

Pr Saki Santorelli

Préface de Jon Kabat-Zinn

# GUÉRIS-TOI TOI-MÊME

CE QUE LA MÉDITATION APPORTE À LA MÉDECINE



**EN LIGNE :**  
9 méditations dirigées,  
avec la voix de  
Christophe André!

Guy Saint-ean  
ÉDITEUR

# GUÉRIS-TOI TOI-MÊME

Guy Saint-Jean Éditeur  
4490, rue Garand  
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6  
450 663-1777  
[info@saint-jeanediteur.com](mailto:info@saint-jeanediteur.com)  
[saint-jeanediteur.com](http://saint-jeanediteur.com)

.....  
Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.

.....  
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du  
Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

| **Canada**

**SODEC**  
Québec 

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres –  
Gestion SODEC

Publié originalement en 1999 aux États-Unis sous le titre: *Heal Thy Self*, Three Rivers  
Press, une division de Random House

© Saki Santorelli, 1999

© Éditions des Arènes, Paris, France, 2017, pour l'édition en langue française publiée en  
France

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2017, pour l'édition en langue française publiée en  
Amérique du Nord

Traduction: Olivier Colette

Adaptation québécoise: Johanne Tremblay

Correction: Linda Nantel

Adaptation de la couverture et mise en page: Olivier Lasser

Illustration de la couverture: d'après © leimage/FLOBotMag2352

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives  
Canada, 2017

ISBN: 978-2-89758-396-5

ISBN EPUB: 978-2-89758-397-2

ISBN PDF: 978-2-89758-398-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada

1<sup>re</sup> impression, octobre 2017

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DE LIVRES

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de  
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

Pr Saki Santorelli

PRÉFACE DE JON KABAT-ZINN

# GUÉRIS-TOI TOI-MÊME

Ce que la méditation apporte à la médecine

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN  
PAR OLIVIER COLETTE



Guy Saint-Jean  
ÉDITEUR

*À Rachmana, Chalice et Felice – puissions-nous continuer à nous épanouir en notre présence mutuelle.*

*À mes parents, Rose et Fred – merci pour l'immense amour librement prodigué.*

*Par-delà les concepts de bien et de mal,  
il existe un champ. Je t'y retrouverai.  
Quand l'âme s'étend dans l'herbe,  
la plénitude du monde est telle que  
les idées, le langage, l'expression même  
«les uns et les autres»  
n'ont plus de sens.*

RÛMÎ

# TABLE DES MATIÈRES

Préface de Jon Kabat-Zinn

Introduction

PREMIÈRE PARTIE

## Convergence

Le mythe de Chiron

Un mythe vivant

Le guérisseur intérieur

Le corps tendre de ta vocation

DEUXIÈME PARTIE

## Ne détourne pas les yeux

### **Première semaine**

Être présent

Se tourner vers l'intérieur

Un miroir

Du cœur

Le sangha médical

La conscience en paix et le cœur ouvert

Namaste

La mémoire

Bâtir des frontières

### **Deuxième semaine**

De l'amitié

Un bien-être intrinsèque

Brisé, mais toujours entier

TROISIÈME PARTIE

Continue à regarder la blessure

Le frère noirci du diable

La descente

L'escalier

**Troisième semaine**

Creuser jusqu'aux fondations de sa vie

La femme près du puits

Séparation et aspiration

**Quatrième semaine**

Travailler avec amour

De la peur

Des sables mouvants

La ligne verte

L'impuissance

**Cinquième semaine**

Suffisance (1): les forces inflationnistes

Suffisance (2): la spirale inflationniste

Des boîtes encombrantes

Le guide chez lui (1)

Entrer dans le cercle

Qu'est-ce qui est brisé?

QUATRIÈME PARTIE

C'est par elle que la lumière pénètre en toi

Découvrir la lumière dans les ruines

Un sangha collégial

Déposer le fardeau de l'attachement au soi

**Sixième semaine**

La voie de la guérison

Vœu et humilité

S'abandonner

Debout dans un espace ouvert

La journée de retraite

Le guide chez lui (2)

Laisser être

Se glisser derrière l'histoire personnelle

### **Septième semaine**

Écouter

Un discours

Le guide chez lui (3)

### **Huitième semaine**

Épilogue

Remerciements

Comment télécharger les méditations

# PRÉFACE

C'est avec un profond sentiment de gratitude et de joie que j'accueille la parution du livre de mon collègue, ami de cœur et frère de dharma, Saki Santorelli. Il offre une voix nouvelle, radieuse et puissante au travail accompli à la Clinique de réduction du stress du Centre médical de l'université du Massachusetts, de même qu'aux pratiques et principes essentiels qui en façonnent et en nourrissent les fruits. Je parle du travail de la pleine conscience dans son exquise simplicité, sa vaste complexité et ses infinies ramifications de texture, de tonalité et de potentiel.

Comme vous le verrez dans ces pages, la pleine conscience est un engagement à la fois intérieur et extérieur, qui me semble crucial pour préserver et approfondir ce qu'il y a de meilleur en nous, en tant qu'individus et société.

Il nous est probablement tous arrivé de ne pas être vus ou entendus par un médecin alors que nous lui soumettions un problème ou une inquiétude; de repartir en nous sentant négligés, insatisfaits et, par conséquent, frustrés par la rencontre, indépendamment des compétences techniques du praticien.

Depuis le début du nouveau millénaire, la médecine commence à prendre conscience que cette norme n'est plus acceptable, et les médecins se rendent de plus en plus compte que le fait de ne pas être pleinement présent peut avoir des conséquences délétères sur leurs patients et sur leur propre bien-être. Par ailleurs, aujourd'hui, quand nous nous trouvons à la place du patient, nous sommes généralement moins passifs et beaucoup plus informés. Nous sommes aussi plus enclins que par le passé à considérer le processus de guérison comme un partenariat.

Les facultés de médecine, qui ont compris ce message, forment désormais leurs étudiants à être avec les patients, à écouter, à ne pas cacher leurs émotions et à aider les personnes dont ils ont la charge à mobiliser leurs propres ressources intérieures d'apprentissage, de développement et

de guérison. En dépit des nombreux progrès accomplis, le chemin de la réhumanisation de la médecine reste long.

J'espère que ce livre contribuera dans une vaste mesure à faire avancer et à approfondir ce processus et qu'il deviendra une référence pour tous les étudiants en médecine et en soins de santé. Saki participe activement à cette démarche par le travail, magnifiquement décrit dans ces pages, qu'il accomplit avec les étudiants et, bien entendu, avec les gens qui lui sont adressés à la clinique. Ces derniers peuvent s'impliquer dans leurs propres soins et leur guérison par des moyens extraordinaires et insoupçonnés.

Les histoires que relate ce livre ont, dans leur ensemble, des implications extrêmement profondes pour le monde de la médecine et des soins de santé, comme pour la relation soignant-patient: celle-ci peut devenir une source mutuelle d'apprentissage, de développement, de guérison et de transformation pour nous tous. Ces histoires nous invitent à réfléchir avec beaucoup d'égard et d'attention.

Cela ne devrait pas poser de difficultés tant Saki, sa voix et son esprit sont électrisants dans ces pages, qu'il prenne des accents de prophète de l'Ancien Testament ou qu'il incarne la sensibilité respectueuse de l'amant ou la douleur et l'embarras de celui qui se sent pris au piège de ses inévitables peurs, limites et envies de se cacher. Comme lecteur, j'ai ressenti l'impact émotionnel de ce livre tout en étant témoin de son effet sur des centaines de professionnels de la santé au cours des ateliers que nous menons ensemble: au moins un quart de l'auditoire se met très vite à sangloter, tandis que les autres restent bouche bée, bercés par la puissance et l'implication des mots.

Saki s'exprime dans un style unique. Pour tenter de le décrire au mieux, je dirais que c'est de la prose, bien que, par sa cadence, ses images et son impact spirituel et émotionnel, il fasse écho aux écrits de Rûmî, le poète et sage soufi du XIII<sup>e</sup> siècle. Saki s'en inspire librement en tissant la trame de son livre. Pourtant, son contenu et son charme sont résolument contemporains.

Il interpelle de manière simple et sensée ce qu'il y a de plus profond, de meilleur et de plus caché en nous par notre humanité même; à cette part de nous qui veut absolument s'ouvrir à la lumière du jour en dépit de nos peurs

et de notre tendance à vivre dans notre tête plus que dans la plénitude de notre être tout entier: esprit et corps, tête et cœur, corps et âme; à ce que nous ne pouvons entendre ou voir que si nous apprenons à demeurer dans le silence et le calme de temps en temps, dans et sous l'activité incessante de l'esprit et du corps.

Dans *Guéris-toi toi-même*, Saki entremêle différents thèmes qui forment un tout ininterrompu, d'où émerge un tableau clair et captivant de la dignité, de la souffrance et de l'élévation humaines, et de ce qui est possible lorsqu'on accueille le tout dans la conscience et qu'on apprend à demeurer dans la réalité de ce qui est.

Saki traite de la méditation lorsqu'on y insuffle de la vie, et de la vie lorsqu'on y insuffle de la méditation. Il traite de la relation de guérison entre des personnes réunies dans ce but, mais également des possibilités d'une relation de guérison en soi-même et au sein de la famille, à tout âge, quelles que soient les circonstances ou les situations.

Enfin, il mêle avec honnêteté, sans exagération ni romantisme, l'expérience des patients du programme de huit semaines de la Clinique de réduction du stress à son propre vécu de professeur, de guide, de méditant, de professionnel de la santé et de père de famille.

Il fait ressortir avec authenticité et précision le cœur même de ce que nos patients et nous-mêmes vivons quand nous parcourons ensemble ce chemin. Ce livre est en soi une immense réussite et une contribution majeure à la compréhension de plus en plus profonde du sens et de la promesse réelle d'une médecine intégrative, d'une médecine corps/esprit, d'une médecine participative et, tout simplement, d'une *bonne* médecine.

Dans une incarnation précédente, ce livre devait s'appeler *Brisé, mais toujours entier* – des mots qui décrivent un des fils extrêmement touchants qui rend cette tapisserie si captivante. Saki ne cesse de demander, de mille et une manières, «Qu'est-ce qui est brisé?» et de nous montrer, de mille et une manières, que ce qui est brisé est toujours la vision limitée que nous avons de nous-mêmes, le sentiment d'être isolés, séparés, inadéquats – tout ce qui, si souvent, nous conduit par peur, selon ses propres termes, à maintenir «la plénitude de la vie à distance tout en nous glissant dans une cage sûre, étroite et incolore».

Ce travail n'est donc rien de moins qu'une invitation à nous libérer des prisons habituelles et contraignantes que nous créons nous-mêmes, à tendre l'oreille aux appels intérieurs de notre cœur et à plonger dans le feu de l'expérience directe – et, par la même occasion, à gagner en maturité, en saveur et en complétude pour devenir ce que nous sommes réellement.

La pratique de la pleine conscience agit jusque dans les moindres recoins de la psyché et du cœur. Libératrice, elle nous convie à affronter et à accepter les causes profondes de nos angoisses et de nos souffrances individuelles et collectives, et à observer leur action sur nous. Elle nous demande, d'un côté, d'observer ce qui nous *meut* réellement – un terme qui partage la même racine que le mot *émotion* – et de l'autre, d'apprendre à nous imprégner de nos sentiments pour en exploiter le potentiel d'enseignement, de guérison et de croissance, plutôt que de nous contenter d'y réagir et de nous laisser en permanence submerger et emprisonner. Avec beaucoup d'habileté et de subtilité, Saki insuffle de la vie dans ce domaine crucial.

Daniel Goleman décrit la clé de voûte de l'intelligence émotionnelle comme la conscience dans l'instant présent – la pleine conscience. Les histoires de Saki illustrent et démontrent qu'on peut cultiver une «attention affectueuse» – une expression du professeur de méditation et érudit Corrado Pensa – susceptible de conduire, avec une honnêteté et une compassion pour soi parfaites, à des états émotionnels, aussi perturbants ou bouleversants soient-ils, et de contribuer à une profonde expérience de libération et à la possibilité de guérir de ses propres blessures, récentes et anciennes.

Depuis des années, j'ai le plaisir de travailler étroitement avec Saki à la Clinique de réduction du stress. Il a été le premier stagiaire formé à notre programme. En 1979, quand la clinique a été créée, on a considéré inévitablement qu'elle était mon bébé. Aujourd'hui, 30 ans plus tard, elle n'a plus grand-chose d'un bébé et elle n'est surtout plus «à moi». Car au fil des ans, nos dévoués collègues instructeurs, sous la tutelle attentive et aimante de Saki, l'ont considérée comme leur et ont, avec assiduité, affûté le talent qu'elle exige inexorablement de nous tous. Ce livre est l'illustration/le témoignage éloquent de cette appropriation et de ce talent.

Nous avons toujours insisté pour que les instructeurs de la clinique, y compris nous-mêmes, enseignent à partir de leur propre expérience méditative, c'est-à-dire, en définitive, à partir de leur être, de leur intuition et de leur expérience unique, compte tenu de leur sensibilité à l'instant présent et à la direction que peut prendre tel cours ou tel autre. Ainsi, comme différents orchestres qui joueraient la même partition ou un même lecteur qui relirait un grand poème à plusieurs reprises, aucune trajectoire du programme de huit semaines n'est identique, bien que le programme le soit. Cette virtuosité de l'éveil est perceptible dans presque chaque mot et chaque chapitre de *Guéris-toi toi-même*.

Comme le reflète clairement ce livre, Saki est un professeur et un mentor hors pair. Son courage, sa vulnérabilité, son honnêteté, sa passion et son intelligence reflètent ce talent. Son travail comme directeur de la Clinique de réduction du stress et de tous les programmes cliniques et éducatifs du Centre pour la pleine conscience en médecine a profondément influencé des centaines d'enseignants de ce qu'on appelle désormais la Réduction du stress basée sur la pleine conscience (RSPC). On dénombre plus de 240 programmes dans des centres médicaux et des cliniques du monde entier, dont l'École de médecine de l'université du Massachusetts, où ont été formés des centaines de jeunes médecins.

Moi-même, j'ai appris et grandi considérablement aux côtés de Saki, en saisissant notamment le caractère précieux et sacré de la vulnérabilité et en apprenant à faire confiance au cœur et à son besoin de s'attarder et de savourer des moments clés. Les collègues, les patients et les étudiants de Saki profitent depuis plusieurs années de sa clarté, de son humour subtil, de son regard vif et de ses talents de conteur. Désormais, à travers ces pages, le monde entier pourra entendre cette voix aux multiples facettes, empreinte d'intelligence émotionnelle, suprêmement douce et clémentine, dans toute sa plénitude. Écoutez-la attentivement. Que vous soyez patient, médecin, professionnel de la santé ou tout simplement humain, elle pourrait bien vous sauver la vie.

JON KABAT-ZINN

Professeur agrégé de médecine  
Directeur général du Centre pour la pleine conscience en médecine,  
Worcester, Massachusetts

# INTRODUCTION

Ce livre s'articule autour de la relation de guérison et explore la dynamique de cette connexion fondamentale lorsqu'elle est abordée au sein de la pratique de la méditation de pleine conscience. Il s'appuie sur des méthodes développées à la Clinique de réduction du stress du Centre médical de l'université du Massachusetts et pratiquées par plus de 10 000 patients. Ces mêmes méthodes ont été testées par des milliers de professionnels de la santé formés à travers le pays, catalysant souvent de profonds changements, une meilleure compréhension d'eux-mêmes, des personnes dont ils s'occupent et des possibilités que recèle la relation de guérison.

Fondé sur 20 années d'expérience clinique, ce livre explore le travail de la pleine conscience en tant que voie, une discipline intérieure qui permet d'accueillir et de gérer consciemment les défis qui surviennent inévitablement lorsqu'on prend soin de soi ou des autres. Chacune des sections du livre est une invitation: une exploration du champ de la pleine conscience en médecine et en soins de santé. Ensemble, elles proposent des méthodes précises destinées à intégrer la pleine conscience à sa vie, que l'on soit en bonne santé, confronté au stress de la maladie ou même soignant.

Un grand nombre de chapitres peuvent sembler destinés uniquement aux praticiens ou aux patients; il n'en est rien. J'ai voulu décrire le processus mutuel, alchimique, qui se produit chez moi – en ma qualité de professionnel de la santé – et chez ceux dont j'ai la charge à la clinique, quand nous sommes réunis dans le creuset de la pleine conscience. Comme toute relation qui en vaut la peine, celle-ci fait ressortir ce qui réclame le plus d'attention chez nous et ce que nous sommes souvent le moins disposés ou aptes à reconnaître ou à accepter.

Notre engagement partagé envers la pleine conscience nous fournit un puissant objectif pour repérer ce qui réclame de l'attention ainsi qu'une méthode pour apprendre l'art et la manière de travailler sur nous-mêmes et

de nous relier aux autres. Comme pour les gens que vous croiserez dans ces pages, j'espère que ce livre engendrera chez vous une confiance plus grande en vos propres forces et ressources intérieures, ainsi qu'une reconnaissance plus profonde du potentiel unique de la relation de soin.

Ensemble, nous explorerons la possibilité de nous ouvrir quand nous sommes tentés de nous refermer, d'affronter avec honnêteté, attention et prévenance ce que nous refusons et rejetons habituellement en nous-mêmes et chez les autres, d'être présents aux autres et de nous joindre à eux quand nous sommes tentés de nous éloigner. Abordée ainsi, la pleine conscience a la capacité de transformer la relation de guérison en une sphère intentionnelle de collaboration vivante et de transformation mutuelle.

Pour explorer la nature universelle, interdépendante, de ce voyage, j'ai utilisé ma propre vie et celle de ceux que j'ai rencontrés dans nos programmes de huit semaines (parfois menés en parallèle). Ces histoires ont émergé du réceptacle de notre relation partagée. Bien que les noms et d'autres éléments aient été changés pour préserver l'anonymat (à l'exception de deux personnes, Linda Putnam et Ted Cmarada, dont la vraie identité a été conservée avec leur permission), les événements décrits sont exacts et dénués d'affection. Pour les patients comme pour les praticiens, participer à une telle odyssée implique d'être prêts, tels Dante ou Perséphone, à plonger dans les ténèbres pour émerger en état de plénitude insoupçonnée jusque-là.

En écrivant ce livre, j'ai emprunté largement au maître et poète soufi du XIII<sup>e</sup> siècle Djalâl ad-Dîn Rûmî (ou Rûmî), dont je me nourris depuis très longtemps. Ce n'est qu'aujourd'hui que je commence à savourer et à assimiler la part invisible de cet apport.

Tout comme vous, je reste un étudiant qui cherche continuellement sa voie. Je suis toujours stupéfait par le manque de conscience que je découvre en moi, émerveillé par le génie qui m'apparaît dans la ressemblance de ceux qui recherchent mes soins et m'offrent tant, et reconnaissant des innombrables occasions de pratiquer l'éveil au sein de la communauté de collègues et de praticiens que je rencontre dans le monde de la médecine et de la santé.

Je vous tends la main dans l'espoir que, bras dessus bras dessous, nous puissions cheminer ensemble quelque temps dans ce domaine aussi vaste qu'illimité. Chaque mot rapporté dans ces pages a été dit ou hurlé, chanté ou murmuré une centaine de fois. Prenez le temps de les apprécier. Murmurez-les et chantez-les à votre tour. Répétez-les encore et encore, si vous le souhaitez.

