers d'un wagon, la file d'attente au bureau des cartes grises. Dans ces situations banales, nous pouvons reconnaître la profondeur de notre interdépendance.

— Transmuter des émotions comme la colère en amour et en espoir demande énormément de courage et une grande ouverture.

— Quand nous arrêtons de résister aux émotions pénibles telles que la colère, nous pouvons les laisser s'exprimer en étant pleinement conscients ; alors, nous découvrons qu'elles sont passagères.

— Il nous est toujours possible d'appréhender la vie avec un esprit d'aventure, où que nous soyons.

Remerciements

J'adresse toute ma gratitude à Bob Miller, de Flatiron Books, pour sa constance à défendre l'amour, à Carole Tonkinson, de Bluebird, pour avoir si totalement compris ce que j'avais envie de dire, et à mon agente, Joy Harris, pour être la meilleure des agents et la plus formidable des amis.

Tout dans ma vie est le résultat des efforts de centaines de personnes, et cet ouvrage ne fait pas exception. Beaucoup de gens m'ont offert leurs histoires, leurs poèmes, leurs citations, et leurs représentations de l'amour. Ils sont le cœur et l'âme de ce livre.

Danielle Morton a été une aide précieuse pour appréhender la structure de ce livre, rassembler les récits des différentes personnes, et les écrire de manière à donner forme à cette structure. Lise Funderburg a éclairé le chemin qui traverse le terrain glissant de l'amour pour l'autre, qu'il s'agisse d'un enfant, d'un parent, d'un partenaire amoureux, d'un collègue ou de son chien !

Lily Cushman est devenue mon assistante juste après que j'ai commencé à travailler sur ce livre et l'a hissé à un niveau très supérieur en termes de présentation, de créativité, et d'impact.

Auteure d'un grand talent, Barbara Graham n'a pas hésité à mettre de côté son propre travail pour m'aider dans les moments où j'en avais le plus besoin. Sa grande maîtrise de la recherche de données sur des sujets comme la méditation, les traumatismes, et la gratitude, alliée à son humour, à sa gentillesse et à sa connaissance des techniques d'écriture ont fait de sa contribution un cadeau inestimable.

Charlotte Lieberman a travaillé avec moi tout au long de ce projet, tout d'abord en m'aidant à passer de l'angoisse de la page blanche à la vision de ce livre, puis en interviewant de nombreuses personnes pour recueillir leurs histoires, en venant à mon secours pour répondre à des suggestions éditoriales *via* des approximations successives, bref, en exécutant toutes ces tâches de fourni aussi indispensables que douloureuses, comme demander le droit de reproduire des citations.

J'avais toujours eu envie de travailler avec Toni Burbank, et j'y suis finalement parvenue. C'est une légende dans le monde de l'édition, et cela est justifié. Mes déplacements incessants et mes enseignements à travers le monde ont fait de moi, j'en suis sûre, un cas difficile. Toni a toujours brillamment su pointer ce qui avait besoin d'être fait quoi qu'il arrive, et ce savoir-faire se reflète à travers tout le livre.

Des nombreux amis que j'ai la chance d'avoir dans cette vie, je ne peux citer que quelques-uns : Joseph Gyano, Steve, Elizabeth Willa et Josey sont comme ma famille. Jeff, Jerry et Jennifer m'offrent un soutien inébranlable. Ma communauté de méditation m'inspire aussi bien dans la contemplation que dans l'action. Et je tiens à faire signe au passage à Jason, Christi et Kevin Garner. D'une certaine manière, ils m'ont donné l'impression d'être toujours là pour prendre soin de moi aux moments les plus intenses du projet : la remise de la première version et celle de la version finale. Et quand je me suis sentie totalement découragée, avec le sentiment que je n'arriverais pas à me contenter d'un travail juste médiocre (ce que j'aurais peut-être fait), Jason et Kevin m'ont emmené voir *Hamilton* au théâtre. J'en suis ressortie avec la conviction que je devais donner tout ce que j'avais pour écrire ce livre. Alors, un grand merci également à Lin-Manuel Miranda pour cette pièce formidable qui a tout changé.

