

Comprendre et Gérer les émotions



Centre de méditation de l'Estrie

Dans notre société moderne, nous sommes continuellement à la recherche de l'intensité dans tout ce que nous faisons. Tout doit être intense; les sports extrêmes, les amitiés folles, les sorties extravagantes, la nourriture intense, les boissons enivrantes. Notre société de consommation s'ingénie à inventer sans cesse une multitude de gadgets et de plaisirs factices, euphorisants et continuellement répétés, destinés à maintenir un état d'alerte émotionnel. Cette recherche continue de l'intensité déclenche une forme d'anesthésie de la pensée qui finit par occulter la vie ordinaire, comme si celle-ci était une platitude, une tare qu'il faut camoufler. On se donne l'impression de vivre intensément et d'être heureux alors qu'au fond on ne distingue plus qui nous sommes dans ce flot d'émotions. Cette recherche de l'intensité nous empêche d'être en contact avec nous-mêmes et avec la vie dans toute sa simplicité. Elle cache un mal-être, une souffrance profonde où le moi se sent déconnecté de lui-même et se sent balloté par le flot des émotions. On se met alors à désirer des relations plus simples basées sur l'écoute, la compréhension et l'amour. On se tourne vers la philosophie, les religions, la détente et la méditation pour s'aider à rester en contact avec soi-même et les gens autour de nous. La pratique sincère de la spiritualité et de la méditation permet d'apprivoiser la souffrance à travers un long apprentissage qui nous remet en contact avec la vie. L'atteinte d'un mieux-être ne peut se faire qu'à travers un contact simple et authentique de ce qui est là, une pleine conscience de chaque instant.

Plaisir vs Bonheur

Le plaisir n'est que l'ombre du bonheur, de dire Matthieu Ricard. Il est directement causé par des stimuli agréables d'ordre sensoriel, esthétique ou intellectuel. L'expérience évanescence du plaisir dépend d'éléments extérieurs (circonstances, lieux, moments privilégiés). Sa nature est instable et la sensation qu'il procure peut vite devenir neutre ou désagréable. Sa répétition conduit souvent à son affadissement, voire au dégoût ; déguster un mets délicieux est source de réel plaisir, mais la chose nous indiffère une fois que nous sommes rassasiés, et si nous continuons à manger nous en serons écœurés. Le plaisir s'épuise à mesure qu'on en jouit, comme une chandelle qui se consume. Il est toujours lié à une action et entraîne naturellement la lassitude, par le simple fait de sa répétition. Par ailleurs, le plaisir est une expérience individuelle, essentiellement centrée sur soi, raison pour laquelle il peut facilement être associé au travers de l'égoïsme et entrer en conflit avec le bien-être des autres. On peut éprouver du plaisir au détriment des autres, mais on ne saurait en retirer du bonheur.

À l'inverse, le bonheur naît de l'intérieur. S'il peut être influencé par les circonstances, il n'y est pas soumis. Loin de se transformer en son contraire, il perdure et croît à mesure qu'on l'éprouve. Il engendre un sentiment de plénitude qui, avec le temps, devient un trait fondamental de notre tempérament. Le bonheur est un état d'être, un profond équilibre émotionnel issu d'une compréhension subtile du fonctionnement de l'esprit. Tandis que les plaisirs se produisent au contact d'objets agréables et prennent fin dès que cesse le contact, le bonheur est ressenti aussi longtemps que nous demeurons en harmonie avec notre nature profonde. Il a pour composante naturelle l'altruisme, qui rayonne vers l'extérieur au lieu d'être centré sur soi.

Cette distinction entre plaisir et bonheur n'implique pas qu'il faille s'abstenir de rechercher des sensations agréables. Il n'y a aucune raison de se priver de la vue d'un coucher de soleil, d'une caresse ou d'un son mélodieux, pourvu qu'ils ne nous aliènent pas. Les plaisirs ne deviennent des obstacles que lorsqu'ils rompent l'équilibre de l'esprit et entraînent une obsession de jouissance ou une aversion pour ce qui les contrarie. Une expérience agréable n'ira à l'encontre du bonheur que si elle est teintée d'attachement et engendre la soif et la dépendance. Le non-attachement n'est pas un rejet, mais une liberté qui prévaut lorsqu'on cesse de s'accrocher aux causes mêmes de la souffrance. (Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour le bonheur*, chap 4)

Les émotions

Il existe trois sortes d'émotions (ou sentiments) : agréables, désagréables et neutres, qui ont leur origine dans les perceptions de l'esprit et du corps. Les émotions apparaissent et disparaissent comme tout phénomène mental ou matériel, elles sont impermanentes. La façon la plus simple d'établir des distinctions entre nos émotions consiste à examiner leur motivation (l'attitude mentale et le but fixé) et leurs résultats. Si une émotion renforce notre paix intérieure et tend au bien d'autrui, elle est positive, ou constructive ; si elle détruit notre sérénité, trouble profondément notre esprit et nuit aux autres, elle est négative, ou perturbatrice. Quant aux conséquences, le seul critère est le bien ou la souffrance que nous engendrons par nos actes, nos paroles et nos pensées, pour nous-mêmes comme pour les autres.