# PREMIÈRE PARTIE

## Convergence

*Nous sommes tous considérablement imparfaits,  
meurtris, agacés ou blessés, ici-bas. Mais cette condition  
humaine, qui nous est si douloureuse et, à certains égards,  
honteuse – parce que nous nous sentons faibles quand  
notre réalité est mise à nue – devient bien plus supportable  
lorsqu'elle est partagée, en face à face, au moyen  
de mots derrière lesquels nous percevons  
un regard humain expressif.*

ALICE WALKER

# Le mythe de Chiron



Il y a fort longtemps, dans la Grèce antique, le grand dieu Héraclès fut convié à la grotte de Pholos. Chiron, un centaure sage et bienfaisant, grand maître de la guérison, était aussi présent. En gage de reconnaissance et d'hospitalité, Héraclès apporta une fiasque de vin capiteux. Le liquide riche et odorant attira d'autres centaures qui, inaccoutumés au vin, s'enivrèrent et commencèrent à se battre. Dans la mêlée qui s'ensuivit, Chiron fut touché au genou par une flèche d'Héraclès.

Chiron instruisit Héraclès dans l'art de traiter la blessure. Mais comme la pointe de la flèche avait été enduite du poison de l'Hydre – un monstre à sept têtes presque impossible à abattre –, la plaie était condamnée à ne jamais guérir totalement. Le plus grand des guérisseurs était incapable de se guérir lui-même. Or, étant immortel, Chiron vécut à jamais avec cette blessure, incarnant l'archétype du *guérisseur blessé*.

Après cet épisode, Chiron reçut et forma des milliers d'étudiants dans sa grotte du mont Pélion. On raconte que parmi ces étudiants se trouvait Asclépios (Esculape, en latin), qui apprit de Chiron le savoir des plantes, le pouvoir du serpent et la sagesse du guérisseur blessé. C'est à travers l'héritage d'Asclépios, ancêtre d'Hippocrate, que celui-ci se mit à pratiquer l'art et la science de la médecine.

# Un mythe vivant



Il est 18 h un mercredi soir et je suis assis en cercle avec 30 personnes venues pour leur premier cours à la Clinique de réduction du stress. Pendant la première demi-heure, nous nous contentons d'effleurer la surface, suspendus au-dessus du profond bassin d'une expérience humaine encore inexprimée, bien que partagée. Puis, épaule contre épaule, nous nous laissons glisser dans cette immensité.

Je commence. «Peut-être pouvez-vous nous dire comment vous vous appelez... quelques mots sur ce qui vous amène ici... vos attentes... vos espérances... vous qui êtes ici ce soir.» L'homme assis à ma gauche se lance. «Je m'appelle Frank. J'ai un cancer du côlon. J'ai été opéré... J'ai subi des radiations et de la chimio... Mais quelque chose ne va pas chez moi. Je le sais. Je le sens. J'ai l'impression d'être bloqué, engourdi... tous les membres de ma famille le sentent aussi. Je veux vivre ma vie différemment... en l'appréciant davantage.»

Le groupe l'écoute dans un silence attentif. Tout le monde connaît cela: à sa manière, Frank s'exprime pour nous tous. Le soupir collectif discret, mais indéniable qui s'élève au moment où il cesse de parler en est la confirmation. Frank regarde autour de lui, entend et sent peut-être comme jamais jusque-là l'impact et l'écho retentissants de ses mots. L'espoir illumine ses yeux lorsqu'il se tourne et regarde vers moi. Nous échangeons un signe de tête silencieux. Il ferme les yeux, se laisse glisser profondément contre le dossier de sa chaise, les joues humides des larmes de ce bassin.

Bill est installé à sa droite. Il remue sur sa chaise, se penche en avant, baisse les yeux, puis plonge à son tour. «Mes enfants et moi nous disputons tout le temps. Il y a souvent des tensions entre nous. Je tiens vraiment à eux. J'adore mon travail... c'est une vraie cocotte-minute. Et maintenant, je fais de l'hypertension. Je n'aime pas celui que je suis devenu.» Il met son visage entre ses mains, se plie en deux et pose ses coudes sur ses genoux. Son corps semble enveloppé momentanément dans un calme vaste, primordial, ses yeux contemplant des années de souvenirs accumulés. Puis, de retour avec nous, il se reconnecte aux visages en face de lui et déclare: «Il faut que je change ça.»

Pendant que Bill s'exprime, la femme à côté de lui ne cesse de croiser et de décroiser les jambes. Droite sur gauche, gauche sur droite, encore et encore. Elle hoche la tête, au rythme de ses mouvements. Ses cheveux lui tombent sur le visage. Elle les ramène derrière ses oreilles trois ou quatre fois, puis prend la parole par rafales de chuchotements saccadés.

«Je m'appelle Rachel.» Elle frémit, tremble.

«Je suis en convalescence... J'ai été *clean*.» Elle se met à pleurer.

«Pendant dix mois... Mais il y a trois mois, j'ai replongé... Je suis de nouveau *clean* depuis trois mois.» Elle éclate en sanglots.

«Je viens d'apprendre que je suis séropositive.»

Un frisson parcourt la salle. Nous sommes tous assis ensemble, écoutant peut-être ce que nos oreilles n'ont jamais entendu jusque-là – du moins, pas d'aussi près – ou ne veulent pas entendre à ce moment-là. Je décide de ne consoler Rachel ni par des mots ni par des gestes, mais de recevoir sa vérité en me taisant face à ces trombes d'eau qui déferlent contre le littoral de notre cœur. La pause se prolonge. Les yeux se tournent vers elle, puis vers moi. S'ouvrent. Se ferment. S'expriment en silence. S'emplissent.

Il reste 27 histoires à entendre ce soir-là. Vingt-sept personnes de plus. Elles savent en partie pourquoi elles sont là. Pourtant, en écoutant et en s'exprimant, elles approfondissent leur connaissance. Moi aussi. Je n'ai pas de cancer du côlon. Je ne suis pas séropositif, je n'ai pas d'hypertension et je ne me remets pas d'une crise cardiaque. Mais je sais que je suis, moi

aussi, la proie d'une multitude d'émotions et de schémas mentaux, parfois obsédé par ma santé, en conflit avec mes enfants.

Honteux de ce que je perçois comme des faiblesses et des imperfections. Je sais que je me perds dans le tourbillon d'un passé conditionné et qu'au fond il n'y a pas de distinction majeure entre eux et moi. Pour le moment, l'état de santé de notre corps est différent. Mais derrière ce voile fin, temporaire, qui nous sépare, nous sommes tous des patients, comme l'exprime le mot latin *patiens*, dont la racine, *pati*, désigne à la fois notre état et notre capacité à «subir, endurer et tolérer la souffrance». C'est notre terrain commun, et il abrite un immense potentiel. Si nous l'utilisons avec sagesse, il peut se transformer en pépinière susceptible de nous éveiller à la plénitude de notre vie.

Curieusement, au milieu de cette floraison d'histoires, je note l'émergence d'une légèreté, d'un soulagement, qui n'est pas seulement cathartique. Ce n'est pas la pesanteur qui domine dans la salle, mais une profonde reconnaissance. Cette acceptation n'est ni plus ni moins que l'expression d'une force et d'un courage assimilables à un effort collectif plutôt que la rupture d'une digue émotionnelle qui nous emporte dans l'impuissance et le désespoir. C'est le début d'une relation.

Nous révélons nos blessures. Nous les nommons, sans nous laisser anéantir. Bien au contraire. Cette tendance à nous identifier à «notre» douleur ou à «notre» problème tout en l'amplifiant se dissout lentement dans la reconnaissance de notre dimension collective et notre désir de vivre ensemble, même brièvement, à l'intérieur de cette réalité partagée.

La pleine conscience s'installe spontanément – nourrie de notre volonté de nous entendre mutuellement, de nous asseoir ensemble sans jugement, sans donner de conseils, sans chercher de réponses faciles ni recourir à des affirmations superficielles. Au propre comme au figuré, nous sommes tous bien assis – peut-être plus fermement que jamais auparavant – et nous pansons nos blessures, nous les rendons plus tolérables, en les partageant, comme le décrit Alice Walker, «en face à face, au moyen de mots derrière lesquels nous percevons un regard humain expressif».

Bien que je sois le médecin, le professeur, être assis ici me rappelle qu'une fois de plus, je suis convié à prendre part à un travail collectif. Pour

moi, il est essentiel de m'en souvenir encore et encore. Nous disposons de huit semaines pour explorer ce terrain. Huit semaines pour pénétrer dans un cycle de vie toujours plus intense, enclenché par la volonté de franchir la porte de cette salle et de nous y mettre. Ce n'est pas simplement *leur* travail: c'est aussi le mien.

Chacun de nous est un mythe vivant qui inclut à la fois la blessure de Chiron et la capacité innée à utiliser l'adversité pour se transformer. Au-delà de nos rôles, en vertu de notre humanité même, que nous le sachions ou non, nous accomplissons tous le voyage universel, mythologique, du héros.

Notre vrai travail, que nous proposons ou que nous réclamions des soins, est peut-être de reconnaître que la relation de guérison – le terrain sur lequel patients et soignants se rencontrent – est, pour reprendre les termes du mythologue Joseph Campbell, un «mystère de la réciprocité du soi»: l'incarnation d'une activité humaine singulière qui soulève des questions essentielles sur soi, sur l'autre et sur ce que signifie *guérir*.

# Le guérisseur intérieur



Ô lecteur!

Que tu sois en bonne santé ou malade, que ton mal-être s'exprime à travers le corps ou l'angoisse du mental, tu as entre les mains une histoire authentique. Celle d'un trésor caché, un rappel de ta richesse, un appel à reconquérir l'héritage qui t'appartient. Te rappelles-tu l'abondance dont je parle? Le joyau qui a été placé en toi, il y a si longtemps? Irrésistible, bien qu'occulte, c'est ton essence, qui chemine à tes côtés, épaulé contre épaulé, quand tu te crois seul.

Sens-tu cette vie en toi? À l'instant même, peut-être la sens-tu tressaillir dans les douces sécrétions qui inondent ta bouche ou dans le murmure de cette langue ancienne au creux de ton ventre. Tu connais cette musique, celle qui émerge de l'entrée de ta cage thoracique ou qui emplit de chuchotements tes oreilles au milieu de la nuit quand le sommeil te quitte et que l'éveil t'appelle. C'est ton vieil ami, un allié qui a toujours été à tes côtés.

Peut-être est-il temps pour vous de refaire connaissance, de voyager ensemble dans une présence renouvelée au monde. Toi et moi sommes des nomades en quête du joyau intérieur. En dépit des campagnes de communication qui prétendent le contraire, en dépit de nos projections fantasmées sur le bien-être d'autrui, tout le monde fait le même travail. Peut-être pouvons-nous voyager quelque temps ensemble. De toute façon, quel autre choix avons-nous réellement?

Au cours du processus que l'on appelle «grandir», la plupart d'entre nous ont appris à oublier cette présence innée. Se souvenir de ce rayonnement intérieur est un acte radical. Établir le contact avec cette existence revient à changer sa vie du tout au tout. Est-ce une si mauvaise chose? En attendant, le monde conventionnel continue à entretenir notre sentiment de séparation, et nous offre un bouillon clair en guise de nourriture.

Pour l'essentiel, nous demeurons dans cette transe fragmentée, jusqu'à ce que les circonstances taillent en pièces l'étoffe de nos habitudes, nous incitant à nous retourner sur nous-mêmes. Cette déchirure fait partie intégrante de la vie. Parfois, elle frappe à notre porte sous les traits d'une maladie, d'une rupture sentimentale, de la perte d'un être cher, de ces crises du milieu de vie qui nous laissent peu de choix, hormis sombrer dans le désespoir ou saisir l'occasion de dissoudre lentement nos carapaces épaisses.

Heureusement, aucun de nous n'échappe à ce moment de vérité. D'une manière ou d'une autre, ce haut-fond nous attire. C'est ici que nous commençons, comme le disent les psychologues, à «nous enraciner» dans notre vie. Ici qu'il nous est possible de découvrir ce qu'il y a de plus solide et nourrissant en nous, tout en apprenant lentement à incarner cette présence au quotidien.

Certains parleraient d'âme. Appelez ça comme vous voulez. Quoi qu'il en soit, de manière intuitive, nous sentons son absence et sa présence dans notre vie. Mais, parce que cette réalité ne peut être vue, quantifiée ou décrite par nos modes d'analyse habituels, elle est écartée et rejetée dans la boîte noire de l'irrationalité.

Souvent, dans les moments les plus cruciaux de notre vie, cet angle mort, cette faille profonde dans notre raisonnement, sape la foi et le soutien que nous inspirent nos modèles culturels et nous prive d'un allié extrêmement puissant. Égarés par cet *a priori* sociétal, nous nous tournons vers l'extérieur pour découvrir cette source d'énergie ressentie de manière intuitive. Devant la maladie, la mort, la fin rapide de la vie, souvent à la suite d'un diagnostic inattendu ou, plus communément, quand le poids d'une vie à demi vécue commence à nous peser en nous rappelant que quelque chose ne va pas, nous avons tendance à nous tourner vers une

autorité extérieure, en renonçant à notre force et à notre capacité de guérison innées.

Quand notre santé est compromise ou que la continuité de notre existence physique est remise en question, je ne prétends pas que les conseils et les compétences âprement acquises des experts médicaux doivent être balayés d'un revers de main. Cependant, l'écart de pouvoir entre patient et praticien doit être réévalué si nous voulons réaffirmer le caractère indissociable des soins de santé et de la réalisation du potentiel humain.

Comme le suggère le mythe du guérisseur blessé, chaque histoire a deux facettes. Patient et praticien sont liés l'un à l'autre et constituent les deux pôles d'une relation archétypale. En surface, on pourrait croire qu'ils représentent d'un côté celui qui donne, qui aide, et de l'autre celui qui reçoit, qui est aidé. Mais il n'en est rien. Cette conception est bien trop simpliste, trop commode et trop réductrice pour l'âme. Nous sommes chacun le reflet de l'autre. Chaque praticien abrite un Blessé; chaque patient, chaque humain malade et souffrant abrite un puissant Guérisseur intérieur. Ce sont les dons dont nous héritons tous à la naissance.

Notre capacité à nous réapproprier notre réservoir de force intérieure face à la maladie, à la douleur ou à de graves difficultés est proportionnelle à notre aptitude à toucher notre intégrité indivisée, peu importe la gravité de notre problème médical, que nous vivions ou que nous mourions. Le travail le plus fondamental du praticien et du patient consiste peut-être à reconnaître la singularité de leur relation. Ma propre expérience me le confirme. Cela ne signifie pas que les rôles sont les mêmes, mais que les sentiments de puissance et de limitation, d'irritabilité et d'enthousiasme, de peur et de maîtrise de soi, de désespoir et de compassion, de tristesse et de joie, et tous les autres jalons du parcours de guérison, circulent dans les deux sens.

Si, en tant que patients et praticiens, nous sommes disposés à revoir notre rôle, nous avons une chance de modifier notre relation. C'est une vision qui contient les semences d'une médecine nouvelle, collaborative et participative. Ce livre traite de cette quête. Il décrit des gens qui ont choisi, le plus souvent avec le soutien et la bienveillance de leurs médecins, de pratiquer la pleine conscience et de se tourner vers eux-mêmes pour se

réapproprié leur richesse intérieure. Parce que c'est aussi mon travail, vous me croiserez donc aussi dans ces pages.

Mais surtout, j'espère que vous-même vous y retrouverez. Comme dans tout voyage, il existe des risques: tout approfondissement entraîne une perte. Pourtant, ce type d'aventure demeure un tournant, un jaillissement de grâce non anticipée, une occasion indélébile de boire au puits profond de votre vie.

# Le corps tendre de ta vocation



Ô serviteur des arts de la guérison!

Ne cherches-tu pas aussi à guérir? N'es-tu pas recroquevillé sur toi-même, protégeant cette vieille souffrance intérieure, ce remède que tu espères en secret sans oser vraiment l'admettre? Parlons-en! Autrement, comment pourrais-tu aider les autres? Qu'est-ce qui aurait pu t'appeler à cette vocation, sinon ce point central, cette plaie ouverte qui réclame de l'attention?

Mais, mon ami, nous sommes tous blessés. Bienvenue chez toi! Tu n'as plus besoin de te cacher! Fragmentés et nostalgiques, ne sommes-nous pas tous à la recherche du remède qui nous rendra notre intégrité? Aider l'autre, n'est-ce pas simplement l'expression de notre aspiration à retrouver cette complétude? En substance, la médecine est l'accomplissement de notre souhait de servir, de donner, mais également de *nous rétablir*. À première vue, nous consacrons nos efforts à rétablir autrui, mais quelque part peut-être savons-nous qu'il n'y a pas réellement d'*autre* que nous.

Pourtant, nous présentons une façade avenante. Parfaite! Quelle merveille! Nous avons tous besoin de compagnons; de frères et de sœurs de toutes tailles, de toutes formes et de toutes conditions pour nous accompagner sur ce chemin; de voyageurs pour se joindre à cette caravane, traverser ce désert, reprendre la marche vers l'oasis luxuriante, l'abondante verdure de notre vie presque oubliée.

Pourquoi prétendre être différent des gens qui réclament nos soins? Qu'est-ce que cela nous apporte? Quel prix payons-nous pour cette comédie? Ne voyez-vous pas que le jeu, la feinte même, révèle un élément caché et miraculeux? Une merveilleuse attirance. Une danse enchantée. Un manège bien orchestré, qui nous attire lentement vers un mystère dont nous nous souvenons à peine. Nous sommes tous recherchés, même si nous pensons mener le jeu. Il y a tant de sagesse dans cette ruse. Comme une fête-surprise préparée avec amour par des êtres chers pour nous apporter joie et satisfaction.

Si le langage et la musique sont les manifestations évidentes d'un silence plus profond, nos blessures et nos failles sont les signes évidents de notre incomplétude fondamentale. Si le discours est un doigt pointé vers l'inexprimé, notre sentiment d'incomplétude, notre tendre vulnérabilité est le signe évident de notre force. Cette tendre douceur est une porte. Nous la cachons. Nous la qualifions de *faille*, sans jamais nous rendre compte qu'elle est le point d'entrée de merveilleuses possibilités. Rûmî nous le rappelle à sa manière:

*Confie ta blessure aux mains expertes d'un maître.  
Les mouches s'amassent sur une plaie. Elles la recouvrent,  
comme ton besoin de te protéger,  
comme l'amour que tu portes à ce que tu penses être tien.*

*Laisse un maître éloigner les mouches  
et mettre un pansement sur la plaie.*

*Ne détourne pas les yeux. Continue à regarder la blessure.  
C'est par elle que la lumière pénètre en toi.*

*Et ne crois pas l'espace d'un instant  
que tu es en train de te guérir.*

RÛMÎ

J'ai eu mon lot de blessures, de cicatrices, de points de suture et de piqûres. Quand j'étais petit, je regardais l'aiguille qui transperçait ma peau,

les fluides qui entraient ou sortaient de mon corps sous la pression de la seringue, le boyau noir qui serpentait à travers la chair. Je voulais voir. Ma mère me serrait toujours la main en s'écriant: «Ne regarde pas!» Et quelques années plus tard: «Pourquoi est-ce que tu regardes?» Fascination! C'est aussi simple et mystérieux que cela. C'est ainsi que survient le déclic. Que la conscience s'éveille.