Notes

Introduction : En quête de l'amour

1. James Baldwin, *La Prochaine Fois, le feu*, Paris, Gallimard, 1963.
2. Linda Carroll, entretien avec l'auteure, juillet 2015.
3. James Baldwin, *Retour dans l'œil du cyclone*, Christian Bourgois, 2015.
4. Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux et le rester*, Flammarion, 2008.
5. Maya Angelou, *Lettre à ma fille*, Éditions Noir sur Blanc, 2016.
6. Kristin Neff, « The Chemicals of Care : How Self-Compassion Manifests in Our Bodies », SelfCompassion.org, <http://self-compassion.org/the-chemicals-of-care-how-self-compassion-manifests-in-our-bodies>.

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1 : Les histoires qu'on se raconte sur soi-même

1. Mark Wolynn, *It Didn't Start with You : How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*, New York, Viking, 2016.
2. L. H., Lumey *et al.*, « Prenatal Famine and Adult Health », *Annual Review of Public Health*, n° 32 (2011).
3. Yehuda, Rachel, *et al.*, « Holocaust Exposure induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation », *Biological Psychiatry* 80, n° 5 (2015).
4. Nancy Napier, entretien avec l'auteure, novembre 2016.

Chapitre 2 : Les histoires que les autres racontent sur nous

1. Statistiques de 2004 i-SAFE Foundation Survey, https://www.isafe.org/outreach/media_cyber_bullying.
2. Frank Bruni, « Our Weddings, Our Worth », *New York Times*, 26 juin 2015.

3. Paul Raushenbush, « Debating My Gay Marriage ? Don't Do Me Any Favors », *Huffington Post*, 20 octobre 2014, http://www.huffingtonpost.com/paul-raushenbush/dont-do-me-any-favors_b_6014926.html.

Chapitre 3 : Accueillir ses émotions

1. Daphne Zuniga, entretien avec l'auteure, août 2015.
2. Jordi Quodbach *et al.*, « Emodiversity and the Emotional Ecosystem », *Journal of Experimental Psychology*, 143, n° 6 (2014).
3. Barbara Graham, entretien avec l'auteure, mars 2016.

Chapitre 4 : À la rencontre de son critique intérieur

1. George Mumford, *The Mindful Athlete: Secrets to Pure Performance*, Berkeley, CA, Parallax Press, 2015.
2. Mark Coleman, entretien avec l'auteure, octobre 2016.

Chapitre 5 : Lâcher le désir d'être parfait

1. Oscar Wilde, *Un mari idéal*, Actes Sud, 1995.
2. Kathryn Budig, entretien avec l'auteure, avril 2015.
3. Cité dans Kathy Jesse, « David Letterman, Even Retired, Keeps on Interviewing », *New York Times*, 1^{er} décembre 2015, <http://www.nytimes.com/2015/12/02/arts/television/david-letterman-even-retired-keeps-on-interviewing.html>.

Chapitre 6 : S'incarner

1. James Joyce, *Gens de Dublin*, Flammarion, 1994.
2. Ben Harper, « You Found Another Lover (I Lost Another Friend) », *Get Up!* Stax Records, 2013.

Chapitre 7 : Dépasser la honte

1. Margaret Cho, « Self-Esteem Rant », *NOTORIOUS C.H.O. : Live at Carnegie Hall*, New York, Wellspring Media, 2002.
2. Sharon Salzberg, *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*, New York, Riverhead Books, 2002.

Chapitre 9 : Se fier à sa boussole éthique

1. Christopher Alexander, *The Nature of Order*, vol. 4, Berkeley, CA, Center for Environmental Structure, 2002.
2. Cité dans Olga Khazan, « Spill the Beans », *Atlantic*, 8 juillet 2015, <http://www.theatlantic.com/health/archive/2015/07/spill-the-beans/397859/>.