Les pensées de bonté, de tendresse, de tolérance nous donnent de la joie et du courage, nous ouvrent l'esprit et nous libèrent intérieurement. Elles nous incitent à la bienveillance et à l'empathie. Alors que les émotions perturbatrices ont tendance à

déformer notre perception de la réalité et nous empêchent de la voir telle qu'elle est.

L'attachement idéalise son objet, la haine diabolise. Ces émotions font croire que la beauté ou la laideur sont inhérentes aux êtres et aux choses. Or c'est l'esprit qui les décrète "attirantes" ou "repoussantes". Cette méprise crée un écart entre l'apparence des choses et leur réalité, trouble le jugement et conduit à penser et à agir comme si ces qualités ne dépendaient pas de notre manière de voir. À l'inverse, les émotions et facteurs mentaux positifs renforcent notre lucidité et la justesse de notre raisonnement dans la mesure où ils sont fondés sur une appréciation plus juste de la réalité.

L'essentiel est donc d'identifier les types d'activités mentales qui conduisent au "bien-être" et ceux qui renforcent le "mal-être", même lorsque ces derniers nous accordent de brefs épisodes de plaisir. Cet examen requiert une évaluation nuancée de la nature des émotions. La délectation que l'on éprouve à faire une remarque intelligente, mais malveillante, est considérée comme négative. À l'inverse, l'insatisfaction, la tristesse même, devant notre incapacité actuelle à soulager une souffrance n'entrave en rien la quête du bonheur, car elles nous encouragent à cultiver l'altruisme et à le mettre en action. Quoi qu'il en soit, le plus sûr moyen d'analyser nos émotions est l'introspection, l'observation intérieure.

La première étape de cette analyse consiste à **identifier la façon dont surviennent les émotions**. Cette démarche exige de cultiver une attention vigilante au déroulement des activités mentales, accompagnée d'une prise de conscience permettant de distinguer les émotions destructrices de celles qui favorisent l'épanouissement du bonheur. À cette fin, le bouddhisme préconise un entraînement prolongé et rigoureux à l'introspection - **la méditation - processus qui implique la stabilisation de**

l'attention et l'accroissement de la lucidité. Une fois les pensées calmées, l'esprit clarifié et concentré, on est alors apte à examiner avec efficacité la nature des émotions. Le traitement des émotions auquel recourt le bouddhisme a pour unique but de nous libérer des causes fondamentales de la souffrance. Il part du principe que certains événements mentaux sont perturbateurs, quels que soient le degré et le contexte dans lequel ils surviennent. C'est le cas notamment pour les trois processus mentaux considérés comme les "toxines" fondamentales de l'esprit : le désir (en tant que "soif", avidité qui tourmente), la colère (la haine, le désir de nuire) et l'ignorance (la confusion qui déforme notre perception de la réalité). On y ajoute généralement l'orgueil et la jalousie, qui constituent les cinq poisons majeurs. (Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour le bonheur*, chap.8)

Le désir

Le désir joue un rôle important dans notre vie. Il peut être une aspiration profonde que le cours de notre existence engendre, ou encore il peut devenir une soif, un tourment pour l'esprit. Le désir peut prendre des formes très diverses : on peut désirer un verre d'eau fraîche, un être aimé, un moment de paix, le bonheur d'autrui ; on peut aussi désirer se donner la mort. Le désir peut nourrir notre existence comme il peut l'empoisonner.

Il est important ici de faire la distinction entre le désir, qui est essentiellement une force aveugle, et l'aspiration, qui est engendrée par une motivation et une attitude. Le désir peut devenir une aspiration; celle de faire de soi un meilleur être humain, d'œuvrer au bien des êtres ou d'atteindre l'Éveil spirituel. Si cette motivation est vaste et altruiste, elle peut être la source des plus grandes qualités humaines et des plus grands accomplissements. Quand elle est limitée et égocentrique, elle ne sert qu'à alimenter les préoccupations sans fin de la vie ordinaire,

qui se succèdent comme des vagues, de la naissance à la mort, et ne comportent aucune garantie de satisfaction profonde. **Le désir peut dégénérer rapidement en «poison mental» dès qu'il devient une soif incessante, une obsession ou un attachement incontrôlable.**