*Ne détourne pas les yeux.  
Continue à regarder la blessure.  
C'est par elle que la lumière pénètre en toi.*

En votre for intérieur, je suis certain que la vérité de ces trois vers vous est déjà connue. Pourtant, nous nous détournons constamment de nous-mêmes, de la plénitude de notre propre expérience. Si nous ne regardons pas nos propres blessures, nos parties indésirables, rejetées – en les reconnaissant, en les acceptant et en les réintégrant au sein de notre présence conciliante –, comment pourrions-nous le faire avec les autres?

Au cours de ces dix dernières années, j'ai rencontré des milliers de professionnels de la santé qui souffraient de la distance avec leurs patients, qui regrettaient qu'il n'en soit pas autrement et se demandaient par où commencer. J'ai rencontré un nombre encore plus important de patients qui ont renoué avec leur propre force intérieure en examinant la plaie avec un regard neuf. Les yeux grands ouverts. Prêts à examiner sans ciller le plus perturbant, le plus éprouvant qui soit, pour découvrir en parallèle, dans les profondeurs, la lumière pénétrante. C'est ici, dans cet engagement envers la conscience, que patient et praticien peuvent se rencontrer.

En gardant les yeux ouverts, on découvre peu à peu que la relation de guérison même est une voie, une manière de travailler sur soi et sur les autres, qui conduit à brouiller les frontières artificielles, à nous éveiller à notre rayonnement mutuel, bouleversant, à retrouver une joie profonde et durable. Les soins de santé ont trop longtemps été centrés sur le praticien ou sur le patient. Dans les faits, la relation de soin a toujours été le creuset d'une transformation mutuelle. La simple volonté des êtres humains de se rencontrer au cœur de leurs forces et de leurs faiblesses est la clé de ce processus. Mais si j'en crois mon expérience, il nous est presque impossible

de nous lier ainsi aux autres si nous ne nous relierions pas d'abord à nous-mêmes de la même façon.

Cheminer sur cette voie exige une méthode: une manière disciplinée d'apprendre à être attentif à tout ce qui survient à l'intérieur de soi. C'est ce que l'on appelle la *pleine conscience*. Mais la pleine conscience n'est pas simplement une technique. C'est un acte d'amour. Notre capacité à nous voir, à nous accueillir tels que nous sommes, et à considérer les autres de la même manière, est l'expression d'une attention révélatrice et profondément curative. Une incarnation de la compassion, qui commence par soi-même, par nous-mêmes. Que nous proposons ou recherchions de l'aide, nous sommes tous blessés et nous sommes tous entiers. Pour l'essentiel, nous avons perdu de vue cette interdépendance. Notre capacité à reconnaître et à maintenir cette vision est un processus actif d'intimité et de guérison.

Perte de la normalité, perturbation de l'intégrité, sensation d'isolement et de limitation, ce sont là, au fond, les difficultés premières du patient. Pourtant, ces sentiments nous sont tous familiers, que nous soyons soignants ou en quête de guérison. Aider, lorsqu'il s'agit de guérir, exige des praticiens qu'ils pénètrent et comprennent la perturbation, l'incertitude et le chaos identitaire auxquels sont confrontés ceux qui réclament leurs soins. Parce que nous partageons tous ces sensibilités, nous disposons en nous d'une étoile polaire, d'un Chiron, pour nous guider. Naviguer ainsi n'est possible que si les soignants apprennent à suspendre, au moins momentanément, la tentation addictive, grisante, *d'agir*. Cela nécessite d'apprendre à ralentir pour pénétrer – sans pour autant renoncer à des connaissances, à des compétences et à une expérience clinique durement acquises – dans la vie du patient ou de la personne qui se trouve devant nous, tel qu'il ou elle la perçoit.

Les professionnels de la santé qui veulent vraiment aider leurs patients, au sens le plus complet du terme, doivent faire ce voyage. Il n'est pas sans douleur et n'a rien à voir avec les lignes des CV qui évoquent une ascension constante, une suite de compétences acquises, un chemin paisible pavé de victoires et de succès. Je ne doute pas qu'il y ait une part de vérité dans ces éléments biographiques. Toutefois, si notre vocation, celle à devenir un véritable être humain, devait se résumer à cela, la perte serait immense, pour nous-mêmes et pour ceux qui bénéficient de nos services.

Vus sous cet angle, ceux qui réclament nos soins, ceux que nous appelons «patients», sont nos maîtres. L'enseignement qu'ils nous offrent, subtil et profond, nous ramène constamment à nous-mêmes avec une habileté et une précision remarquables. Quand je suis disposé à m'arrêter, à rester immobile et à me lier directement à chaque situation ou à chaque personne devant moi, je sens souvent, à travers la force même de cette présence, les «mouches» de l'autoprotection s'éloigner. Un «pansement» est appliqué sur la plaie de la séparation, faisant l'effet d'un baume apaisant de lien inattendu. C'est ainsi qu'on devient à la fois médecin et patient. Les deux faces d'une même pièce.

*Ne détourne pas les yeux.  
Continue à regarder la blessure.  
C'est par elle que la lumière pénètre en toi.*

Ces trois vers sont les seules consignes nécessaires pour commencer.

## DEUXIÈME PARTIE

# Ne détourne pas les yeux

*Viens.*

*Sois attentif.*

*Dis la vérité, sans jugement ni reproche.*

*Sans t'attacher au résultat.*

ANGELES ARRIEN

# Première semaine



Notre salle de cours partage un couloir avec le Service de pédiatrie. Les enfants sont omniprésents. Au moment où je quitte la cage d'escalier pour accéder au premier étage, cette présence se manifeste par un cri victorieux, une issue momentanée à l'affront imposé au corps, suivi de petits pas au galop coursés par un adulte. À 8 h 50, il y a 10 ou 12 personnes dans la salle. Des chaussures et des bottes sont alignées de part et d'autre de la porte.

Dans le couloir, au moment de me déchausser, une des infirmières regarde la rangée de souliers et sourit. Les infirmières sont habituées à notre présence. Parfois je me demande si leurs pas aspirent à la même invitation, au même répit. Nos regards se croisent de manière fugace, puis chacun reprend son chemin.

Dans la salle de cours, certains parlent. D'autres gardent le silence. Après quelques mots d'introduction, je les informe que nous allons attendre encore un peu avant de commencer. Puis, en circulant dans la pièce, je salue chacun individuellement et nous nous serrons la main tout en échangeant nos noms. À 9 h, nous sommes plus de 20. À 9 h 05, la salle est pleine.

En saluant une femme assise juste à côté de l'entrée, je m'aperçois que derrière les verres fumés qui dissimulent son visage, elle pleure. Franchir la porte lui a probablement beaucoup coûté. Parfois, comme l'attestent sa main tremblante et les larmes qui ruissellent sous ses lunettes, j'ai le

sentiment que c'est la chose la plus difficile qui soit pour les patients de la clinique.

Lorsqu'on est assis parmi ces 30 personnes, on a un peu l'impression de patienter dans la salle d'embarquement d'un aéroport. Aussi, pour commencer, je demande aux gens de choisir une position confortable et de se tourner vers les grandes baies vitrées orientées vers l'ouest. Certains tournent leur chaise, d'autres le torse. D'autres encore s'agenouillent devant leur chaise, les bras posés sur le siège. Beaucoup s'assoient par terre, en prenant le coussin de méditation rond et coloré rangé sous leur chaise. Je leur demande simplement de laisser leurs yeux accueillir tout ce qui se présente dans leur champ de vision. Très vite, la salle devient silencieuse.

Les gens cessent de bouger. Je suggère d'être attentif à la manière dont l'esprit met des mots sur ce que l'œil voit et, chaque fois que cela se produit, d'observer simplement ce phénomène, sans jugement ni acharnement, en ramenant doucement l'attention sur le voir. Le silence, qui s'accompagne d'un calme de plus en plus grand, nous invite à poursuivre en nous passant de mots. C'est notre première méditation.

À mesure que s'achève cette incursion dans la vision en pleine conscience, les gens quittent le monde qui se déploie derrière les baies vitrées et se tournent de nouveau vers le centre de la pièce. Puis, je mets trois raisins secs dans les mains de chacun. En général, c'est une pratique que je réserve pour plus tard, mais aujourd'hui leur attention est si pénétrante qu'il serait dommage de manquer cette occasion.

En mobilisant nos sens, l'odorat, le toucher, la vue et l'ouïe, nous explorons ces raisins pendant un certain temps. Lorsque je leur demande simplement de rapporter leur expérience «brute», ils expriment ce qu'ils ont perçu avec sobriété et précision. Je leur demande d'essayer de parler de la même manière, en nommant simplement les choses, ce qu'ils remarquent précisément, sans ajouter quoi que ce soit. Il y a beaucoup de commentaires. Certains sérieux. D'autres, drôles. Nous allons et venons ensemble.

Notre discussion s'apparente à un mélange de jeu et de science. Une curiosité innée, essentielle chez les scientifiques, émerge à travers la simplicité de cette attention soigneuse accordée à des objets ordinaires.

Notre capacité innée à être attentif dans l'instant présent se déploie tel un pavillon dans le vent, engendrant une prise de conscience profonde de la «raisinité», qui nous échappe le plus souvent tant nous sommes occupés à nous projeter dans l'avenir ou à soupirer sur le passé. Cette attention délibérée est, et sera, le terrain formateur de notre travail au cours des deux mois qui viennent.

Puis, un par un, nous mangeons lentement les raisins. Nous observons la texture et le goût du fruit: les sensations plus ou moins subtiles ou intenses que provoque cet acte élémentaire dans le corps, la panoplie de pensées et de sentiments qui les accompagnent, le plaisir et l'insatisfaction. Entre-temps, les raisins passent du statut d'objets «extérieurs» tenus dans la main à celui d'éléments intimes, «intérieurs», du corps. Ceux qui détestent les raisins secs en essaient au moins un. Trente minutes après le début de notre voyage, ils saisissent l'occasion de travailler sur la répulsion associée à ce petit fruit sec. Ils le disent.

Certains l'évoquent ouvertement, en demandant s'ils peuvent jeter ceux qu'ils n'ont pas mangés. D'autres parlent de plaisir, de l'envie d'en manger plus, de leur sentiment d'anxiété au moment où le dernier raisin a disparu. Nous revisiterons souvent ces états mentaux au cours des deux mois à venir.

En dépit de tout ce qui s'est déjà passé ce matin, nous sommes toujours des étrangers assis ensemble, alignés avec raideur le long des quatre murs de la pièce. Je veux m'assurer que nous savons plus ou moins où nous allons. Aussi, bien que chaque participant ait bénéficié d'un entretien individuel avant de pénétrer dans cette pièce, je décide de passer en revue notre itinéraire, pas tant les détails du voyage que notre mode de locomotion et l'engagement nécessaire. Souvent, à ce moment-là, je demande à chacun de décider si c'est bien l'endroit où il veut être, et si ce n'est pas le cas, j'ajoute qu'ils sont libres de partir. Il arrive que mon offre soit prise au pied de la lettre.

Aujourd'hui, le silence, les sourires, les hochements de tête et le calme disent «Allons-y». Nous faisons le tour de la salle, chacun ayant l'occasion de se nommer et d'en dire un peu, ou beaucoup plus, sur ce qui l'amène ici et sur ses attentes. Je demande si quelqu'un veut se lancer en premier, car passer en dernier peut être un calvaire pour certaines personnes. Ils émettent le rire embarrassé de ceux qui se reconnaissent: quelqu'un se met à parler.

Je pourrais vous parler de John, le chirurgien qui, six mois plus tôt, a subi une opération à cœur ouvert destinée à réparer une valve défectueuse et qui commence à envisager son retour au travail tout en tentant de modifier le comportement de bourreau de travail qu'il a eu toute sa vie. Ou de Dorothy, professeure de musique au secondaire, atteinte d'une angine de poitrine chronique, qui dit qu'elle est toujours gentille, qu'elle ne parvient jamais à s'affirmer et qu'elle se sent «comprimée» la plupart du temps.

Mais, aujourd'hui, je préfère vous parler de Marie, la femme en pleurs près de la porte. Elle commence sa présentation par une mise en garde: la personne qui se tient devant nous n'est pas celle qu'elle est réellement. Ses mots illustrent notre tendance à vivre par procuration – quand je deviendrai... si seulement j'étais comme elle... quand j'étais jeune... avant que cela ne produise... – et la facilité avec laquelle nous nous renions ou nous coupons de nous-mêmes et de la réalité de notre vie.

Marie nous explique qu'elle veut surtout récupérer sa vie. Elle a longtemps été une femme d'affaires puissante, talentueuse, qui se maîtrisait et prenait soin de tout le monde. Aujourd'hui, elle éprouve une anxiété aiguë et quasi constante accompagnée d'épisodes de panique terrifiants. Elle ne se sépare jamais d'un gros sac – une sorte de kit de survie – rempli de bouteilles d'eau, de clés, de carnets d'adresses, d'une collection de médicaments, de lectures inspirantes et d'autres objets. Ce sac est par terre, blotti contre elle. Elle nous en parle, entre rires et larmes, pour décrire sa situation de manière tangible.

Je l'écoute et regarde dans sa direction, regrettant de ne pas voir ses yeux. Mais nous n'avons pas passé suffisamment de temps ensemble pour que je me permette de lui demander de retirer ses verres fumés. Je suis extrêmement frappé par sa conclusion: «Je veux récupérer ma vie.» Un silence s'installe entre nous, puis nous discutons brièvement:

**S.** Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur ce que vous entendez par «récupérer votre vie»?

**M.** Je veux redevenir comme j'étais avant que tout cela ne se produise. Je veux redevenir qui j'étais.

**S.** Pensez-vous qu'on puisse jamais redevenir qui on était? Je ne suis pas certain que ce soit possible. Je ne suis pas certain que vous le voudriez,

même si c'était possible.

**M.** Mais j'étais si forte, si dynamique, si apte à gérer toutes sortes de situations! Regardez-moi aujourd'hui. Je suis une épave. Je ne peux pas me séparer de ce sac. Je n'ai pas pu conduire pour venir jusqu'ici, quelqu'un a dû m'accompagner. Je suis en thérapie. Je pleure beaucoup: mes yeux sont tout le temps rouges. Je veux aller mieux.

**S.** Quand j'ai dit que je n'étais pas certain que vous puissiez redevenir qui vous étiez, je ne suggérais pas que vous ne pouviez pas, selon vos propres termes, «aller mieux» ou vous épanouir, mais simplement que vous aviez changé. Vous venez de nous expliquer que vous aviez vécu quelque chose qui vous a changée. Personne ne peut dire ce que vous serez un jour, mais si vous mettez le souvenir de ce que vous étiez sur ce que vous êtes en train de devenir, vous risquez de vous fermer toutes sortes de possibilités. Sentez-vous ce que je dis?

**M.** Je crois que oui.

Le «Je crois que oui» de Marie est empli de soulagement et de perplexité. Le soulagement que suscitent les perspectives et l'espoir, la perplexité que provoque la prise de conscience troublante qu'elle est engagée dans un voyage dont la destination n'est ni évidente ni clairement définie.

En ce premier jour, Marie a semblé s'exprimer pour beaucoup d'entre nous. Chacun veut «récupérer sa vie». Mais qu'entendons-nous par là? Est-il possible de faire autre chose que vivre sa propre vie? Peut-être Marie voulait-elle nous dire qu'elle avait envie d'être plus éveillée à sa vie. Peut-être était-ce à cela qu'elle a répondu oui quand je lui ai demandé si elle était prête à embarquer pour ce voyage. Personne ne peut dire quel sera le résultat de ce «oui». Le temps seul le dira. Au fond, à cet instant, nous ne pouvons qu'accepter la possibilité de travailler avec le défi permanent que représente l'invitation d'Angeles Arrien:

*Viens.*

*Sois attentif.*

*Dis la vérité, sans jugement ni reproche.*

*Sans t'attacher au résultat.*

# Être présent



## **Ne détourne pas les yeux.**

Ce vers à lui seul contient un ingrédient fondamental pour la pratique de la pleine conscience. Il nous invite simplement à être présents. À explorer en profondeur ce que nous avons sous les yeux, ce que nous préférerions ne pas voir. Rien de plus.

Dans les champs interdépendants de la santé personnelle et des professions médicales, la pleine conscience – notre capacité à être attentif, un moment après l'autre, de manière délibérée – est une alliée immédiatement accessible. Pour ceux qui vivent dans la souffrance ou qui s'emploient à la soulager, une attention aussi soigneuse constitue l'un des éléments les plus vitaux du processus de guérison.

Jour après jour, les professionnels de la santé se retrouvent confrontés à la «blessure». Celle-ci tend à se présenter sous l'apparence d'autrui. Pourtant, très souvent, tous ceux qu'on appelle patients semblent porter sur eux, à notre insu, un miroir vide. Et quand nous jetons un coup d'œil à «leur» blessure, nous contemplons, contre toute attente, notre propre reflet. De même, quand nous devenons nous-mêmes patients, confrontés à la maladie, à l'imprévu, et que des praticiens nous soumettent de puissantes suggestions sur notre avenir, nous pouvons aisément nous détourner de nous-mêmes, perdre tout sens de l'orientation, toute confiance en notre sagesse et en nos capacités de navigation innées.

Pourtant, dans ces moments-là, si nous apprenions à nous arrêter pour être présents, nous pourrions en tirer de précieux enseignements. Dans ces moments-là, quel que soit notre rôle, les enjeux semblent prodigieusement importants, notre identité menacée, incertaine, déplacée. Si bien que nous détournons souvent le regard. C'est une tendance courante. Elle est compréhensible, car aucun de nous n'a envie d'être blessé. Mais, face à cette omniprésence, notre intention, notre serment constamment renouvelé de nous exercer à être présents à toutes les nuances de notre vie qui se déploie est une immense ressource.

Ma propre expérience me laisse penser que la volonté de s'arrêter pour être présent incite à voir et à aborder les circonstances et les événements de manière plus claire et directe. C'est de ce caractère direct que semble émerger une compréhension, une vision plus profonde de la vie qui se déploie en nous et devant nous. Cette vision nous offre la possibilité de choisir les réponses les plus adaptées aux situations au lieu de nous laisser emporter par des réactions nées de la peur, de l'habitude ou d'un conditionnement ancien.

Parce que nous sommes humains, chacun de nous entretient des liens étroits avec la non-présence. L'intimité avec cette absence ressentie est donc une puissante alliée. C'est le terrain même de la pratique de la pleine conscience. Paradoxalement, chaque moment où nous prenons conscience que nous ne sommes plus présents à nous-mêmes ou aux autres est un moment de présence.

Quand nous sommes prêts à considérer notre vie entière comme une pratique, notre conscience des moments où nous ne sommes pas présents, associée à notre intention de nous éveiller, nous ramène au présent. Compte tenu de notre penchant pour l'absence, les occasions de pratiquer la présence ne manquent pas.