DEUXIÈME PARTIE

Introduction à la deuxième partie : Aimer est un verbe d'action

1. Oscar Wilde, *L'Importance d'être constant*, Paris, Presses Pocket, 1986.
2. Linda Carroll, entretien avec l'auteure, juillet 2015.
3. Zadie Smith, *Sourires de loup*, Paris, Gallimard, 2001.
4. Toni Morrison, *Jazz*, Paris, Christian Bourgois, 1993.
5. Atul Gawande, « Hellhole », *New Yorker*, 30 mars 2009, <http://www.newyorker.com/magazine/2009/03/30/hellhole>.
6. Baljinder Sahdra et Phillip Saver, « Comparing Attachment Theory and Buddhist Psychology », *International Journal for the Psychology of Religion*, 23, n° 4 (2013).
7. Richard Davidson *et al.*, « Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat », *Psychological Science*, n° 17 (2006).
8. Barbara Fredrickson, « Remaking Love », TedX, 10 janvier 2014.
9. Barbara Fredrickson, *Love 2.0 : ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*, Paris, Marabout, 2014.

Chapitre 10 : L'amour véritable : une quête semée d'embûches

1. James Hollis, *The Eden Project: In Search of the Magical Other*, Toronto, ON, Inner City Books, 1998.
2. Erich Fromm, *L'Art d'aimer*, Paris, Éditions de l'Épi, 1980.

Chapitre 11 : Cultiver la curiosité et l'émerveillement

1. Stephen et Ondrea Levine, *Embracing the Beloved*, New York, Anchor, 1996.

Chapitre 12 : La communication authentique

1. Virginia Satir, *The Satir Model*, Palo Alto, CA, Science and Behavior Books, 1991.
2. Cité dans Emily Esfahani Smith, « Masters of Love », *Atlantic*, 12 juin 2014, <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372573/>.
3. Kathlyn et Gay Hendricks, « How to Create a Conscious Relationship : 7 principes, 7 Pratiques », *Huffington Post*, 15 novembre 2011, http://www.huffingtonpost.com/kathlyn-and-gay-hendricks/creating-conscious-relationships_b_1092339.html.
4. John et Julie Gottman, *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*, New York, Harmony, 2007.

5. George Taylor, entretien avec l'auteure.
6. Mark Wolynn, *It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*, New York, Viking, 2016.

Chapitre 13 : Jouer franc jeu : une proposition gagnant-gagnant

1. Janet B. Hibbs, *Try to See It My Way : Being Fair in Love and Marriage*, New York, Avery, 2009.

Chapitre 14 : Naviguer dans l'espace qui nous sépare

1. Deborah Luepnitz, *Schopenhauer's Porcupine: Intimacy and Its Dilemmas*, New York, Basic Books, 2008.
2. Rainer Maria Rilke, Letter 24, 1901, *Letters of Rainer Maria Rilke, Vol. I : 1892-1910*, ed. Jane Bannard Greene, Read Books, 2007.
3. Rainer Maria Rilke, *Lettres à un jeune poète*, Paris, Gallimard, 1993.
4. Thomas Merton, *Nul n'est une île*, Paris, Éditions du Seuil, 1963.

Chapitre 15 : Lâcher prise

1. Alice Walker, « Even as I Hold You », *Good Night, Willie Lee, I'll See You in the Morning*, New York, Doubleday, 1979.
2. James Hollis, *The Eden Project: In Search of the Magical Other*, Toronto, ON, Inner City Books, 1998.
3. Christine Carter, « Raising Happiness », *Greater Good*, 29 avril 2014, http://greatergood.berkeley.edu/raising_happiness/.
4. Barbara Kingsolver, *Animal Dreams*, New York, HarperCollins, 2009.

Chapitre 16 : Chercher la guérison, pas la victoire

1. George Taylor, *A Path for Couples: Ten Practices for Love and Joy* (publication à compte d'auteur, 2015).

Chapitre 17 : Le cœur est un muscle généreux

1. Shelly Gable *et al.*, « Will You Be There for Me When Things Go Right ? Supportive Responses to Positive Events Disclosure », *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 91 (2006).

Chapitre 18 : Le pardon et la réconciliation

1. Naomi Shihab Nye, *Honeybee: Poems and Short Prose*, New York, HarperCollins Publishers, 2008.
2. Helen Whitney, *Forgiveness: A Time to Love and a Time to Hate*, PBS, 2011.