Le bouddhisme ne prône pas l'abolition des désirs simples ni des aspirations essentielles, mais la liberté à l'égard des désirs asservissants, ceux qui entraînent une foule de tourments inutiles. Pour autant que nos désirs ne sont pas teintés d'avidité et n'exigent pas de saisir l'insaisissable, ils peuvent contribuer à notre satisfaction profonde. L'avidité en revanche est insatiable et est source de tourments. Quand on a une chose, on en veut une deuxième puis une troisième. C'est une spirale sans fin. L'une des caractéristiques qu'engendre l'obsession est l'insatisfaction continuelle qu'elle suscite. Elle ne connaît pas de joie, encore moins de plénitude. Une relation intime avec un compagnon ou une compagne ne devrait pas limiter l'amour et la compassion que l'on peut ressentir pour tous les êtres. Cette limitation, lorsqu'elle se produit, s'appelle attachement et est source de souffrance. L'amour altruiste, au contraire, nous permet de donner avec joie et de recevoir avec gratitude. (Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour le bonheur*, chap.10)

Apaiser les émotions négatives

Maîtriser l'esprit consiste entre autres choses à ne pas laisser ses émotions s'exprimer sans discrimination. Un torrent dont on a stabilisé les berges peut manifester sa vigueur sans pour autant dévaster la campagne environnante. Comment ôter aux émotions conflictuelles leur pouvoir aliénant sans devenir insensible au monde, sans ternir les richesses de l'existence? Si l'on se contente de les reléguer au fond de l'inconscience, elles ressurgiront à la première occasion avec une puissance accrue et ne cesseront de

renforcer les tendances qui entretiennent les conflits intérieurs. L'idéal est au contraire de laisser les émotions négatives se former et se défaire sans laisser de marques dans l'esprit. Les pensées et les émotions continueront à surgir, mais elles ne s'additionneront plus et perdront le pouvoir de faire de nous leurs esclaves.

Ne pourrait-on pas simplement laisser les émotions négatives s'épuiser d'elles-mêmes? L'expérience montre que, comme une infection non traitée, les émotions perturbatrices gagnent en puissance dès qu'on leur donne libre cours. L'introspection montre que **les émotions négatives sont des événements mentaux transitoires qui peuvent être annihilés par leur contraire, à savoir les émotions positives qui agissent comme des antidotes.**

Émotion négative	Antidote
Le désir, l'attachement	Le détachement
La colère, la haine	La patience, la bonté
L'ignorance, la confusion	La sagesse
L'orgueil	L'humilité
La jalousie	La réjouissance
L'avidité	Le contentement

Il faut commencer par reconnaître que les émotions négatives sont nuisibles à notre bien-être (comme les alcooliques doivent reconnaître la souffrance qu'entraîne l'alcool). C'est le premier pas. Cette reconnaissance n'est pas fondée sur une distinction entre le bien et le mal, mais sur une observation attentive des répercussions que certaines émotions ont, à court et à long terme, sur nous-mêmes et sur les autres. Une fois reconnu, il faut encore se familiariser graduellement avec chaque antidote - la bonté comme antidote à la haine, par exemple - jusqu'à ce que l'absence de haine devienne une seconde nature. **Cette familiarisation se fait à travers la méditation.** La méditation en effet ne consiste pas simplement à s'asseoir et se détendre, mais

à se familiariser avec une nouvelle vision des choses, une nouvelle façon de gérer ses pensées, de percevoir les êtres et le monde des phénomènes.

Le désir ne peut se développer que si on lui donne quartier libre au point de le laisser accaparer l'esprit. Le piège ici, c'est que le désir, et son allié le plaisir, sont loin d'avoir l'aspect hideux de la haine. Ils sont même fort séduisants. Mais bientôt, les fils de soie du désir, qui paraissent si légers, se tendent et le doux vêtement qu'ils ont tissé devient une camisole. Plus on se débat, plus l'étreinte se resserre. Il est important ici de **pratiquer le détachement**. Il ne s'agit pas de cesser d'aimer ceux dont on partage l'existence, ni de devenir indifférent à leur égard, mais de ne pas se cramponner aux êtres et aux situations avec une attitude possessive mêlée d'un sentiment d'insécurité. Si nous cessons de projeter sur les êtres les exigences insatiables de nos attachements, nous serons en mesure de les aimer davantage et d'être réellement concernés par leur bien-être véritable.