## EN PRATIQUE ~

### **Se tourner vers le souffle**

Au cours de cette semaine, tâchons de nous tourner vers les va-et-vient de notre souffle. Constatez comme il est possible d'entrer en contact avec ce rythme omniprésent au fil des activités quotidiennes: prendre une douche, plier les vêtements, faire la vaisselle, jouer avec ses enfants, rédiger un rapport, consulter un médecin ou recevoir un patient, parler à des amis ou à des collègues, s'installer devant un ordinateur sont autant d'occasions de cultiver l'éveil.

De même, sortir les poubelles, monter dans la voiture ou en descendre, déjeuner sont autant d'occasions de s'arrêter, de voir, de demeurer au plus près de sa vie.

# Se tourner vers l'intérieur

*Dans notre monde moderne, on a toujours considéré... qu'il suffisait de «regarder en soi» pour s'observer. Personne n'imagine que s'observer soi-même puisse être une discipline extrêmement exigeante, qui demande plus d'entraînement que n'importe quelle autre compétence... En revanche, on pourrait parfaitement soutenir que le cœur des disciplines psychologiques de l'Orient et du monde occidental antique consiste à s'exercer à l'examen de soi.*

JACOB NEEDLEMAN



Dans les activités de service, le terme pratique est un mot générique pour décrire ce que l'on fait, par exemple, la pratique du droit ou de la médecine. Souvent, il renvoie aussi bien à la nature particulière de l'activité des gens qu'à leurs relations aux personnes qui bénéficient de leurs soins. En Amérique du Nord, les psychothérapeutes disent souvent qu'ils exercent en «pratique» privée, c'est-à-dire qu'ils gagnent leur vie en exerçant la psychothérapie en cabinet privé. Les médecins parlent de la même manière, en incluant leur spécialité dans cette définition, comme la rhumatologie, la médecine générale ou la neurologie.

Curieusement, presque tous nos usages contemporains du mot *pratique* dans le cadre professionnel évoquent une activité qu'exerce un être humain

à l'intention, ou au bénéfice, d'un autre être humain. Dans notre lexique moderne, l'usage du mot *pratique* ne suggère presque nulle part qu'en plus de faire appel aux connaissances acquises dans notre domaine de compétence, nous sommes voués à travailler de manière active et continue sur nous-mêmes, à l'*intérieur*, si nous voulons exercer pleinement notre profession. Est-ce simplement parce que le caractère indissociable de ces aspects jumeaux nous semble évident, ou parce que nous avons perdu certaines nuances du mot *pratique* à l'usage?

Une des participantes de notre programme clinique a souligné l'absence de cette dimension intérieure en décrivant son médecin: «C'est un très bon médecin. Il sait de quoi il parle, mais il a un contact exécrationnel avec les patients.» Les professionnels de la santé peuvent ressentir cette même absence de pratique lorsqu'ils ne ménagent pas leurs efforts vis-à-vis des gens qui réclament leurs soins, mais qu'ils sont confrontés à leur réticence à participer activement à leur propre santé, à s'engager pleinement dans la «pratique» du patient.

Récemment, j'ai été témoin de cette absence ressentie lors d'une discussion avec un groupe de jeunes étudiants en médecine sur leur première dissection d'un cadavre et la perspective de devoir ôter le drap rassurant qui leur avait jusque-là dissimulé le visage d'un être réduit pour l'essentiel à une jambe, un thorax, un abdomen au cours des dernières semaines dans le laboratoire d'anatomie.

Dans l'ensemble, ils ont discuté de cette expérience d'une voix claire, ferme: c'est la voix détachée, lentement acquise, de leur future profession. Mais leurs commentaires et l'inquiétude de devoir contempler ces yeux, d'ouvrir ce crâne, ce contact plus rapproché avec la mort, même sous l'apparence de chairs conservées, ont miné peu à peu leur assurance.

La multitude d'associations à des parents ou à des grands-parents vieillissants, à des patients en soins intensifs qui ressemblaient à des cadavres, mais dont la poitrine continuait à se soulever, vivante, ou le sentiment accablant d'effroi, d'admiration et de mystère évoqué dans leur confrontation intime avec le corps ouvert ont fini par altérer leur voix.

Cette perspective a modulé leur souffle et donné lieu à des tonalités jusque-là inédites; elle a semé l'agitation et l'émoi dans les regards et nous

a tous emportés sur le terrain de la pratique, en nous orientant vers l'intérieur, vers la réalité à peine murmurée de notre propre mortalité. Elle nous a permis d'écouter avec d'autres oreilles les tremblements et les ondes de choc enregistrés au plus profond de notre organisme face à ce qui semblait se produire à l'extérieur de cette enveloppe personnelle que constitue la peau.

Cet après-midi-là, personne n'a quitté la salle paralysé par l'angoisse émotionnelle. Nul doute qu'ils retourneraient tous au laboratoire pour reprendre leur quête. Et peut-être, seulement peut-être, investiraient-ils le vaste espace des énigmes biomédicales sans renoncer aux palpitations et au mystère effervescent de leur âme. Prêter une attention soigneuse à ce domaine de pratique les comblerait en tant qu'êtres humains – et ferait d'eux de bons médecins. Quel que soit notre travail ou notre rôle, il en va de même pour nous tous.

## EN PRATIQUE ~

### **Méditer sur la conscience du souffle**



1

Conscience  
du souffle

La pratique de la méditation appelle un effort discipliné et soutenu. Pourtant, au fond, la pleine conscience a trait au soin, à la volonté de nous rapprocher de notre inconfort et de notre douleur sans jugement, acharnement, manipulation ou faux-semblant. Cette approche douce, ouverte et dénuée de jugement est à la fois impitoyable et clémente, et exige de nous plus que ce à quoi nous pourrions nous attendre. Pratiquée ainsi, la conscience du souffle est un moyen efficace, toujours accessible, de cultiver la présence.

Veillez vous asseoir confortablement. Vous pouvez vous installer par terre ou sur une chaise à dossier droit. Si vous choisissez la seconde option, voyez si vous pouvez éviter de vous adosser contre le dossier (à moins que vous n'ayez des problèmes de dos), droit, mais pas raide, les pieds fermement ancrés dans le sol, les genoux et les pieds ouverts de la largeur des hanches ou presque.

Trouvez un endroit confortable pour vos mains sur vos genoux. Essayez de les croiser ou de tourner les paumes vers le haut ou le bas. Si vous êtes au sol, glisser un coussin ou deux sous les fesses peut être utile. Votre bassin basculera plus volontiers vers l'avant et vos genoux toucheront le sol en vous procurant un socle fort et stable. Là encore, trouvez un endroit confortable pour vos mains.

À présent, vous voilà installé.

Portez simplement votre attention sur la sensation d'être assis droit, solide, digne, sans prétention... Trouvez votre position, prenez conscience du flux de votre respiration, en sentant le rythme de l'inspiration et de l'expiration, la sensation du souffle qui pénètre dans le corps et en sort. Prenez conscience du ventre qui monte et qui descend, de la sensation du souffle à la pointe du nez ou de l'intégralité du souffle qui entre et qui sort. Au lieu de

penser au souffle, invitez-vous à *sentir* le souffle, c'est-à-dire les sensations physiques de la respiration.

Il n'y a nulle part où aller, rien à changer. Vous êtes simplement conscient du souffle qui va et qui vient dans le corps, qui entre et qui sort. Chaque fois que vous notez que l'esprit s'est éloigné de la conscience du souffle, revenez avec douceur et fermeté à la sensation de respirer, au flux et au reflux de l'inspiration et de l'expiration.

Cette danse de l'esprit se produira peut-être cinquante fois au cours des cinq prochaines minutes. C'est normal. Pour autant, chaque fois que vous notez que l'esprit part ailleurs, revenez avec douceur et fermeté à la sensation du souffle. Inutile de vous houspiller ou de vous accrocher à ce qui pénètre dans l'esprit. Respirez. Surfez sur les vagues de l'inspiration et de l'expiration. Juste ce souffle-ci... et celui-ci... et celui-ci. Demeurez simplement dans le flux de la respiration. Puis, à travers la conscience du souffle, revenez à votre intégrité, à votre complétude. Ici et maintenant.

Tâchez de travailler à plusieurs reprises avec cette pratique pendant 5 à 30 minutes au cours de la semaine à venir. Si vous le souhaitez, essayez d'augmenter peu à peu le temps consacré à la pratique «formelle» de la pleine conscience.

# Un miroir



À ma gauche, un neuvième participant s'apprête à s'exprimer. Assis en équilibre au bord de sa chaise, prêt à prendre sa place parmi les 30 personnes présentes au cours, il nous explique qu'il a été stoppé net par une crise cardiaque 3 mois plus tôt. À 55 ans, ce gaillard de 80 kg (176 lb) pour 1,68 m (5 pi 6 po) a dû prendre sa retraite.

«Je m'appelle Christophe.» Sa voix devient plus sonore. «Je ne sais pas pourquoi je suis là! C'est ma femme qui m'a envoyé ici! Et mon médecin! Et mes enfants!»

*Encore plus sonore.* Il se penche en avant, criant presque: «Et de toute façon, je ne veux parler qu'aux dames ici présentes!»

Un léger mouvement parcourt la salle. Les hommes reculent presque imperceptiblement vers le dossier de leur chaise. Les femmes s'avancent à l'unisson, le dos droit, très attentives. Avec un *timing* parfait, Christophe poursuit son histoire en parlant toujours plus fort. «Alors, avec ma femme, on roulait en ville et un type en voiture s'est arrêté et a commencé à l'engueuler. Je suis descendu pour lui casser la figure et elle a hurlé: "Remonte dans la voiture!" J'ai contourné le véhicule et je me suis senti aussi minuscule que ça.» (Il montre un petit espace entre son pouce et son index.) Il conclut en rugissant: «Et alors, qu'est-ce qu'il y a de mal à s'exciter un peu?»

La salle reste muette pendant une éternité. Dix ou quinze secondes s'écoulent, puis une dame très courageuse assise à ma droite lui demande:

«Et vous vous demandez ce que vous faites là?» Des rires embarrassés percent l'ambiance de plus en plus lourde, suivis d'un silence pesant.

Si les choses en étaient restées là, cette anecdote aurait simplement été drôle, ironique. Mais il n'en est rien. À ce moment-là, alors que Christophe est toujours en équilibre au bord de sa chaise – la peau écarlate, les poings serrés, le cou tendu et palpitant comme la corde pincée d'un violon, la mine sérieuse, les yeux fixant le vide –, je me lève, m'approche lentement de lui et demande: «Christophe, cette histoire remonte à quand?» L'esprit de nouveau parmi nous, le regard tourné momentanément dans ma direction, il lève l'index de sa main droite, dessine un long arc paresseux visible par nous tous, avant de répondre: «Il y a un an.» Certaines personnes halètent. La plupart gardent le silence.

J'aurais pu l'inciter à «tenir bon» ou à mettre en avant sa capacité à «lâcher prise». Cela aurait été une grave erreur. Christophe a tout dit de manière beaucoup plus éloquente que moi. À la fin du cours, nous discutons et il m'explique clairement, sans la moindre trace de ressentiment ou de critique, qu'il ne veut pas entendre parler de méditation ou de Clinique de réduction du stress. Certains participants nous entourent pour entendre notre conversation. Christophe s'exprime ouvertement, sans paraître dérangé par leur présence. J'ai le sentiment que sa décision d'abandonner le programme oblige tous les autres à réfléchir à leur propre choix. Les miroirs sont ainsi, ils nous renvoient simplement ce qui est, sans rien demander en retour.

## EN PRATIQUE ~

### Être attentif à la qualité du souffle



2

Intégrer  
le souffle  
à la vie  
quotidienne

À mesure que vous vous familiarisez avec le souffle, tâchez de porter votre attention sur la qualité de votre respiration quand vous êtes assis dans votre jardin, quand vous remontez un couloir, dictez des notes ou parlez à un collègue, à un patient ou à un médecin. Notez si le souffle est long ou court, irrégulier, inégal, délicat, léger ou presque imperceptible.

Accorder une attention particulière aux sensations corporelles tout en demeurant vigilant au flux et à la qualité du souffle peut être très instructif. Sans chercher à les analyser, notez simplement les sensations que vous percevez dans votre corps, telles que raideurs, lourdeurs, fatigue, légèreté, douleur, transparence, température, tout en contemplant le miroir de votre propre vie.

# Du cœur



Aujourd'hui, le dénuement du cœur humain s'offre à notre regard de mille et une manières. Par *cœur*, j'entends cette part de nous-mêmes qui ressent profondément, se sent connectée au-delà des limites du temps, de l'espace et de la pensée linéaire, qui s'émeut – avant la pensée – de la beauté. Ce compagnon qui souffre dans la solitude de la séparation si souvent éprouvée au quotidien. Cette douceur qui aspire au calme sans mots et au silence, qu'elle comprend parfaitement. Cette vitalité qui répond spontanément dans la langue universelle que nous appelons *amour*.

Le cœur humain a deux pôles. C'est un vaste réceptacle, extrêmement sensible – un mécanisme auditif beaucoup plus développé que l'oreille –, mais également une forge au rayonnement illimité, capable de convertir et de transmuier tout ce qui est ressenti en larmes, en lumière et en rires chaleureux.

Nous avons été trop longtemps exilés de cette vérité. Les aînés intérieurs ont été congédiés. L'esprit linéaire, discursif s'est détaché de ses amarres, de son site légitime. Nous avons construit un navire, que nous avons pris pour la mer. Cependant, derrière les étiquettes de *patient* ou de *praticien*, nous sommes tous dans le même bateau. Nous avons tous soif de la même eau vive.

Notre vrai travail est peut-être de cultiver consciemment cet éveil en nous. Acharné et sans compromis, il nous en coûtera tout. Il ne s'agit certainement pas de forcer qui que ce soit – y compris nous-mêmes – à faire

quoi que ce soit, mais plutôt de nous laisser toucher en profondeur afin que notre cœur s'ouvre, nous transformant au point de nous rendre méconnaissables.

*Le petit rubis recherché par tous est tombé sur la route.  
Certains pensent qu'il est à l'est, d'autres à l'ouest.*

*Certains disent «parmi des pierres primitives de la terre»,  
d'autres «dans les eaux profondes».*

*L'instinct de Kabir lui a dit qu'il était à l'intérieur,  
ce qu'il valait, si bien qu'il l'a soigneusement enveloppé  
dans l'étoffe de son cœur.*

KABIR

## EN PRATIQUE ~

### **Être attentif au petit rubis**

Beaucoup de gens se connectent plus facilement à ce joyau intérieur en se souvenant d'un être qu'ils affectionnent profondément. Il peut s'agir d'une personne ou d'un animal. Parfois, se remémorer un accident au cours duquel un être cher a été blessé ou a souffert peut déclencher des vagues d'empathie et d'affection.

Parfois, entrer en contact avec le sentiment de compter ou d'être aimé nous connecte à la vie du cœur devenue manifeste. Se rappeler délibérément ce genre d'incidents-vérité de notre propre cœur tendre et ouvert. Se donner l'occasion de travailler avec cette possibilité est en soi un reflet de notre rubis intérieur. Qu'avons-nous à perdre? Qu'avons-nous à apprendre en nous livrant simplement à cette possibilité?

## EN PRATIQUE ~

### **Pénétrer dans la vie du cœur**



4

#### Ouvrir le cœur à la vie

De temps à temps, au cours des jours qui viennent, offrez-vous l'occasion de marquer une pause pour reprendre contact avec le «petit rubis» logé à l'intérieur de votre être. Vous pouvez porter votre attention, en particulier dans les moments de tristesse, de séparation, d'intimité ou de joie, à la texture de l'«étoffe de votre cœur» telle qu'elle se reflète dans les sensations de votre poitrine. Sans juger, accordez-vous la place de ressentir la présence de ce joyau intérieur. Soyez patient. Il se pourrait que ce trésor soit protégé ou momentanément obscurci. Toutefois, il est bel et bien là, indestructible, toujours disponible.

Souvenez-vous que nous apprenons à prêter attention sans jugement ni analyse discursive. On pourrait dire que nous «déroulons le tapis rouge» à tout ce qui pénètre dans le champ du cœur – peu importe que ça nous plaise ou non. S'offrir une attention aussi minutieuse et bienveillante est en soi libérateur.

# Le sangha médical



Le premier jour, une fois que tous les participants ont exposé les raisons qui les ont conduits à la clinique, j'intègre le cercle de paroles. Le plus souvent, j'évite de le faire, car je parle déjà suffisamment en ma qualité de guide. Parfois, je me laisse d'entendre ma propre voix. En général, je m'efforce de minimiser la tendance qu'ont les gens, en particulier dans le cadre médical, à m'élever ou à faire de moi l'autorité de leur expérience. Chacun de nous doit se reconnaître comme l'auteur de sa propre vie et se tenir sur la terre ferme de sa propre expérience. Il s'agit essentiellement d'un travail solitaire.

Mais cette fois, les choses sont différentes. Je suis ému de m'exprimer de manière personnelle, intime, avec ces êtres que je ne connais pas encore, de révéler momentanément ma peine. Aujourd'hui, ma mère est mourante. Elle s'achemine vers la mort depuis plusieurs semaines. Elle le sait pertinemment et a décidé d'emprunter délibérément ce chemin inconnu.

Ma sœur et moi étions à ses côtés lorsqu'elle a examiné les options dont elle disposait. Elle a posé des questions difficiles, tranchantes au médecin, puis observé et écouté attentivement ses réponses. «La radiothérapie et la chimio m'accorderont combien de temps supplémentaire? Quelle sera ma qualité de vie? Combien de temps me reste-t-il à vivre si on arrête le traitement? Comment sera ma vie sans traitement?» Cette scène s'était passée trois jours plus tôt.

Son médecin est resté assis près d'elle, s'exprimant de manière hésitante, détournée, puis directe. Avec difficulté comme nous tous, il a d'abord résisté à sa propre intuition, tournant encore et encore autour de la possibilité de prolonger le traitement. Il lui a demandé de lui expliquer plus en détail quelle était sa position et pourquoi, puis il a fini par capituler en murmurant d'une voix à peine audible: «Rose, je vous comprends.»

Ma mère, assise dans son lit, le dos droit, nous a tous jeté un coup d'œil avant de déclarer pour elle-même autant qu'au monde: «Je ne veux plus de traitement. Je veux vivre, même s'il me reste peu de temps, comme un être humain normal, rentrer chez moi, profiter de ma famille et de mes amis, sortir et marcher, apprécier un bon repas, aller encore une fois dans le Massachusetts.»

L'intégralité de ce moment, mon lent cheminement pour accepter la vérité de ma mère, vit toujours en moi. Il afflue par vagues, me remue en remodelant les contours de mon cœur. Et je constate que tout ce qui sort de ma bouche passe par la poitrine – cette réalité palpitante. Il en est ainsi. Comme nous allons passer les huit prochaines semaines ensemble et que je pourrais être amené à quitter le cours à tout moment, je décide qu'il est juste que nous soyons tous au courant, dès maintenant.