3. Frederick Buechner, *Telling the Truth: The Gospel as Comedy, Tragedy, and Fairy Tale*, New York, Harper & Row, 1977.
4. Rainer Maria Rilke, *Œuvres I : prose*, traduction Bernard Grasset, Paris, Le Seuil, 1976.

TROISIÈME PARTIE

Introduction à la troisième partie : Une compassion sans réserve

1. Jason Garner, entretien avec l'auteure, juillet 2016.
2. Jacqueline Novogratz, *The Blue Sweater: Bridging the Gap Between Rich and Poor in an Interconnected World*, Emmaus, PA, Rodale, 2010.
3. Cité dans « Feeling Other's Pain: Transforming Empathy into Compassion », *Cognitive Neurological Society*, 24 juin 2013, https://www.cogneurosciety.org/empathy_pain.
4. Julianne Holt-Lunstad *et al.*, « Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review », *PLoS Medicine*, n° 7 (2010).
5. Kevin Berrill, entretien avec l'auteure, septembre 2015.
6. Daniel Goleman, « Rich People Just Care Less », *New York Times*, 5 octobre 2013.

Chapitre 19 : Amorcer la pompe

1. Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux et le rester*, Paris, Flammarion, 2008.

Chapitre 20 : Mettre ses présupposés à l'épreuve

1. Rhonda Magee, « How Mindfulness Can Defeat Racial Bias », *Greater Good*, 14 mai 2012, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mindfulness_can_defeat_racial_bias.
2. Cité dans Karin Evans, « Fear Less, Love More », *Mindful*, 7 juin 2016, http://www.mindful.org/fear_less_love_more/.
3. Thomas Pettigrew et Linda Tropp, « A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory », *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 90 (2006).
4. Andrew Todd *et al.*, « Does Seeing Faces of Young Black Boys Facilitate the Identification of Threatening Stimuli ? », *Psychological Science*, n° 27 (2016).
5. Evans, « Fear Less, Love More ».
6. *Ibid.*
7. Récit du 9/11 par Aman Ali, publication sur Facebook, https://www.facebook.com/amanalistatus/posts/10103715731256804?notif_t=like.

Chapitre 21 : Aimer tout le monde

1. Thich Nhat Hanh, *Vivre en pleine conscience : aimer*, Paris, Belfond, 2016.
2. Sharon Salzberg, *L'amour qui guérit*, Paris, Belfond, 2015.
3. Interview de Malala Yousafzai par Jon Stewart, *The Daily Show*, 8 octobre 2013, <http://www.cc.com/video-clips/a335nz/the-daily-show-with-jon-stewart-malala-yousafzai>.
4. Monseigneur Tutu, The ForgivenessProject.com
5. Cité dans Sharon Salzberg, « Three Simple Ways to Pay Attention », *Mindful*, 4 mars 2016, <http://www.mindful.org/meditation-start-here/>.

Chapitre 22 : Former une communauté

1. Barbara Fredrickson, *Love 2.0 : ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*, Paris, Marabout, 2014.
2. Robert Putman, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York, Touchstone Books, 2001.
3. Miller McPherson *et al.*, « Social Isolation in America Changes in Core Discussion Networks over Two Decades », *American Sociological Review*, 71, n° 3 (2006).
4. Rebecca Solnit, *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster*, New York, Penguin, 2010.
5. Alix Kates Shulman, *Drinking the Rain: A Memoir*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 1995. Réimpression autorisée.