Il ne faut pas oublier qu'à l'origine des émotions perturbatrices se trouve l'ego, l'attachement au moi. Pour s'affranchir définitivement de la souffrance intérieure, il ne suffit pas de se libérer des émotions elles-mêmes, il faut éradiquer l'attachement à l'ego. Ceci est possible, car **l'ego n'existe que comme une illusion**. Or une idée fautive peut être dissipée. Elle ne peut l'être, toutefois, que par la sagesse qui reconnaît la non-existence de l'ego. (Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour le bonheur*, chap.9)

La respiration abdominale, qui consiste à respirer consciemment à partir du ventre, est un moyen très simple de canaliser les émotions lorsque nous sommes en proie à une émotion violente, tel que la peur ou la colère : nous devrions ramener notre attention au centre, à notre ventre. En de telles occasions, il est dangereux de rester au niveau de l'intellect. Les émotions fortes sont des sortes d'orages, et il n'est pas prudent de s'attarder sur

une colline quand les éclairs déchirent le ciel. Notre tendance générale est pourtant de rester dans nos têtes, et de nous laisser submerger par nos émotions. Nous devrions plutôt nous enraciner dans notre respiration, en concentrant notre attention sur le mouvement de va et viens de notre abdomen. Ramener notre conscience au centre. Quand on se concentre sur son ventre, en pratiquant une respiration consciente, l'attention se porte sur le mouvement de dilatation puis de retrait de l'abdomen. Cette respiration peut se pratiquer en position assise ou allongée. Observez un arbre, dans la tempête. Sa cime est agitée et vulnérable, mais la base du tronc est la partie la mieux ancrée au sol. Sa stabilité lui permet de résister à la tempête. Nous sommes pareils aux arbres. Sous le coup d'une forte émotion, notre tête est semblable à la cime de l'arbre que la tempête secoue et malmène. C'est vers notre tronc qu'il faut porter notre attention, vers notre base, notre nombril. (Thich Nhat Hanh, *Esprit d'amour, esprit de paix*, p.64)

Liberté

On situe principalement la liberté à l'extérieur de soi, sans prendre conscience de la tyrannie des pensées. De fait, une conception répandue en Occident consiste à penser qu'être libre revient à pouvoir faire tout ce qui nous passe par la tête et traduire en actes le moindre de nos caprices. Étrange conception, puisque nous devenons ainsi le jouet des pensées qui agitent notre esprit, comme les vents courbent dans toutes les directions les herbes au sommet d'un col.

Le renoncement ne consiste pas à se priver de ce qui nous procure joie et bonheur – ce serait absurde –, mais à mettre un terme à ce qui nous cause d'innombrables et incessants tourments. C'est **avoir le courage de s'affranchir de toute dépendance à l'égard des causes mêmes du mal-être**. Cet

affranchissement ne peut naître que de l'observation attentive de ce qui se passe en nous-mêmes, dans la vie de tous les jours. Au lieu de nous interdire de désirer, nous embrassons ce qu'il y a de plus désirable. **Renoncer, c'est avoir l'audace et l'intelligence d'examiner ce que l'on considère habituellement comme des plaisirs et de vérifier s'ils apportent réellement un mieux-être.** Le renonçant n'est pas un masochiste qui considère comme mauvais tout ce qui est bon. **C'est celui qui a pris le temps de regarder en lui-même et constaté que certains aspects de sa vie ne méritaient pas qu'il s'y accroche.** Le non-attachement n'est en rien de l'indifférence, il a une connotation de joie, d'effort enthousiaste et de liberté. Il permet d'être ouvert aux autres, prêt à donner et à recevoir, libre d'attente et de crainte. Il apporte le soulagement de s'être enfin dégagé de l'insatisfaction chronique d'un cercle vicieux. (Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour le bonheur*, chap.11)

Contentement

Si vous avez soif et qu'on vous apporte un verre d'eau, c'est la joie, et quand vous buvez vraiment l'eau, c'est le bonheur. La réponse à un désir (la soif) engendre un plaisir. La présence entière et joyeuse à ce que nous faisons (l'eau qui se déverse en nous) est un moment de gratitude et de bonheur. Une personne heureuse chérit les merveilles du moment présent - une brise agréable, un ciel matinal, une fleur épanouie, le sourire d'un enfant. Elle peut les apprécier sans en être leur esclave. Comprenant que tout est impermanent et sans soi séparé, elle ne se laisse pas aveugler, même par de tels plaisirs. Par conséquent, elle mène une existence paisible, libre de toute préoccupation et de tout souci. Sachant qu'une fleur se fane, elle n'est pas triste quand cela arrive. Elle comprend la nature de la naissance et de la mort. Son bonheur est authentique et elle ne s'inquiète ni ne s'effraie de quoi que ce soit, même de sa propre mort. (Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, p.443)

"Perdu dans la course aux plaisirs des sens et aux distractions, nous croyons pouvoir échapper à la souffrance et trouver le bonheur, mais le bonheur n'est jamais là où nous entraînent les plaisirs des sens. Le bonheur, c'est la paix intérieure."

(Thich Nhat Hanh, *Esprit d'amour, esprit de paix*, p.96)