Le ton, qui n'a rien de mélodramatique, ne suscite pas de pitié. Les regards en disent long. Certains expriment du chagrin, d'autres de la gratitude. Je n'ai pas le sentiment de briser les règles implicites d'un tabou professionnel, compte tenu de ma position, au centre de la scène, de me «dévoiler» de manière inappropriée ou de suggérer que tout ce qu'ils peuvent vivre est peu de chose comparé à ma situation.

Au contraire, je note que l'immédiateté de la vie et la proximité de la mort nous transportent très vite au-delà du personnel, vers un terrain commun, universel. C'est palpable. Il règne une sorte de soulagement insoutenable, lié au fait de nommer plutôt que de nier les choses.

Attiré dans ce territoire, un homme de forte carrure, qui travaille comme agent de sécurité, se met à réexaminer les raisons qui l'ont conduit à la clinique et nous en dévoile beaucoup plus. Son visage luisant de sueur est écarlate. Heureusement qu'il ne porte pas son uniforme, car il aurait été trempé. Son revolver se serait couvert de rouille, car, comme moi, il est

immergé dans ce bassin de chagrin. Un peu plus tôt, il nous a expliqué qu'il était ici pour «réduire son stress et son anxiété».

À présent, il nous révèle qu'il s'occupe de sa mère, atteinte d'un cancer en phase terminale. L'affaiblissement progressif de cette dernière, ses épisodes de douleur intense associés à son propre sentiment d'impuissance et de méconnaissance sont devenus les premières sources d'une anxiété toujours plus profonde, en apparence incontrôlable. La tête sous l'eau, il plonge et, en racontant son histoire, découvre qu'il peut apprendre à vivre dans ces eaux sombres et inconnues.

Dans le silence qui suit, nous sommes tous emportés vers un lieu dépourvu de frontières, où abondent les bois sombres, les bassins profonds, les champs ouverts et les clairs de lune. C'est ici que notre travail collectif se révèle. Certains se disent reconnaissants de pouvoir partager la vie et la mort d'un parent. D'autres déclarent que c'est la première fois qu'ils s'expriment ainsi avec un médecin dans un cadre thérapeutique.

Au bout de quelques minutes, nous avançons. Nous mangeons des raisins secs ensemble, sentons le souffle toujours présent, toujours changeant, dans l'abdomen et nous mettons à écouter attentivement notre corps allongé par terre, dans la lumière calme de ce milieu de matinée.

Trente étrangers. Trente raisons d'être ici. Pourtant, malgré nos différences, nous sommes rassemblés autour d'une intention commune: apprendre à prendre soin de nous-mêmes et à nous éveiller à notre vie, sonder en profondeur notre existence, et le faire de manière collective. En ce sens, nous sommes en réalité des *compagnons*. En Orient, cette communauté délibérée s'appelle *sangha*. C'est une nouveauté en médecine.

Nous ne nous quittons pas aujourd'hui après avoir simplement écouté les histoires des uns et des autres. En plus de ne prodiguer aucun conseil, j'ai demandé aux participants de résister à la tentation de gommer ou de chercher à réparer immédiatement des souffrances manifestes. En revanche, nous avons commencé à pratiquer, à investir lentement, mais délibérément le monde tel qu'il est. Nous ne passerons pas les six prochains jours ensemble.

Chacun sera seul, prendra soin de ses enfants, de ses petits-enfants ou de ses parents, fera la cuisine, le ménage, les courses, se rendra à son travail,

chez le médecin, etc. Nous mènerons simplement notre vie, avec l'engagement supplémentaire de consacrer 45 minutes de nos journées déjà chargées à la méditation. C'est ce qu'on appelle la pratique *formelle*. Ce n'est pas facile. Cela ne va pas de soi.

C'est une manière de concrétiser l'esprit du sangha. Chacun de nous, à sa mesure, prend l'engagement de porter son propre poids, de marcher avec dignité, de reconnaître son interdépendance en sachant qu'il s'agit aussi d'un travail individuel. Ce n'est le travail de personne d'autre. Ce faisant, nous approfondissons une source de soutien ferme, *interne*, susceptible, par sa nature même, de nous aider à parcourir ce chemin.

Ma mère est décédée pendant la quatrième semaine du programme. Souvent, je me suis senti profondément nourri par l'attention accordée, le plus souvent en silence, par les patients, comme si j'étais moi-même leur patient. Nous nous soignons mutuellement, chacun à sa manière. Deux semaines avant la mort de ma mère, Lauren, une participante, m'a offert ce poème de Mary Oliver, qui m'a beaucoup aidé.

#### DANS LES BOIS DE BLACKWATER

*Regarde, les arbres  
transforment  
leur corps  
en colonnes  
de lumière,  
exhalent une riche  
odeur de cannelle  
et de plénitude,*

*les longues chandelles  
des quenouilles  
éclatent et s'éloignent en flottant sur  
les méandres bleus*

*des étangs,  
et chaque étang,*

*peu importe son  
nom, est*

*désormais sans nom.  
Toutes les années,  
tout  
ce que j'ai appris*

*dans ma vie  
ramènent à ceci: les feux  
et la noire rivière de la perte  
dont l'autre rive*

*est le salut,  
dont aucun de nous  
ne connaîtra jamais la signification.  
Pour vivre dans ce monde,*

*il faut être capable  
de faire trois choses:  
aimer ce qui est mortel;  
le serrer*

*fort contre soi en sachant  
que sa propre vie en dépend;  
et quand vient le temps de lâcher prise,  
lâcher prise.*

J'ai lu ce poème aux funérailles de ma mère.

Deux semaines plus tard, quand je suis retourné au cours, l'agent de sécurité, après m'avoir présenté ses condoléances, m'a demandé: «Est-ce que vous vous sentez soulagé, maintenant?» Je me rappelle qu'il était penché en avant, les yeux pleins d'espoir, dans l'expectative, en quête d'apaisement. «Non, je n'éprouve pas de soulagement.»

La réponse l'a bouleversé. Ce n'était pourtant que la vérité. Une vérité qui lui a brisé le cœur. Il a posé d'autres questions, pour tenter de raccommoder les lambeaux. Et puis, il s'est arrêté. Il a simplement hoché la tête. Je n'ai jamais su ce que cela signifiait. J'espère que lui le savait.

Ressentez-vous l'esprit du sangha, de la communauté, dans votre vie? Sentez-vous le pouvoir de guérison de ce corps? Sentez-vous ses implications en médecine, la puissance et la simplicité d'une relation patient/praticien fondée sur une investigation mutuelle du soi, une compréhension partagée et une collaboration? Pouvez-vous imaginer la joie profonde de voir la santé et la relation de soin assimilées à une volonté de s'éveiller et de se révéler les uns aux autres, peu importe la rive où vous vous trouvez?

# La conscience en paix et le cœur ouvert

*L'esprit est la surface du cœur,  
le cœur est la profondeur de l'esprit.*

HAZRAT INAYAT KHAN



Parfois, les gens pensent que le mot *conscience*, au sens où on l'entend dans l'expression *pleine conscience*, désigne le fait de penser ou de limiter son attention à la cognition. Ils s'imaginent qu'on leur demande de s'engager dans une forme d'introspection, d'autoanalyse discursive ou de gymnastique mentale. Pour faire simple, la pleine conscience consiste à porter une attention pleine et entière sur ce qui se passe, en sachant qu'attention et pensée sont deux choses différentes.

Comme le suggère la citation du maître soufi Inayat Khan, dans de nombreuses traditions contemplatives les mots qui désignent la «conscience» et le «cœur» ne sont pas différents. De même, pour l'artiste et calligraphe Kazuaki Tanahashi, le caractère japonais de *pleine conscience* est composé de deux figures interactives. L'une représente la conscience, l'autre le cœur. Conscience et cœur ne sont pas conçus comme distincts.

C'est en ce sens que Tanahashi définit la pleine conscience comme le fait de «porter la conscience-cœur sur chaque instant».

Que l'on prodigue ou que l'on reçoive des soins, le maintien de cet équilibre cœur-conscience est délicat. Trop souvent, nous chevauchons les extrêmes, soit en nous perdant dans la compassion et la souffrance d'autrui, soit en devenant un spectateur froid, distant, détaché, sur la réserve. Les qualités de l'esprit calme sont l'espace et la clarté, la source de notre aptitude à la sagesse clairvoyante. Le cœur ouvert est tendre, chaleureux et fluide. Ensemble, ces attributs nous permettent de ressentir en profondeur et d'agir avec sagesse. Même quand «agir» signifie ne rien faire. La compassion, au sens le plus complet du terme, est peut-être l'équilibre délicat d'un esprit calme et d'un cœur ouvert.

Les occasions de cultiver cette qualité de présence ne manquent pas dans la relation de guérison. Mais que signifient un esprit calme et un cœur ouvert? Quelles sensations provoquent-ils réellement? Bien que je ne puisse me mettre à votre place, j'ai le sentiment que nous avons tous goûté à cette façon d'être. Elle reste furtive et s'acquiert moins qu'elle ne se révèle. C'est un état d'esprit qui se cultive par l'attention, et qui réclame notre vigilance, en sa présence comme en son absence.

Aujourd'hui même, en franchissant la grande porte coupe-feu qui mène à la clinique, j'ai soudain été confronté au jeu changeant du cœur-conscience. Je me suis retrouvé nez à nez avec un homme qui avait participé au programme un an plus tôt. Je me souvenais très bien de lui, notamment parce qu'il souffrait depuis deux ans de douleurs implacables au dos et aux jambes.

Son état ne lui permettait pas de rester debout ou de marcher plus de trois ou quatre heures par jour, ce qui l'empêchait d'être le père qu'il aurait voulu pour ses jeunes enfants. Il m'avait souvent parlé de l'immense chagrin qu'il éprouvait de ne pouvoir jouer librement avec eux, de son irritabilité liée aux douleurs, des tensions dans son mariage, de la remise en cause de sa virilité et de la précarité financière dans laquelle vivait en permanence sa famille.

Compte tenu de tous ces éléments, je me suis senti très mal lorsqu'il m'a déclaré qu'il n'avait noté aucune amélioration de son état. Je me rappelle

m'être assis avec lui au cours de l'entretien qui clôt le programme, l'avoir regardé dans les yeux, le sentant à la fois résigné et frustré, tout en accueillant peu à peu la vérité de son expérience. Cela arrive souvent. La vigilance est très fructueuse dans ces moments-là. Le désir de se retrancher dans un détachement clinique pour échapper à la souffrance d'autrui ou, à l'inverse, de se perdre dans son propre pathos ou ses sentiments de honte et d'incompétence sont, l'un comme l'autre, séduisants.

Il était évident que nous avions tous les deux nourri plus d'espoir et qu'aucun de nous n'en voulait à l'autre ou ne se sentait en échec. Pourtant, nous étions insatisfaits et nous ne voulions pas en rester là. En discutant d'autres moyens de travailler avec ses difficultés, nous avons décidé de prendre un rendezvous au Centre de traitement de la douleur.

À la fin de l'entretien, nous avons remonté le couloir ensemble et nous nous étions serré la main. Nous nous étions de nouveau parlé au téléphone quelques semaines plus tard. C'était la dernière fois que j'avais eu des nouvelles de lui, jusqu'à ce jour.

Sa poitrine penche vers la gauche et il tient la rambarde fixée au mur. Tout en lui serrant de nouveau la main, je lui demande comment il se sent. Si ses douleurs ont changé. Si sa famille s'en sort. Il me répond que ses douleurs sont encore intenses – et presque toujours présentes. Des traitements analgésiques récents ont soulagé un peu son dos, mais pas ses jambes. Il peut toujours à peine marcher. En l'écoutant, je sens que je m'ouvre à cette souffrance flagrante. Mais mon regard vacille – se détourne de son visage, de ce regard qui en dit si long.

Je sens mes paupières qui clignent. Je suppose que ces minuscules mouvements lui sont à peine perceptibles. Pour moi, de l'intérieur, ces vagues sont évidentes: elles sont connectées au flux de souvenirs qui m'aspirent vers le sentiment de n'en avoir pas fait assez, d'en vouloir plus. Si elles ne sont ni identifiées ni travaillées, elles finiront par prendre le dessus, par rogner du terrain, érodant le sol – de ce couloir très fréquenté – où nous nous tenons momentanément ensemble.

Sentir ce courant me permet de m'arrêter, de voir que, d'une certaine manière, je laisse cet homme seul bien que je sois planté devant lui. Mais je n'ai pas l'intention de partir. La boucle ininterrompue du souffle est mon

allié, comme les sensations de mon corps sont des instruments sensibles qui mesurent les dimensions invisibles de notre rencontre. La gêne passagère n'est pas cher payée pour cette connexion.

À ce moment-là, le simple fait de revenir à ses yeux suffit. Il ne demande rien. Demeurant là, le cœur s'adoucit et la conscience s'apaise, accédant à un calme et à un espace qui ne réclame ni ne rejette rien. Là, dans ce couloir, nous nous joignons l'un à l'autre, puis nous nous séparons en temps voulu.

# Namaste



En Inde et dans d'autres pays d'Orient, les gens se saluent par le mot *namaste*. En général, ils inclinent aussi la tête et ramènent les mains au centre de la poitrine en un geste de profond respect. *Namaste* signifie «Je reconnais et m'incline devant le divin en toi.» Chaque voyageur, qu'il s'agisse d'un ami, d'un parent ou d'un étranger, est accueilli ainsi.

Et bien que ce geste, comme n'importe quel autre, puisse devenir mécanique et perdre son sens initial, il reste néanmoins un rappel remarquablement simple, mais puissant de nos origines. Lorsqu'il est prononcé avec sincérité et entendu à plusieurs reprises, ce signal a un effet transformateur sur celui qui l'envoie comme celui qui le reçoit. On reconnaît très vite le divin chez l'autre, en prenant conscience que c'est ni plus ni moins cette étincelle de divinité en soi qui voit et est vue par la divinité en l'autre.

Peu importe la manière dont chacun l'incarne, je crois que le souvenir actif de cette réalité est crucial pour notre vie, notre travail et notre bien-être. Il n'y a pas d'illusion dans ce domaine. Pas de théâtralité, de tenues particulières ou de fausse piété, pas de langage bizarre, seulement le simple respect de cette vérité. Nous, et la personne qui se tient devant nous, sommes toujours plus qu'il n'y paraît. Quelque chose de bien plus direct et stupéfiant se dessine derrière les apparences.

Notre véritable tâche consiste peut-être à maintenir ce souvenir face aux preuves accablantes du contraire. En dépit des manifestations du stress, de

la maladie, de la douleur ou de la souffrance chez autrui, et sans jamais nier cette réalité, notre tâche essentielle est peut-être d'aller à la rencontre de l'autre dans ce creuset de circonstances temporelles tout en nous connectant simultanément à lui comme une incarnation localisée du divin.

Pour autant que je sache, la question n'est pas réellement d'aimer la personne, et surtout pas de se livrer à un sermon, mais de reconnaître que, comme nous-mêmes, elle n'est qu'une expression temporaire de quelque chose de beaucoup plus vaste et inclusif.

Notre volonté de nous lier ainsi à l'autre est fondamentalement curative. Pourtant, notre culture, qui a été engendrée et dominée par une philosophie centrée sur l'individu, persiste à insister, de manière plus ou moins inconsciente, sur la domination et l'autorité. Alimentée par la peur et l'insécurité, cette vision des choses est profondément déséquilibrée. Quand cette dynamique du pouvoir prend le dessus dans le monde de la santé, les soignants sont amenés à se considérer comme des autorités, des *plus que*.

Maintenus à l'ombre de ce jugement, les patients peuvent finir par se considérer comme des êtres impuissants et faibles, des *moins que*. Ce modèle est fondamentalement erroné. Et bien que le praticien puisse posséder les connaissances et les compétences dont le patient a besoin, très souvent la personne qui cherche de l'aide a autant à offrir à celle qui est censée l'aider.

*Namaste!* C'est le souvenir de nos origines collectives. Si différent de «Comment allez-vous?». Dénué de question. Douloureusement intransigent. Directement issu du cœur.

## EN PRATIQUE ~

### **Être attentif à l'espace entre nous**

Cette semaine, si vous vous retrouvez assis en présence d'une amie, d'un parent, d'une collègue ou d'un patient, faites un effort délibéré dans ces moments d'espace partagé pour être attentif à votre respiration, à la texture et au rythme du souffle, aux sensations perceptibles dans votre corps. Laissez votre curiosité se focaliser sur les éléments de l'interaction qui ont tendance à vous éloigner ou à vous rapprocher d'un sentiment de connexion. Notez la qualité du souffle à chaque occurrence, en considérant avec intérêt la nature de cette investigation personnelle.

Voyez si vous pouvez porter votre attention sur des éléments tels que le ton de votre voix et la tendance à perdre ou à maintenir le fil de la conversation en fonction de ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps: les sensations corporelles comme les raideurs et la porosité ou les états mentaux comme l'impatience, l'ennui ou la curiosité.

Notez s'il existe des liens entre les sensations corporelles, les états mentaux, la qualité de votre souffle et vos actes ou votre comportement. Offrez-vous suffisamment d'espace pour observer – sans jugement – la dynamique intérieure qui se déploie au fil des cycles de l'inspiration et de l'expiration. Notez s'il vous arrive de ne plus respirer librement, de même que ce qui se passe *entre* votre interlocuteur et vous dans ces moments-là. Soyez doux avec vous-même, en laissant votre curiosité vous guider.

# La mémoire



Avant de lire cette page de bout en bout et de passer automatiquement au premier mot de la page suivante, pourquoi ne pas ralentir et vous arrêter quelque temps, dès maintenant?

Tout en demeurant ici, notez le poids du livre dans vos mains, la texture des pages, les sons autour de vous. Sentez les va-et-vient de la respiration, la vie qui entre dans votre corps et qui en sort, la présence nourrissante à l'intérieur du souffle. Puis, si vous le souhaitez, lisez – à deux ou trois reprises – ce poème à voix haute en prenant votre temps.

*Il y a deux formes d'intelligence: l'une, acquise  
– comme l'écolier mémorise des faits et des concepts  
tirés de livres ou des leçons de l'instituteur –,  
rassemble de l'information des sciences traditionnelles  
et nouvelles.*

*Cette intelligence nous élève dans le monde.  
Elle nous classe devant ou derrière les autres  
en fonction de notre capacité à retenir  
de l'information. Cette intelligence nous permet  
de visiter des champs de connaissances, d'accumuler  
toujours plus de signes sur nos ardoises.*

*Mais il existe une autre forme d'ardoise,  
déjà noircie et inscrite en nous.  
Une source qui déborde de son puits. Une fraîcheur  
au centre de la poitrine. Cette autre intelligence  
n'est ni croupie ni stagnante. Elle est fluide  
et ne s'écoule pas de l'extérieur vers l'intérieur  
par les conduites d'un apprentissage organisé.*

*Ce second savoir est une fontaine  
qui jaillit de soi vers l'extérieur.*

RÛMÎ

À présent, essayez de chuchoter... de chuchoter... ce poème pour vous-même autant de fois que vous le souhaitez.

Ce poème est pour vous. Laissez l'écho de votre voix – la sensation générée par les sons prononcés – vous aider à vous rappeler la vérité de votre vie. Pénétrez dans l'endroit désigné par ces mots, cette abondance que vous portez en vous à l'instant même. Attardez-vous, si vous le souhaitez, en portant l'attention sur le souffle – sur la sensation réelle du souffle à l'intérieur du corps.