Chapitre 23 : De la colère à l'amour

1. Robert Thurman et Sharon Salzberg, *Aimez vos ennemis : briser le cercle de la colère et accéder au bonheur*, Guy Saint-Jean éditeur, 2014.
2. Mallika Dutt, entretien avec l'auteure, avril 2016.
3. Cité dans Mark Engler, « Ai-jen Poo : Organizing Labor – with Love », *Yes! Magazine*, 9 novembre 2011, <http://www.yesmagazine.org/issues/the-yes-breakthrough-15/ai-jen-poo-organizing-labor-with-love>.
4. Cité dans « An Incredible Container for Transformation : An Interview with Labor Organizer and Feminist Ai-jen Poo », *Believer*, 9 mai 2014, <http://logger.believermag.com/post/85221891259/an-incredible-container-for-transformation>.
5. Cité dans Bryce Covert, « How the Rise of Women in Labor Could Save the Movement », *Nation*, 10 janvier 2014, <https://www.thenation.com/article/how-the-rise-of-women-in-labor-could-save-movement>.
6. Cité dans Laura Flanders, « Can "Caring Across Generations" Change the World ? », *Nation*, 11 avril 2012, <https://www.thenation.com/article/can-caring-across-generations-change-world>.
7. Atman Smith, entretien avec l'auteure, avril 2016.

8. Andy Gonzalez, entretien avec l'auteure, avril 2016.
9. Ali Smith, entretien avec l'auteure, avril 2016.

Chapitre 24 : Dire oui à la vie

1. Paul Piff, Dacher Keltner *et al.*, « Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior », *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, n° 6 (2015).
2. Cité dans Sean O'Neal, « Interview with Rashida Jones », *A.V. Club*, 8 avril 2009, <http://www.avclub.com/article/rashida-jones-26240>.
3. The story of Sudha Chandran, post Facebook sur la page *Humans of Bombay*, 18 janvier 2016, <http://ow.ly/hjoe307axmx>.

Table

PRÉFACE de Fabrice Midal	9
INTRODUCTION : La quête de l'amour	13
 PREMIÈRE PARTIE	
Au-delà du cliché	21
1. Les histoires qu'on se raconte sur soi-même	37
2. Les histoires que les autres racontent sur nous	47
3. Accueillir ses émotions	59
4. À la rencontre de son critique intérieur	69
5. Lâcher le désir d'être parfait	79
6. S'incarner	89
7. Dépasser la honte	95
8. Du droit d'être heureux.....	103
9. Se fier à sa boussole éthique	109
 DEUXIÈME PARTIE	
Aimer est un verbe d'action	121
10. L'amour véritable : une quête semée d'embûches.....	131
11. Cultiver la curiosité et l'émerveillement	141
12. La communication authentique	151
13. Jouer franc jeu : une proposition gagnant-gagnant.....	165
14. Naviguer dans l'espace qui nous sépare	175
15. Lâcher prise.....	185
16. Chercher la guérison, pas la victoire	197
17. Le cœur est un muscle généreux	207
18. Le pardon et la réconciliation.....	219
 TROISIÈME PARTIE	
Une compassion sans réserve	239
19. Amorcer la pompe.....	251

20. Mettre ses présupposés à l'épreuve.....	263
21. Aimer tout le monde	279
22. Former une communauté.....	289
23. De la colère à l'amour	301
24. Dire oui à la vie	315
Les idées clés de chaque partie.....	329
Remerciements	333
Notes.....	335

❖ l'esprit d'ouverture ❖

Collection codirigée par Fabrice Midal et Françoise Triffaux

Shawn Achor

Comment devenir un optimiste contagieux, 2012

Choisir l'optimisme. Comment être heureux par mauvais temps,
2015

Karen Armstrong

Compassion. Manifeste révolutionnaire pour un monde meilleur,
2013

Julie Barton

Dog médecine, 2017

Bashô, Issa, Shiki

L'Art du haïku. Pour une philosophie de l'instant, 2009

Tal Ben-Shahar

L'Apprentissage du bonheur. Principes, préceptes et rituels pour être heureux, 2008

L'Apprentissage de l'imperfection, 2010

Apprendre à être heureux. Cahier d'exercices et recettes, 2010

Choisir sa vie. 101 expériences pour saisir sa chance, 2014

Andrew Bienkowski

Le Grand-Père et le Veau. Leçons de vie et d'espoir, 2012

Tara Brach

L'Acceptation radicale, 2016

Dr Michael Breus

Quand ? Faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie, 2017

David Burns

Bien ensemble. Comment résoudre les problèmes relationnels,
2010

Dana Caspersen

Reprenre la conversation. 17 principes pour sortir du conflit et se faire entendre, 2016