Il est inutile de forcer ou de manipuler la respiration. Inutile d'essayer de faire le vide dans votre esprit. Inutile d'aller où que ce soit. Inutile de chercher à provoquer quoi que ce soit. Restez simplement assis en respirant. Conscient de la sensation du souffle. Laissez les pensées aller et venir sans peiner, en retournant délicatement au souffle chaque fois que l'esprit s'éloigne du rythme de l'inspiration et de l'expiration. Restez assis. Respirez. Souvenez-vous.

## EN PRATIQUE ~

### **Souvenir**

Au cours de cette journée, et à d'autres occasions dans la semaine, essayez de vous arrêter en restant assis pendant quelques secondes – ou quelques minutes –, en sentant les va-et-vient délicats du souffle qui se glisse dans le corps et en sort. Tout en demeurant assis, accueillez la possibilité de vous poser dans «cette autre intelligence qui n'est ni croupie ni stagnante». Prenez votre temps, en vous souvenant qu'il ne s'agit pas d'un savoir qu'on acquiert, mais qui est déjà «inscrit en nous». Que vous faudra-t-il pour prendre en compte cette possibilité?

Notez le sentiment d'incrédulité, la sensation de séparation, l'enchevêtrement des vagues du mental, la vitalité des possibilités et l'ouverture qui vous habitent. Souvenez-vous que ni le poème ni la pratique de la pleine conscience ne vous suggère de rechercher quoi que ce soit. Il s'agit de rester calme suffisamment longtemps pour toucher la réalité de votre héritage.

# Bâtir des frontières



La frontière se définit généralement comme une «ligne de démarcation» – une séparation entre deux éléments. Mais n'est-elle pas aussi un lieu de rencontre et de rassemblement? Quand nous marchons pieds nus sur la grève, sommes-nous seulement sur le continent? Qu'en est-il de l'eau sous nos pieds? Où le continent commence-t-il, et où finit-il? Où se trouve exactement la ligne d'eau? La réalité du littoral révèle l'inconstance de ces limites en apparence claires et nettes. Elles ne sont pas fixes, mais fluides, enveloppées l'une dans l'autre.

Ces mouvements entremêlés valent également pour la relation patient-praticien. Pourtant, trop souvent, les frontières rigides, impénétrables, de cette relation s'érigent à partir d'un processus d'identification qui sépare le soi et le non-soi en deux entités qui s'excluent mutuellement. Inconsciemment, nous laissons ce processus façonner l'interaction entière. Je ne prétends pas que ces rôles soient interchangeable.

Ce n'est pas le cas. Mais il ne s'agit que de cela: de rôles, qui dissimulent le champ bien plus vaste de notre humanité partagée. Nous oublions cette réalité trop souvent et trop facilement. Pourtant, elle constitue le terrain d'entente de cette relation. Sentez-vous ce lieu? Quelle part de ce que nous considérons comme moi doit son existence au maintien de ces distinctions de rôle? Êtes-vous conscient de ce que vous ressentez à l'instant même, en lisant ces mots? Pouvez-vous y faire un peu plus attention?

Jack avait 48 ans. C'était un homme émacié, atteint du sida. Dès le premier cours, il s'est écrié: «Je suis tellement furieux. Furieux d'avoir attrapé le sida. Furieux de ne bénéficier d'aucune aide. Furieux de ne pas être bien traité.» Sa rage était palpable. Il brandissait les poings et frappait le dossier de sa chaise, effrayant visiblement les personnes assises à ses côtés. Avant que je ne prononce le moindre mot, il m'a regardé droit dans les yeux, annonçant à la cantonade: «Je me demande s'il y a une place pour ma colère dans ce lieu.»

J'ai simplement répondu qu'il y avait de la place pour sa colère ici, à condition que nous soyons tous les deux disposés à travailler avec elle au fil du temps. Il a hoché la tête, s'est calé dans sa chaise et a décidé de rester. À ce moment-là, je ne savais pas ce que signifiait réellement «à condition que nous soyons tous les deux disposés à travailler avec elle». Je n'allais pas tarder à le découvrir.

Chaque semaine, Jack se créait un espace particulier. Il tournait sa chaise de côté, s'adossait à un mur et tendait les jambes sur deux autres chaises. Puis, il posait un bloc-notes sur ses genoux, attrapait un stylo derrière son oreille et prenait des notes, de manière parfois frénétique. À la fin du cours, il me soumettait des pages entières de questions, demandant, voire exigeant, que je les examine, une par une.

Nous discutons de ses questions, évoquons sa vie au téléphone et nous rencontrons de temps en temps. Jack avait du mal à se comprendre. Privé de travail, d'argent, de mobilité et d'estime de soi, il essayait de vivre entre le passé, la peur de l'avenir et l'intensité poignante du présent. Au fil du temps, j'ai commencé à éprouver de la sympathie pour lui. Pourtant, quand j'étais près de lui, je me sentais régulièrement menacé, et donc tendu – un sentiment dont je ne parvenais ni à saisir l'origine ni à me débarrasser de manière rationnelle.

Un matin, vers 7 h 15, je m'apprêtais à ouvrir la porte de notre salle de cours. Mais elle n'était pas fermée à clé et Jack était déjà à l'intérieur, à sa place habituelle, en train d'écrire. Je me suis senti immédiatement menacé. Quant à Jack, il débordait d'énergie. «Bonjour, Doc. J'espère que ma présence ne vous dérange pas. J'ai demandé à quelqu'un d'ouvrir la salle parce qu'il y a des choses dont je dois vous parler.» Il s'est levé, a pénétré dans le vaste espace établi par le cercle de chaises et s'est dirigé vers moi,

son bloc-notes à la main. Nous nous sommes retrouvés face à face. À ceci près qu'il se tenait d'un côté du cercle et que je restais délibérément de l'autre côté.

J'avais tracé la frontière.

Il s'est mis à parler de sa pratique méditative. Je luttais, rétro pédalais intérieurement. Il y avait quelque chose d'absolument imprévisible chez Jack. Mon esprit ruait dans les brancards: «Pourquoi se trouve-t-il dans mon espace? Qu'est-ce qu'il me veut encore? Pourquoi est-il si exigeant?» Mes mots se sont peu à peu réduits à des paroles laconiques et sans chaleur. Je commençais à perdre mon sang-froid, à me contracter, à me tendre, et j'étais certain que Jack voyait et sentait toutes ces émotions. Mais surtout, j'ai pris douloureusement conscience, à ce moment-là, que j'abandonnais Jack.

J'avais renforcé la frontière, me retirant sur des terres en apparence plus fermes, derrière une barrière que j'avais moi-même érigée et fortifiée. Je souffrais de notre dilemme angoissant: moi, qui me sentais comprimé et impuissant, lui, isolé et non écouté, chacun, à ce moment-là, pris au piège d'une réalité forgée de toutes pièces qui nous condamnait l'un et l'autre à l'enfer.

La voix de Jack est devenue blanche, puis s'est brisée. Il m'a regardé avec des yeux remplis de désespoir et de perplexité. Nous sommes restés tous les deux *confus* – au sens littéral –, c'est-à-dire *mêlés l'un à l'autre*. Et dans l'incertitude de ce moment d'embarras commun, quelque chose s'est dissipé. Alors que je me tenais de «mon côté» des chaises, je me suis connecté au regard de Jack et je suis entré dans le cercle ouvert.

Nous sommes simplement restés là quelque temps, à l'aise l'un avec l'autre. Nous n'avons pas dit grand-chose, mais quand nous parlions, nous le faisons comme des frères. J'avais eu peur que Jack n'exige de moi ce que je ne pouvais lui offrir, si bien que j'avais reculé. Et Jack avait eu peur que je ne le rejette et l'abandonne comme tout le monde, si bien qu'il avait insisté et avancé. Pendant quelque temps, chacun avait confirmé les craintes inexprimées qu'il nourrissait au sujet de l'autre.

Peu de temps après, Jack s'est vu confiné chez lui, puis alité, pendant des périodes de plus en plus longues. Un jour, je lui ai téléphoné, juste pour

savoir comment il allait. «Merci d'avoir appelé, Saki, m'a-t-il dit. Personne ne me traite avec autant d'égards.» Après avoir raccroché, je me rappelle m'être dit: «Ce n'était qu'un coup de fil, qui n'a duré qu'une minute ou deux. Ni plus ni moins.» J'ai été stupéfait, une nouvelle fois, par l'effet à la fois puissant et épanouissant du sentiment d'être lié à l'autre. Cette aspiration est universelle.

Pourtant, trop souvent, elle est extirpée du cœur des futurs praticiens. Un jour, au terme d'un programme de formation mixte destiné aux soignants et aux patients, certains professionnels ont exprimé leur mécontentement: «Vous les avez mieux traités que nous. Nous aussi nous voulions ce que vous leur avez donné.»

Jon Kabat-Zinn et moi-même nous étions mis d'emblée sur la défensive. Nous avons confirmé leur impression. Nous avons donné davantage aux «patients». Telle avait été notre intention dès le départ, car nous avons décidé à l'avance que, en tant que professionnels, il revenait aux soignants de prendre soin d'eux-mêmes.

Après mûre réflexion, la vérité de leur ressenti nous est apparue. Un grand nombre de ces soignants avaient déploré leur isolement et les barrières culturelles de la «profession» qui empêchent de reconnaître ces besoins sans se sentir ou sembler incompetents ou faibles. Puis ils avaient évoqué ouvertement la douleur associée à leur formation universitaire, trop axée sur le développement d'une distance ou d'une objectivité clinique qui s'était insinuée dans la trame même de leur vie et avait généré un sentiment de détachement et de torpeur.

Beaucoup de ceux qui exerçaient désormais y voyaient un carcan et se demandaient pourquoi ils s'étaient donné la peine de faire de si longues études. Chacun, à sa manière, était confronté à la nature restrictive et isolante des frontières artificielles.

Que nous soyons patients ou praticiens, nous sommes toujours liés. Reliés. Ressentez-vous, comme tout un chacun, l'extrême nécessité de surveiller *l'esprit bâtisseur de frontières* et de développer un outil de pointe pour en comprendre les manifestations et saisir la distance qu'il crée?

Je crois qu'une telle attention délibérée est le fondement même de la relation de guérison. Elle commence par notre engagement individuel

envers une discipline vouée à mieux saisir la nature de l'esprit et ses effets sur les interactions humaines. Sans ce type d'attention, comment pourrions-nous créer des soins de santé plus collaboratifs, plus interactifs?

À l'instant même où j'écris ces lignes, je suis frappé par la présence de Jack dans chaque mot de ce texte. Comment aurais-je pu l'écrire sans lui? Il n'y a pas de frontières.

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec l'esprit bâtisseur de frontières**

Certes, il existe un «moi» et un «toi» distincts qui opèrent dans nos rapports quotidiens au monde. Chacun de nous présente une enveloppe unique de qualités et de circonstances façonnées par une multitude de facteurs. C'est ce qu'on appelle le «soi». Pourtant, il suffit d'observer attentivement notre vie pour constater que nous sommes constitués de milliers d'éléments de «non-soi», comme les appelle le maître vietnamien Thich Nhat Hanh, tel que la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace, le carbone, l'oxygène, les parents, les gènes communs à l'ensemble de l'humanité.

Les mêmes constituants du soleil, des étoiles qui illuminent le ciel nocturne et des mers salées font partie de notre héritage commun, incarné. Comme l'illustre le récit précédent, dans le feu de l'action on oublie aisément ce point.

Afin de limiter cette habitude de séparation, deux pratiques me semblent particulièrement utiles. Premièrement, j'essaie d'être attentif au sentiment d'être différent ou distinct lorsqu'il se manifeste en moi en portant mon attention sur les sensations plus ou moins subtiles qui accompagnent ces instants. Si je suis conscient, je me focalise sur la sensation du souffle sans chercher à réprimer le besoin impulsif de me distinguer.

Quand je suis capable de travailler ainsi sur moi, je suis souvent en meilleure position pour commencer à chercher consciemment ce que «nous» avons en commun. Au début, ce peut être simplement le fait que nous portions tous les deux du bleu ou que nous ayons à peu près la même taille. Très vite, l'humanité partagée, au-delà des théories ou des concepts, se manifeste de manière extrêmement tangible.

En définitive, la reconnaissance de notre humanité partagée qui opère derrière nos infinies différences nous ramène à la notion de relation. En ce sens, c'est une manière de s'accueillir chez soi, un accroissement plutôt qu'un rétrécissement du «moi». L'objectif n'est pas de balayer les distinctions et la diversité, ou de réduire l'humanité à une masse informe, mais plutôt de découvrir, au-delà de ce qui nous distingue, que nous sommes liés et moins limités que nous ne le pensons par le concept d'individualité, qui rend souvent impénétrable le sentiment d'appartenance.

La prochaine fois que vous céderez au réflexe de séparation ou de distinction, essayez de dépasser la dimension verbale de votre rencontre avec l'autre. L'attention que vous porterez au langage corporel de votre interlocuteur, à son regard, aux ridules au coin de ses

lèvres, à la souplesse ou à la rigidité de sa posture, à sa respiration, à son port de tête et d'épaules, au timbre de sa voix, de même qu'à votre propre ton, aux sensations qui émanent de votre plexus solaire ou de votre corps-cœur-esprit et à vos paroles peut favoriser la lente dissolution de l'esprit bâtisseur de frontières.

## Deuxième semaine



Ce matin, la salle bourdonne de conversations. Nous ne nous sommes pas vus depuis la semaine dernière, un intervalle au cours duquel chacun s'est engagé chez soi dans la pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience. Les participants semblent plus à l'aise les uns avec les autres.

Des grappes de conversations spontanées constellent l'espace. En tendant l'oreille aux bruits qui parcourent la pièce, je comprends que le travail que je leur ai demandé de faire à la maison, notamment la méditation formelle – des moments particuliers réservés chaque jour à la pratique de la pleine conscience –, constitue l'essentiel des échanges.

Agnès et John sont installés dans leur fauteuil roulant. Les béquilles de Gérard reposent contre les baies orientées au nord et Millie a accroché sa canne à sa chaise. Le ciel vaste et clair qui s'étend derrière les vitres est d'un bleu profond. La salle où nous nous trouvons donne sur la Route 9, le grand boulevard de Plantation Street, les collines et le paysage urbain environnants.

À 9 h 05, nous commençons et je demande de nouveau aux participants de se tourner vers les baies vitrées. La transition est brève, le bruit des chaises et des corps cède subitement la place au silence. Une fois de plus, nous nous appliquons simplement à voir. Nous regardons le même paysage, mais beaucoup de choses ont changé en une semaine, derrière les vitres, mais aussi dans la salle. Les gens sont calmes et réceptifs, et se tournent moins dans ma direction pour obtenir des consignes.

Nous restons assis, yeux ouverts, pendant une dizaine de minutes et, dans le silence qui se prolonge, je les initie à la pratique de la méditation assise formelle. Je les encourage à demeurer avec le silence et, après avoir effectué une démonstration, sur une chaise et sur un coussin posé par terre, des deux postures qu'il est possible d'adopter en méditation assise, nous fermons délicatement les yeux, surfons sur les vagues du souffle en restant simplement assis.

Au cours des sept jours précédents, grâce à la pratique du «balayage corporel», les participants, allongés sur le dos, se sont mis à cultiver la conscience en portant tour à tour leur attention sur chaque partie de leur corps. Au lieu d'inciter à «tenter» de se détendre ou d'accéder à un état méditatif, le balayage corporel encourage le développement d'une conscience et d'une intimité plus subtiles avec le corps, qui permet d'être plus près de soi-même et de son environnement.

À présent, nous appliquons l'énergie de cette semaine de pratique soutenue à la méditation assise. Nous restons assis pendant 15 minutes en consacrant notre attention aux sensations physiques du souffle qui entre dans notre corps et qui en sort. À la fin, j'invite les participants à poursuivre cette pratique pendant cinq ou dix minutes chaque jour au cours de la semaine à venir. Puis, je leur demande s'ils ont des questions ou des commentaires. Les réactions sont rares. Il est 9 h 35 et nous sommes restés silencieux pendant 30 minutes. Ce terrain commence à devenir familier.

Ensuite, nous passons au sol et revisitons le balayage corporel. Étendus là, sur le dos, nous faisons l'exercice ensemble pendant 40 minutes. Puis la conversation s'oriente sur la question du travail à la maison. Je demande aux participants de faire un compte rendu de leur *pratique* réelle du balayage corporel. Ils ont beaucoup de choses à dire.

Les commentaires abondent sur la difficulté à trouver le temps de le faire. Je leur rappelle qu'ils ne trouveront pas le temps, mais qu'ils devront le créer. En cette première semaine de pratique, nous sommes confrontés à la réalité de nos vies tellement pleines, tellement chargées et comprimées que la pratique de la méditation devient le miroir de notre rythme étourdissant.

Certains s'interrogent sur la tendance à s'assoupir pendant la méditation. D'autres évoquent la difficulté à maintenir une discipline régulière, observent combien l'esprit vagabonde et fourmille de pensées et de craintes sur l'absence de progrès ou de succès. D'autres encore expriment la peur et la perplexité face à l'intensification, plutôt que la diminution, de leurs douleurs. L'anxiété provoquée par la peur de devenir trop détendus et, par conséquent, «improductifs».

La stupeur et l'émerveillement de ceux qui rapportent qu'ils prennent conscience du souffle, de manière à la fois spontanée et délibérée, au milieu de situations quotidiennes difficiles, et que cela les aide. Une dynamique se met en place et le tempo de la conversation s'apparente de plus en plus aux puissants courants d'un fleuve. En parallèle, la franchise grandit et les gens tendent à moins censurer ce que leur inspire leur expérience de la méditation.

Grâce au balayage corporel, Noreen est de plus en plus sensible à la vulnérabilité du corps. Elle affirme ressentir «beaucoup de douceur dans cette pratique, associée à des vagues de tristesse» et de prises de conscience, à l'échelle cellulaire, de l'étendue de la mémoire du corps et de l'aide que lui procure le balayage corporel pour accueillir et soigner ses blessures anciennes.

Après avoir écouté plusieurs participants, George, un petit homme solidement bâti, se lève à la manière d'un pasteur et déclare que, cette semaine, il a compris ce qu'on entend par «se montrer charitable envers son corps».

Kathleen nous avoue qu'elle se sent vide en pratiquant le balayage corporel, alors qu'elle espérait éprouver une forme de plénitude. Perturbée, elle demande comment y remédier. Après m'être engagé avec elle dans un dialogue sur son expérience du vide, je lui suggère, pour l'instant, d'essayer de vivre avec cette réalité en laissant la sensation même, associée à l'approfondissement de la conscience, lui révéler lentement la réponse à sa question.

Elle semble momentanément satisfaite. Pourtant, ma réponse ne me satisfait pas. Elle a posé une question essentielle, mais à ce moment-là, il aurait été vain de m'étendre sur le sujet. Aussi, je reste assis, comme elle,

espérant une autre occasion de lui répondre, tout en prenant conscience que le bon moment est passé et que je ne pourrai pas le rattraper. Pour l'instant, il est préférable de revenir à moi-même et à mes compagnons, d'observer et d'écouter attentivement.