Yu Dan

Le Bonheur selon Confucius. Petit manuel de sagesse universelle, 2009

Le Bonheur selon Tchouang-tseu, 2015

David Deida

L'Urgence d'être. Zen et autres plaisirs inattendus, 2009

Norman Doidge

Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau. Guérir grâce à la neuroplasticité, 2008

Guérir grâce à la neuroplasticité. Découvertes remarquables à l'avant-garde de la recherche sur le cerveau, 2016

Stefan Einhorn

L'Art d'être bon. Oser la gentillesse, 2008

Robert Emmons

La Gratitude. Cette force qui change tout, 2018 (rééd.)

Les Fehmi et Jim Robbins

La Pleine Conscience. Guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens, 2010

Erich Fromm

L'Art d'aimer, 2015

Gerd Gigerenzer

Le Génie de l'intuition. Intelligence et pouvoirs de l'inconscient, 2009

Dr Michael Greger avec Gene Stone

Comment ne pas mourir. Les aliments qui préviennent et renversent le cours des maladies, 2017

Christopher Hitchens

Dieu n'est pas Grand. Comment la religion empoisonne tout, 2009, rééd. 2018

Russell Jacoby

Les Ressorts cachés de la violence. D'Abel et Caïn à nos jours, 2014

Ursula James

La Source. Manuel de magie quotidienne, 2012

Jia Jiang

À l'épreuve du non. 100 jours d'un désopilant combat pour surmonter la peur du rejet, 2017

Thupten Jinpa

N'ayons plus peur. Oser la compassion peut transformer nos vies, 2016

Dan Josefsson et Egil Linge

Du premier rendez-vous à l'amour durable. Identifier ses problèmes relationnels, se libérer de l'insécurité affective, vaincre la peur de l'engagement et construire enfin une relation durable, 2012

Jack Kornfield

Bouddha mode d'emploi, 2011

Une lueur dans l'obscurité. Comment traverser les temps difficiles grâce à la méditation, 2013

La Sagesse du cœur. La méditation à la portée de tous, 2015

Satish Kumar

Tu es donc je suis. Une déclaration de dépendance, 2010

John Lane

Les Pouvoirs du silence. Retrouver la beauté, la créativité et l'harmonie, 2008

Martha Lear

Mais où sont passées mes lunettes ? Comment gérer au quotidien les petits troubles de la mémoire, 2009

Roberta Lee

SuperStress. La solution, 2011

Takanori Naganuma

Prendre soin de son intestin. La méthode japonaise pour ouvrir les voies de l'intuition, retrouver l'énergie vitale et renouer avec le moi profond, 2016

Dzogchen Ponlop Rimpoché

Bouddha rebelle. Sur la route de la liberté, 2012

Richard David Precht

Qui suis-je et, si je suis, combien ? Voyage en philosophie, 2010

Amour. Déconstruction d'un sentiment, 2011

L'Art de ne pas être un égoïste. Pour une éthique responsable, 2011

Pourquoi j'existe ? Et autres leçons de philosophie pour les enfants curieux, 2014

Michael Puett et Christine Gross-Loh

La Voie. Une nouvelle manière de tout penser autrement, 2017

Todd Rose

La Tyrannie de la norme, 2017

Mark Rowlands

Le Philosophe et le Loup. Liberté, fraternité, leçons du monde sauvage, 2010

Gretchen Rubin

Opération Bonheur. Une année pour apprendre à chanter, ranger ses placards, se battre s'il le faut, lire Aristote... et être heureux, 2011

Sharon Salzberg

Apprentissage de la méditation. Comment vivre dans la plénitude, 2013

L'Amour qui guérit, 2015

Brenda Shoshanna

Vivre sans peur. Sept principes pour oser être soi, 2011

Adam Soboczynski

Survivre dans un monde sans pitié. De l'art de la dissimulation, 2011

Carlo Strenger

La peur de l'insignifiance nous rend fous. Une quête de sens et de liberté pour le XXI^e siècle, 2013

Le Mépris civilisé, 2016

Allons-nous renoncer à la liberté? Une feuille de route pour affronter des temps incertains, 2018