Enfin, Didon demande: «Comment puis-je réconcilier le fait de vouloir accomplir quelque chose et celui de ne pas agir, de ne pas chercher à obtenir quoi que ce soit ou à aller où que ce soit, alors que je suis ici pour une raison précise et que je veux être soulagée?» Les têtes se mettent à onduler par vagues comme des épis de blé caressés par le vent et les yeux interrogatifs semblent s'exclamer: «Oui! C'est aussi la question que je me pose!»

Le sentiment d'être bloqué et le désir d'y remédier montent comme de la crème au-dessus de notre discussion. En un sens, toutes ces questions sur les hauts et les bas de la pratique sont l'expression d'un sentiment de blocage collectif. Le sentiment d'être piégé est intense. Le piège des habitudes, des présomptions et des perceptions ancrées commence à être perçu plus distinctement. En ralentissant, en demeurant avec les choses telles qu'elles sont, les participants s'éveillent peu à peu au sentiment troublant d'être impitoyablement propulsés, catapultés vers la vie.

La pratique même de la méditation nous informe de cette réalité tout en offrant une méthode pour travailler sur ce qui est vu. Cette prise de conscience est douloureuse. Nous cessons de détourner les yeux pour commencer à voir notre vie telle qu'elle est. Cette expérience, à la fois révélatrice et perturbante, est l'inévitable prix de l'éveil.

À ce stade, je sens que les gens se posent diverses questions: est-ce que je veux vraiment participer à ce programme? Est-ce que je peux vivre ma vie ainsi? Qu'est-ce qu'il m'en coûtera? Sur quoi suis-je prêt à relâcher mon étreinte? Suis-je capable de le faire même si je le veux? Autant de questions cruciales, vitales, auxquelles notre vie habituelle d'adulte ne nous prépare pas. Fraîches et vivifiantes, elles sont aussi séduisantes que terrifiantes pour toutes les personnes assises dans la salle. À cet instant, chacun de nous commence à prendre la mesure du défi auquel est confronté celui qui veut se réapproprier sa vie, et des efforts requis pour s'éveiller à la plénitude de cette unique vie.

Chacun de nous semble alors penché au-dessus d'un puits profond, contemplant la surface chatoyante de ces eaux inconnues et luttant contre ces questions non formulées: est-ce que je dis non à ce moment, quitte à rester assoiffé et fragile? Ou est-ce que je dis oui, en buvant à ces eaux incertaines qui recèlent la possibilité d'une vie renouvelée?

Si certaines personnes finissent par abandonner le programme, c'est à ce moment-là que s'enclenche le processus. Ce jour-là, au moment où les gens quittent la salle, je sens émerger une solennité empreinte d'énergie. La lune de miel tire à sa fin. Comme souvent, elle s'achève promptement et nous laisse face à un choix, celui de travailler ou non avec nous-mêmes au sein de cette communauté de pratique. Pour nous tous, cette décision s'apparente à un serment, un engagement envers une direction – envers une voie – souvent perçue comme lourde de conséquences pour notre vie.

Nous sommes tous face à un tournant, qui n'est pas créé de toutes pièces par l'instructeur que je suis, mais qui émerge de notre volonté individuelle et collective d'examiner en profondeur notre vie grâce à l'outil de la pleine conscience. C'est une question de vie ou de mort. Pas de mort physique. Il s'agit de prendre peu à peu conscience que nous pouvons décider de vivre pleinement, ou à moitié endormis, en languissant de désespoir.

Ce choix est aussi le vôtre.

# De l'amitié



En réalité, il est possible que l'ensemble de la relation de guérison repose sur l'amitié. Cela peut sembler excessif. Comme la plupart des idées radicales, celle-ci nous déconcerte, avant d'éveiller en nous un sentiment d'ouverture et de liberté qui s'impose comme une évidence, bien qu'on lui accorde souvent peu de considération.

Bien entendu, nous réservons généralement le mot ami aux quelques personnes de notre vie qui nous inspirent une profonde confiance. Pourtant, quand nous examinons plus scrupuleusement l'amitié, ce que nous entendons par là a souvent trait à la persistance, à la compréhension, à la volonté d'être ouverts et d'assumer notre place vis-à-vis de quelqu'un d'autre. L'amitié suppose une égalité qui n'est définie ni par le rôle ni par le savoir, l'éducation ou le statut. Souvent, elle consiste à vouloir se lier de manière ouverte et directe aux situations et aux gens, tels qu'ils sont.

L'amitié recèle une puissante dimension de loyauté. Pas envers un pays ou une culture, mais envers le fait même d'être vivant. Sous cet angle, aimer ou ne pas aimer joue un rôle mineur dans ce sentiment tel qu'il survient dans la relation patient-praticien. Souvent, l'attachement et l'aversion sont indissociables des situations où nous nous trouvons avec autrui. Ces multiples nuances affectives apportent de l'eau à notre moulin quand nous travaillons sur nous-mêmes, mais ces émotions ne sont pas le signe d'une absence d'amitié, pas plus qu'elles n'entravent notre capacité à soigner.

Peut-être recherchons-nous tous l'amitié. Peut-être souhaitons-nous tous nous lier et être liés de cette manière. Récemment, j'ai été frappé par l'évidence de cette aspiration au cours d'une retraite destinée à des professionnels de la santé. À la fin d'une matinée essentiellement consacrée à la pratique méditative silencieuse, nous nous sommes livrés spontanément à une conversation lucide et envoûtante sur certaines caractéristiques fondamentales de la relation de guérison. Bien qu'elle n'ait été formellement mentionnée à aucun moment, la dimension relationnelle souvent associée à l'amitié s'est mise à remonter, telle une bulle, à la surface.

Les interlocuteurs ont expliqué que les aspects de non-jugement, de non-acharnement et de générosité de la pleine conscience les aidaient à se lier d'amitié avec eux-mêmes. Lorsque nous nous sommes mis à explorer avec plus de profondeur et de précision la manière dont ce sentiment se manifestait en eux et s'était exprimé au fil de la matinée, une grande majorité des 200 participants ont déclaré qu'ils se sentaient plus à l'aise avec eux-mêmes, peu importe le type de pensées ou d'émotions qui leur venait à l'esprit.

Ils ont également décrit un sentiment de pression sensiblement réduit, une bienveillance réelle envers eux-mêmes, un sentiment de sécurité inédit et une libération graduelle des cycles perpétuels de condamnation, de déni, de justification, de culpabilité et de repentir.

L'impression d'être peu à peu capable d'accueillir tout ce qui pénètre dans le champ de la conscience – qu'il s'agisse d'éléments agréables ou désagréables – suscitait un profond sentiment de soulagement, d'espoir et d'acceptation sereine. Ce sentiment d'amitié était omniprésent dans la salle. Spontanément, un grand nombre de ces médecins, infirmiers, psychiatres, psychologues et gestionnaires d'hôpitaux se sont mis à envisager la possibilité de «rester assis avec autrui», de la même manière qu'ils étaient restés assis avec eux-mêmes toute la matinée.

## EN PRATIQUE ~

### Se lier d'amitié avec soi-même

La pleine conscience est un acte d'hospitalité. Une manière d'apprendre à se traiter avec soin et bienveillance qui s'infiltré lentement dans les plis les plus profonds de notre être tout en nous offrant peu à peu la possibilité de nous lier aux autres de la même manière. Il suffit de travailler sur ce qui est présent, sans se reprocher de ne pas éprouver d'amour ou de bienveillance.

Le processus demande plutôt d'envisager la possibilité de s'offrir de l'hospitalité, peu importe ce qu'on ressent ou ce qu'on pense. Il ne s'agit en aucun cas de nier ou de justifier des actes malveillants ou indésirables, mais de faire preuve de compassion envers soi-même lorsqu'on est confronté aux aspects rudes, sombres, difficiles ou grossiers de sa vie.

Cette semaine, tâchez de prendre du temps pour explorer la possibilité de rester assis avec vous-même comme si vous étiez votre meilleur ami. En demeurant dans la conscience du souffle, en laissant vos pensées et vos sentiments aller et venir, expérimentez la possibilité de vous étreindre vous-même comme vous le feriez avec un être cher qui en a besoin. Si vous le souhaitez, essayez de répéter en silence une phrase qui vous est destinée. Vous pourriez vous adresser un ou plusieurs des vœux suivants:

«Que je sois en sécurité.»

«Que je sois exempt de souffrance.»

«Que je sois en paix.»



8

L'amour  
bienveillant  
envers son  
corps

Trouvez des mots qui vous semblent justes à ce moment de votre vie. Il est possible que ces formules vous semblent gênantes, étrangères ou peu authentiques. Aucun de ces

sentiments ne doit être nié. Néanmoins, si cet acte d'hospitalité intrapsychique vous plaît, offrez-vous l'espace nécessaire pour en faire un acte de soin envers vous-même. Cette manière de travailler sur soi n'est pas destinée à encourager l'égoïsme et l'égoïsme. Il s'agit simplement de réintégrer le cercle de la bienveillance en s'y incluant.

# Un bien-être intrinsèque



Voici un échange entre Michel-Ange et une riche mécène de son époque:

«Maître, quelle est votre conception de la sculpture?

— Madame, il n’y a rien dans l’esprit de l’homme qui ne soit déjà inscrit dans le roc. Mon travail consiste à utiliser mon intellect et mon talent pour faire ressortir ce qui est déjà dans la pierre.»

En 1964, l’Exposition universelle a eu lieu à Flushing Meadows, dans l’État de New York. J’avais 15 ans quand je suis entré dans un des pavillons et que j’ai vu, dans toute sa splendeur, la Pietà, cernée de grappes de curieux qui faisaient crépiter leurs flashes, priaient à genoux, murmuraient à voix basse ou clamaient haut et fort l’enthousiasme et l’émerveillement que leur inspirait cette sculpture. Bien que l’œuvre soit très touchante et réaliste, je me rappelle m’être détourné rapidement de la foule. Après avoir erré dans le hall, je me suis retrouvé devant une autre création de Michel-Ange, *Les esclaves*.

Trente-trois ans plus tard, je garde le souvenir des personnages ébauchés par l’artiste. À ma droite se tenait une rangée d’adultes ciselés, polis, libérés par les coups mesurés du maître jusqu’à ce que leur peau même se mette à briller et à palpiter, comme s’il avait insufflé, incarné sa propre vie dans le roc. Les guenilles, qui adoptaient le grain et les veines de la pierre, évoquaient les plis d’un drap. Les vêtements en lambeaux, dont les bords

avaient été effilochés avec une précision minutieuse, infaillible, pendaient en un mouvement captivant.

Mes yeux, et plus encore, étaient saturés. Des enfants se tenaient à la gauche des adultes. Des personnages d'abord bien définis, puis des petits visages moins nets, les corps couverts de haillons, plongés dans le silence, dont les yeux contemplaient le monde et me transperçaient par-delà l'éternité, lançant un appel.

Des visages qui trahissaient les premiers coups, la pierre brute, l'intention originelle du maître, mais qui avaient été réduits à un œil, à une oreille, à une moitié de nez suspendue dans l'espace, tandis que l'autre, non révélée, restait contenue dans la pierre, retenue «à l'intérieur» du roc noir qui engendrait cette caravane silencieuse, immobile, offerte à mes yeux.

C'était un de ces moments partiellement incompris et pourtant reconnu. Un de ces moments qui doit mûrir de manière lente et constante, au fil des ans, jusqu'à se transformer en un squelette suffisamment solide pour fournir en silence la moelle et la substance d'une vie. C'était un de ces moments qui était tapi, vivant au plus profond de moi, qui m'imprégnait, me façonnait et me nourrissait, jusqu'à ce qu'un professeur d'histoire de l'art, qui m'avait entendu l'évoquer en cours, me révèle l'échange entre l'artiste et la mécène rapporté en début de chapitre, bouclant ainsi une boucle ouverte 30 ans plus tôt.

«Il n'y a rien dans l'esprit de l'homme qui ne soit déjà inscrit dans le roc.»

Nous sommes tous des génies contenus, susceptibles d'être révélés de mille et une façons plus ou moins douces, affûtés jusqu'à réaliser notre potentiel, polis jusqu'à accéder à notre plénitude. Cette révélation est l'éducation essentielle. Sentez-vous cette action dans votre propre vie? Qu'est-ce qui est révélé en vous? Qu'est-ce qui est mis au monde?

Que diriez-vous d'aborder votre vie, et celle des autres, en sachant que nous sommes tous fondamentalement entiers, intrinsèquement bien, et que nous avons simplement besoin d'être révélés pour découvrir une complétude assumée? En quoi cela changerait-il toute la danse entre le praticien et le patient? Quel genre de relation parviendrait-on à forger, à

façonner, si l'on partait de ce point de vue, et qu'on l'accueillait sans compromis?

# Brisé, mais toujours entier



Sept heures du matin. Je me rends au travail en voiture. Une fois sur l'autoroute, je mets le cap à l'est et j'allume la radio. Aujourd'hui, le journaliste de l'émission d'information de la chaîne publique est à Chicago. Il raconte l'histoire suivante.

Un grand musée de Chicago mobilise d'importants fonds publics et privés pour organiser une exposition. Une fois le thème choisi – l'expo présentera des œuvres d'artistes handicapés –, une centaine d'appels à contribution sont envoyés, mais personne n'y répond.

Perplexes, nerveux et probablement effrayés, le conservateur et les membres du conseil d'administration du musée décident de faire toute la lumière sur cette affaire. Après tout, la réputation de l'établissement et d'importantes sommes sont en jeu. La réponse semble évidente. Ils découvrent qu'aucun de ces artistes de talent, dont le travail, pour la plupart, est reconnu à l'étranger, ne veut exposer dans la catégorie «Handicapés». Au bout de plusieurs mois, à force de persuasion et de négociation, un célèbre artiste «porteur d'un handicap» finit par donner son accord. D'autres acceptent dans son sillage et le problème est résolu.

Le journaliste poursuit son sujet en parcourant le musée le jour du vernissage. Il décrit aux auditeurs ce qu'il voit tout en s'entretenant avec certains des artistes. Il se retrouve devant un immense tableau composé de motifs géométriques extrêmement raffinés et reliés de manière parfaite les uns aux autres. Il demande au peintre comment il s'y est pris pour réaliser

un travail aussi minutieux. «Je me contente de mettre ce que je vois sur la toile», répond l'artiste, qui est aveugle de naissance.

Puis, le journaliste se tourne vers un sculpteur. Un homme à la puissante carrure, qui crée des objets en métal, des structures immenses, parfois aussi grandes que des tours. On découvre que cet artiste a perdu une jambe quelques années plus tôt, qu'il est incapable de porter une prothèse et qu'il continue à sculpter sur une seule jambe. Le journaliste lui demande si son travail a changé par rapport à l'époque où il avait ses deux membres.

L'homme répond clairement, délibérément: «C'est comme ça que je travaille maintenant. C'est normal.» On finit par découvrir qu'il a été choisi pour réaliser la pièce maîtresse de l'exposition. Il a sculpté une sphère dans du marbre ou du granite. On nous explique qu'à l'origine elle était parfaite, dotée d'une surface lisse, polie et régulière, mais que l'artiste l'a fracassée, avant de la réassembler avec des écrous, des vis en métal et des agents liants. La voilà désormais – complètement fracturée – qui trône au cœur même du musée et de l'Amérique, arborant les mots «BRISÉ, MAIS TOUJOURS ENTIER».

Cette nouvelle, que j'entends alors que je roule à 90 km/h, me bouleverse. Ma poitrine s'ouvre en deux. Je ralentis, des larmes jaillissent de mes yeux – de toutes mes fissures –, et ruissellent sur ma chemise, ma cravate et mon pantalon. Il me reste une quinzaine de kilomètres à parcourir. Je suis stupéfait, bouleversé par ces larmes versées sur moi-même, sur nous tous. Le fleuve où elles prennent leur source semble immense et impersonnel.

Ce ne sont pas les bonnes vieilles larmes qui s'écoulent des affluents de l'apitoiement sur soi ou de la soif de ce que je ne possède pas et que je convoite désespérément. Ces flots sont bien plus universels. C'est un fleuve porteur de chagrin. Ce frémissement, cette liquéfaction m'indique immédiatement que le reportage a percé la membrane épaisse de l'histoire personnelle pour jaillir sous les traits de la vérité de notre condition universelle.

Cette histoire est celle de chacun d'entre nous.

Je traverse le stationnement de la clinique. Je me prépare à mon cours. Je reste assis en silence avec les participants, après avoir écouté l'un d'eux

décrire les changements radicaux que la maladie a provoqués dans sa vie et l'apparition récente d'un sentiment inattendu de solidité et de bien-être, puis je me lève, parcours lentement la salle et raconte cette histoire. La réaction est immense. Les gens résonnent, frappés comme des gongs par le son – auréolés par le son, la résonance profonde avec cette phrase:

BRISÉ, MAIS TOUJOURS ENTIER  
BRISÉ, MAIS TOUJOURS ENTIER  
BRISÉ, MAIS TOUJOURS ENTIER

Cette prise de conscience pénètre avec plus d'intensité, de clémence et de compassion que ne l'auraient permis 10 000 mots. Comme la pratique de la pleine conscience, cette anecdote aide les personnes présentes à se rappeler que souffrir d'une maladie grave et recevoir des traitements dans un centre médical universitaire ne doit pas forcément, telle une amnésie, nous engourdir ou nous plonger dans un sommeil profond qui nous inciterait à oublier notre complétude inhérente.

Mais, trop souvent poussés par le manque de temps, leur formation et leurs incertitudes, les professionnels de la santé perdent de vue une mission essentielle: connaître intimement la souffrance, la nôtre et celle de ceux qui réclament nos soins. Par nécessité, nous avons développé un vaste réservoir de connaissances destinées à soulager et, dans certains cas, à guérir. Mais, telle une épée à double tranchant, ce savoir peut nous lier aux failles de ces êtres humains tout en nous aveuglant simultanément à leur – à notre – complétude plus profonde, intrinsèque.

Le plus souvent, ce conditionnement réactif vient de la peur: peur de l'inconnu, peur du malaise et de l'impuissance; peur de nos propres fissures. Pourtant, si nous négligeons cette part de nous-mêmes, nous nous traitons nous-mêmes et ceux que nous soignons de manière injuste. En refusant, le plus souvent inconsciemment, de reconnaître et de plonger dans nos blessures, nous restons engourdis, distants et, pour l'essentiel, cyniques.

Oui, ce fleuve MAIS TOUJOURS ENTIER est porteur de chagrin. Mais pas seulement. Il est aussi porteur d'or. Comme la princesse qui perd sa balle d'or dans *Le roi grenouille*, le conte des frères Grimm, nous égarons tous, à un moment ou à un autre, ce qui constitue notre richesse. Lorsqu'on

est un patient, l'apparition d'une maladie crée des turbulences aussi énormes qu'imprévues.

Lorsqu'on est un soignant, que l'on vit et que l'on travaille chaque jour parmi la souffrance et la maladie d'autrui, on partage une partie de ces turbulences. Par conséquent, il est possible de laisser délibérément ce qui survient dans le désordre et la perplexité de la relation de guérison nous écarter de nos ornières habituelles pour pouvoir, ensemble, en tant qu'êtres humains qualifiés temporairement de «patients» et de «praticiens», nous engager dans la découverte mutuelle de notre nature rayonnante, lumineuse, à travers la vie de cette relation même.