Scott Stossel

Anxiété. Les tribulations d'un angoissé chronique en quête de paix intérieure, 2016

Chade-Meng Tan

Connectez-vous à vous-même. Une nouvelle voie vers le succès, le bonheur (et la paix dans le monde), 2014

Thich Nhat Hanh

Prendre soin de l'enfant intérieur. Faire la paix avec soi, 2014

Vivre en pleine conscience : manger, 2016

Vivre en pleine conscience : s'asseoir, 2016

Vivre en pleine conscience : marcher, 2016

Vivre en pleine conscience : aimer, 2016

Vivre en pleine conscience : se détendre, 2017

La Terre est ma demeure. Autoportrait d'un artisan de paix, 2017

Vivre en pleine conscience : l'intégrale, 2017

Peter M. Wayne

Tai-chi : la méditation en mouvement. Une approche scientifique pour un art millénaire, 2014

Caroline Webb

Passer une bonne journée au bureau, c'est possible, 2017

Regina Wong

Faites de la place. Guide moderne du minimalisme, 2018

❖ l'esprit d'ouverture ❖

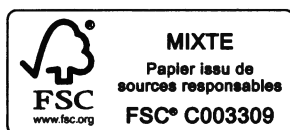
Retrouvez-nous sur la page Facebook
de l'Esprit d'ouverture :

www.facebook.com/esprit.douverture

Inscrivez-vous à la newsletter : recevez des informations en avant-première sur les nouvelles parutions, découvrez nos coups de cœur et participez aux jeux-concours et autres surprises exclusives. Connectez-vous sur :

www.espritudouverture.fr, rubrique newsletter.

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq



Cet ouvrage a été achevé d'imprimer en mars 2018
dans les ateliers de Normandie Roto Impression s.a.s.

61250 Lonrai

N° d'impression : 1800781

Imprimé en France

« L'enseignement de Sharon Salzberg est inspirant et lumineux. *Comment s'ouvrir à l'amour véritable* vous aidera à mieux aimer. »

Jack Kornfield, auteur de
Bouddha mode d'emploi
et d'*Une lueur dans l'obscurité*

« Écrit avec compassion et une belle clairvoyance, *Comment s'ouvrir à l'amour véritable* est un ouvrage qui ouvre le cœur et permet à chacun de voir l'amour comme une pratique spirituelle révolutionnaire. »

bell hooks

« *Comment s'ouvrir à l'amour véritable* est un guide précieux pour mieux comprendre l'une des émotions les plus essentielles. »

Matthieu Ricard

Découvrez les livres de la collection
L'Esprit d'ouverture, des ouvrages qui
invitent à penser autrement.

Rejoignez-nous sur la page Facebook de
L'Esprit d'ouverture :
www.facebook.com/esprit.douverture

ou sur notre site internet :
www.espritudouverture.fr



Comment s'ouvrir à l'amour véritable

Apprendre à aimer, apprendre à s'aimer

Quand on a du mal à trouver sa place dans le monde, quand nos relations amoureuses, familiales, amicales et professionnelles semblent le plus souvent vouées à l'échec, comment croire encore en l'amour ? Comment trouver le courage d'aimer, et surtout comment se sentir digne d'être aimé ?

Pour Sharon Salzberg, grande figure du bouddhisme occidental, la réponse est simple : l'amour est là, en nous, au quotidien, sans restriction. À nous de franchir les barrières qui nous empêchent, tels le perfectionnisme et l'autocritique permanente.

En s'appuyant sur des exercices de méditation, des anecdotes concrètes et des souvenirs personnels, mais aussi sur les dernières recherches en sciences cognitives, Sharon Salzberg déconstruit tous les mécanismes mentaux qui nous limitent et nous brident, avant de nous rappeler à l'essentiel : pratiquer la bonté, la compassion, être juste, nous réjouir pour les autres et savoir pardonner pour, enfin, apprendre à aimer et à s'aimer.

Un ouvrage lumineux pour laisser entrer l'amour dans sa vie...

Traduit de l'américain par Patricia Lavigne.

20 €

Prix France T.T.C.



9 782714 476203