Nous aspirons tous à être vus de cette manière. C'est la source de notre épanouissement. Elle commence à l'intérieur, par le développement de soins qu'on accorde à soi-même, peu importe notre rôle, notre état de santé ou nos difficultés. Puis, elle se met à déborder et à fleurir dans notre relation aux autres. Il ne s'agit pas d'un long fleuve tranquille: la méditation n'est ni de la poudre de perlimpinpin, ni une recette miracle ou un exercice destiné à mettre du baume au cœur.

C'est une méthode, un moyen d'entrer en contact avec ces qualités latentes, qui existent déjà, et de les cultiver. C'est le sens profond de l'éducation, l'essence même de la pleine conscience: mettre au premier plan ce qui est déjà, au lieu d'imaginer que nous devons abreuver les autres ou nous abreuver nous-mêmes à une source extérieure pour être complets. Dans le contexte médical, la pratique de la pleine conscience, tel un sextant, nous permet de nous orienter dans ces eaux inconnues, que nous soyons aidants ou aidés.

On peut être à la fois brisé et entier, comme l'illustre la relation interdépendante «praticien-patient». Ces aspects dynamiques sont contenus dans la plus vaste complétude de l'être humain. En reconnaissant et en acceptant nos fractures, les turbulences en surface et dans les fibres profondes de notre être, il devient possible de découvrir ce qui nous semblait inaccessible. C'est à la fois le fruit et la racine de la pratique de la pleine conscience. L'union de la méditation et de la médecine.

## TROISIÈME PARTIE

### Continue à regarder la blessure

*Nous n'avons même pas à nous aventurer seuls dans ce voyage, car les héros de tout temps l'ont fait avant nous. Le labyrinthe est parfaitement balisé. Il nous suffit de suivre le fil du héros, et là où nous pensions trouver une abomination, nous trouverons un dieu. Là où nous cherchions à tuer l'autre, nous nous tuons nous-mêmes. Là où nous pensions voyager vers l'extérieur, nous atteindrons le centre de notre existence. Et là où nous pensions être seuls, nous serons avec le monde entier.*

JOSEPH CAMPBELL

# Le frère noirci du diable



Un soldat démobilisé n'avait plus de moyen de subsistance et ne savait plus que faire de sa vie. Il se rendit donc dans la forêt et, après avoir marché quelque temps, rencontra un petit homme, qui était en réalité le diable en personne.

«Que t'arrive-t-il? lui demanda le petit homme. Tu as l'air si sombre.

— J'ai faim et je n'ai plus un sou, répondit le soldat.

— Si tu acceptes de devenir mon serviteur, dit le diable, tu auras suffisamment à manger jusqu'à la fin de ta vie. Mais tu devras me servir pendant sept ans. Après, tu seras libre. Une dernière chose: tant que tu travailleras pour moi, tu ne pourras ni te laver, ni te coiffer, ni te raser, ni te couper les ongles et les cheveux, ni t'essuyer les yeux.

— Qu'il en soit ainsi», répondit le soldat avant de suivre le petit homme, qui le conduisit directement en enfer et lui indiqua ses tâches. Il devait entretenir le feu sous des chaudrons où cuisaient les âmes des damnés, balayer le bâtiment, repousser les saletés vers l'extérieur et maintenir tout en ordre. Mais il n'avait pas le droit de regarder à l'intérieur des chaudrons, sinon les choses iraient mal pour lui.

«Je comprends, dit le soldat. Je m'occuperai bien de tout.» Le diable reprit donc ses voyages et le soldat se mit à la tâche. Il alimenta les foyers, passa le balai, sortit les saletés et exécuta scrupuleusement les ordres qu'il avait reçus. Quand le diable fut de retour, il s'assura que ses instructions

avaient été respectées, hocha la tête puis repartit. Ce n'est qu'à ce moment-là que le soldat prit le temps d'examiner attentivement l'enfer.

Il y avait des chaudrons partout, qui bouillaient au-dessus d'immenses feux. Le soldat aurait tout donné pour savoir ce qu'ils contenaient, mais le diable le lui avait strictement interdit. Finalement, incapable de se retenir, il souleva légèrement le couvercle du premier chaudron, jeta un coup d'œil à l'intérieur et vit que son vieux sergent y était assis.

«Ah ah, mon lascar! dit-il. Quelle surprise de vous voir ici! Vous m'avez longtemps piétiné, mais maintenant, c'est moi qui vous ai à ma botte.» Il s'empressa de refermer le couvercle, attisa le feu et y ajouta du bois. Puis il passa au deuxième chaudron, souleva le couvercle et y jeta un coup d'œil. Son lieutenant y était assis. «Ah ah, mon lascar! dit-il. Quelle surprise de vous voir ici! Vous m'avez longtemps piétiné, mais maintenant, c'est moi qui vous ai à ma botte.» Il referma le couvercle et ajouta une bûche pour que son ancien lieutenant ait bien chaud. Puis il voulut savoir qui occupait le troisième chaudron et y découvrit son général. «Ah ah, mon lascar! dit-il. Quelle surprise de vous voir ici! Vous m'avez longtemps piétiné, mais maintenant, c'est moi qui vous ai à ma botte.» Il s'empara d'un soufflet, qu'il actionna jusqu'à ce que le feu s'embrase sous le chaudron.

Ainsi passèrent ses sept années en enfer. Jamais il ne se lava, ne se coiffa, ne se rasa, ne se coupa les ongles et ne s'essuya les yeux. Les années passèrent si vite qu'il était persuadé qu'il ne s'était écoulé que six mois. À la fin de son contrat, le diable lui dit: «Eh bien, Hans, qu'as-tu fait pendant tout ce temps?

— J'ai entretenu les feux sous les chaudrons, balayé et repoussé la poussière à l'extérieur.

— Mais tu as aussi jeté un coup d'œil à l'intérieur des chaudrons. Eh bien, heureusement que tu as ajouté du bois au feu, sinon tu l'aurais payé de ta vie. À présent, ton temps est écoulé. Veux-tu rentrer chez toi?

— Oui, répondit le soldat. J'aimerais savoir ce que devient mon père à la maison.

— Très bien, si tu veux recevoir ta juste récompense, mets la poussière que tu as balayée dans ton sac et emporte-la chez toi. Mais tu dois y aller sans te laver ni te coiffer, avec tes cheveux longs et ta barbe hirsute, tes ongles noirs et tes yeux chassieux. Et si on te demande d'où tu viens, tu devras répondre: "De l'enfer!" Et si on te demande qui tu es, tu devras répondre: "Je suis le frère noirci du diable, et mon propre roi.»

Le soldat ne dit rien. Il appliqua les instructions du diable, mais ne fut absolument pas satisfait de sa récompense. Dès qu'il atteignit la forêt, il voulut vider le sac. Mais, en l'ouvrant, il découvrit que la poussière s'était transformée en or pur. «Jamais je n'aurais imaginé cela», dit le soldat, qui, ravi, se dirigea vers la ville. Un aubergiste qui se tenait devant la porte de son établissement fut terrifié lorsqu'il vit Hans s'approcher, car il était encore plus effrayant qu'un épouvantail. Il l'appela et lui demanda: «D'où viens-tu?

— De l'enfer.

— Qui es-tu?

— Le frère noirci du diable, et mon propre roi.»

L'aubergiste refusa d'abord de le laisser entrer, mais quand Hans lui montra l'or, il s'empressa de déverrouiller la porte.

Puis Hans réclama la chambre la plus confortable et le repas le plus fin de l'auberge. Il but et mangea à sa faim, mais s'abstint de se laver et de se coiffer, conformément aux instructions du diable. Enfin, il se coucha et s'endormit. Mais l'aubergiste ne parvint pas à ôter l'or de son esprit. Le simple fait d'y penser le tourmentait. Si bien qu'il se glissa dans la chambre et déroba le sac au cours de la nuit.

Le lendemain matin, quand Hans se leva et qu'il alla payer avant de partir, il découvrit que son sac avait disparu. Sans perdre une minute – «Ce qui est arrivé n'est pas de ta faute», se dit-il –, il fit demi-tour et regagna directement l'enfer, où il se plaignit de sa mésaventure auprès du diable.

«Assieds-toi, dit le diable. Je vais te laver et te coiffer, te raser la barbe, te couper les cheveux et les ongles et te nettoyer les yeux.»

Lorsqu'il eut terminé, il redonna un sac plein de poussière au soldat et lui déclara: «Repars à l'auberge et demande au propriétaire de te rendre ton or. Sinon, je viendrai le chercher en personne et il devra attiser le feu à ta place.»

Hans se remit en route et dit à l'aubergiste: «Tu as volé mon argent et si tu ne me le rends pas, tu iras en enfer à ma place et tu auras aussi mauvaise mine que moi.»

L'aubergiste lui rendit l'argent et même davantage. Puis il le supplia de ne révéler à personne ce qui s'était passé.

De nouveau riche, Hans rentra chez lui. En chemin, il s'acheta une tunique en lin grossière et se mit à faire de la musique ici et là, comme le lui avait appris le diable en enfer. Un jour, il joua devant un vieux roi, qui en éprouva une telle joie qu'il promit à Hans la main de son aînée. Toutefois, la jeune fille se rebella lorsqu'elle apprit qu'elle devait épouser un roturier en simple tunique. «Je préfère encore me jeter dans le plus profond des lacs», dit-elle. Le roi accorda donc à Hans la main de sa benjamine, qui accepta, par amour pour son père. Le frère noirci du diable obtint donc la princesse, puis tout le royaume à la mort du vieux roi.

Ce conte des frères Grimm déclenche souvent de fortes réactions chez les gens qui estiment que «pactiser avec le diable» n'a rien d'honorable. Souvent, leur colère est accentuée, leur confusion aggravée, par le fait, en apparence injuste, qu'un tel acte puisse être si bien récompensé. Pourtant, le «diable» possède tant de visages que nous pourrions tous considérer avoir conclu une forme de pacte avec lui.

Mais comme cette histoire se déroule dans un lieu et un temps mythiques, nos idées habituelles ne nous permettent pas de saisir en profondeur les schémas fondamentaux qu'elle révèle en chacun de nous. Pour que ce type de compréhension puisse surgir, il faut placer au centre même de la scène la curiosité, l'esprit du débutant et le sentiment d'appartenance à un univers plus vaste, et reléguer momentanément en coulisses nos modes de pensée automatiques. Si nous acceptons de considérer les personnages, les situations et les objets de ce conte comme des aspects de notre propre architecture interne plutôt que comme un ensemble de circonstances et de personnalités extérieures destiné à être pris

au pied de la lettre, nous nous sentirons peut-être suffisamment libres de découvrir de nouvelles manières de voir et de comprendre.

Les choses ont changé pour ce soldat. Affranchi de toute une vie de devoirs et d'activités, dépouillé de l'ordinaire et du familier, il ne sait plus réellement qui il est ni ce qu'il doit faire. Ce qui est certain, c'est qu'il veut «rentrer chez lui»! Comme le rappelle Dante dans les premiers vers de *L'Enfer*, il arrive qu'on se sente «perdu» à la moitié de sa vie. Parce qu'on est malade. Qu'on est parvenu au bout d'un chemin ou à un carrefour, sans savoir quelle voie prendre. Que notre vie est devenue terne et déprimante et qu'on commence à prendre conscience de cette vérité inconfortable. Ou parce qu'un vague mal-être nous incite inexorablement à nous prendre davantage en compte.

Dans ces moments-là, comme Dante et le soldat des frères Grimm, nous avons tous besoin d'un Virgile pour nous guider jusqu'aux profondeurs – ce que Rûmî appelle «la blessure». Ce lieu difficile à affronter, mais qui doit être pénétré et clairement vu si nous voulons retrouver notre chemin et rentrer «chez nous». Pour le soldat, c'est le «petit homme», identifié comme le diable, qui se charge de cette tâche. Avant qu'il ne soit démobilisé, sa vie était façonnée par la rigueur, la régularité et, très probablement, l'estime et le respect dus à son métier.

Mais, que cela lui plaise ou non, cette époque est révolue. Le voilà désormais sans toit, coupé de ses amarres familières. Peut-être se sent-il étrangement attiré par l'inconnu, à moins qu'il ait l'intuition qu'après s'être largement consacré aux responsabilités et aux devoirs extérieurs, le moment est venu d'explorer, dans les deux sens, l'axe abrupt, vertical, de sa propre vie.

Il doit franchir un seuil, qui symbolise la dissolution de l'identité qu'il croyait sienne. Pour nous tous, notamment ceux qui ont suivi des études supérieures, qui se sont préparés au succès et qui ont réussi aux yeux de la société, ce pas marque le début de la désagrégation de celui ou celle que nous pensions être. Considérée avec clarté et utilisée avec sagesse, cette descente aux enfers – jusqu'aux régions les plus sombres de notre vie – devient une part essentielle du retour chez soi.

Cette idée semble difficilement concevable lorsqu'on l'envisage de l'extérieur. Mais, si l'on accepte de se glisser à l'intérieur, on commence à se poser des questions plus utiles. Par exemple, qui est le soldat en moi? Qu'en est-il du «petit homme»? Le général, le sergent, le lieutenant – qui ou que représentent-ils? Le feu, les bûches, les chaudrons en ébullition – où demeurent-ils en moi, dans ma vie? Quelle part de moi-même se délecte de la vengeance? Quels aspects de moi-même me sont révélés dans le miroir des chaudrons ouverts? Que signifient les cheveux non entretenus, la barbe non rasée et les ongles non taillés? Les yeux non essuyés? La suie?

La reconnaissance des aspects rejetés, non désirés, de ma vie sous les traits du petit homme et les balayures transformées en or? Que peuvent représenter en moi la fille aînée et la benjamine, le mariage, le vieux roi et l'héritage inattendu d'un royaume? Quel est le but de ma vie, à présent? Quelles sont mes responsabilités envers mon âme?

Ce conte illustre aussi clairement un autre point: pour pouvoir rentrer chez nous, nous devons *descendre*. Passer sous terre, examiner avec minutie les aspects rejetés de notre être. Faire cuire, comme dans ces chaudrons en ébullition, les éléments inavoués, indésirables de notre psyché afin d'émerger, transformés, de ce purgatoire en étant capables d'interpréter le chant, le nouvel air, de notre vie. La tâche est ardue.

Ce genre de quête abonde dans la littérature du monde entier. Qu'il s'agisse de la descente aux enfers de Dante ou de Perséphone, de la plongée de Beowulf dans le lac censé le conduire à la mère de Grendel, du voyage d'Ulysse jusqu'aux portes d'Hadès ou du séjour de Jonas dans le ventre de la baleine. Quiconque espère renaître doit descendre sous terre, jusqu'aux ténèbres, pour affronter ses peurs, reconnaître et «faire siens» tous les aspects de son être.

Et qu'en est-il de ce «petit homme»? L'idée que nous nous faisons habituellement du «diable» correspond-elle à un être qui nous offre sept années de travail? Qui nous interdit de nous raser et de nous laver, et qui, bien qu'il nous demande clairement de «ne pas regarder à l'intérieur des chaudrons», nous pardonne nos transgressions et nous accorde – à deux reprises – un sac rempli d'or? L'idée que nous nous faisons habituellement du «diable» correspond-elle à un être qui nous promet nourriture et liberté, et qui tient parole, intervient lorsque nous sommes dépouillés du fruit de

notre labeur, nous nettoie les yeux et nous coiffe, nous apprend à jouer d'un instrument de musique et nous introduit à une vie et à un mode de subsistance parfaitement nouveaux et inattendus?

Plutôt qu'une personnification du mal, comme c'est le cas dans certains mythes ou contes, ce «diable» me semble représenter les aspects sombres, rejetés, indésirables de notre vie, un guide intérieur souvent écarté. Nous ne pouvons pas refuser éternellement de prendre ces forces en compte, et nous devons être prêts à descendre – à jeter un sérieux coup d'œil à l'enfer – si nous voulons retrouver la plénitude de notre vie. Cela fait partie de notre quête universelle, de notre destinée. Or la maladie, comme le monde de la médecine et des soins de santé, permet indéniablement d'accéder à ces régions enténébrées.

Pour chacun d'entre nous, la capacité à explorer ses peurs, à accueillir l'impuissance, la confusion et l'incertitude, est une puissante alliée. Reconnaître notre exposition répétée à la souffrance humaine – la nôtre et celle d'autrui – et l'attrait de la torpeur ou de la mélancolie, qui offrent une échappatoire temporaire, est nécessaire si l'on veut renaître. Nos pertes, notre suffisance et notre individualisme profond, mais également nos chagrins non reconnus, peuvent, lorsqu'on travaille avec eux, nous aider à pénétrer plus en profondeur, à aller plus pleinement à la rencontre de nous-mêmes, à nous reconnecter à notre humanité et, en retour, à celle des êtres avec qui nous entrons en contact. C'est la tâche du soldat, et la nôtre aussi.

C'est peut-être la raison pour laquelle Rûmî nous exhorte à «regarder la blessure». Si nous répondons à son invitation en consentant à être attentifs et conscients, à ne plus «détourner les yeux», mais à tirer des leçons de tout ce que nous goûtons et sentons, la relation que nous instaurerons avec les ténèbres nous permettra d'ouvrir tous ces lieux fermés, contractés, négligés depuis trop longtemps en nous, qui ont besoin d'être aérés et rafraîchis. Nous découvrirons peut-être alors la lumière qui s'engouffre et émane de toutes nos failles et de nos fissures, illuminant et transformant en «or» cette part d'obscurité que nous craignons par-dessus tout.

Si nous refusons ce voyage, nous risquons de ne jamais jouer la partition de notre vie. De ne jamais entonner le chant que nous seuls pouvons entonner. Comme ce serait tragique. Le monde a besoin de votre chant. Il

attend, avec une infinie patience, que vous l'interprétiez, car sans lui, il reste incomplet.

# La descente

*Parfois, j'avais l'impression d'être un voleur, car j'entendais des mots, je voyais des gens et des lieux, et je les utilisais tous dans mon œuvre... Mais quelque chose de plus profond se produisait – la force de ces rencontres. J'étais sans cesse pris au dépourvu et le résultat était, eh bien, une descente en moi-même.*

WILLIAM CARLOS WILLIAM

**Malade:** Dont la santé est altérée > souffrant.

Profondément affligé par un sentiment douloureux.

(Webster's College Dictionary)



La maladie nous abat, dérobe le sol sous nos pieds, perturbe la continuité. Elle n'est pas agréable et, comme le souligne la définition ci-dessus, ne se limite pas à la perturbation des fonctions corporelles. Pour nous tous, cette *descente* est inévitable, qu'elle nous semble supportable, terrifiante, ou quelque part entre les deux.

Ce monde souterrain abrite toutes les douleurs et les malaises que nous déplorons ou tolérons, subissons ou affrontons au quotidien. Y compris les

moments les plus catastrophiques où notre existence physique même est menacée ou gravement compromise, où les êtres qui nous sont chers meurent et, plus fondamentalement, où notre identité, la personne que nous pensons être, se délite, cédant la place à l'incertitude et à la perplexité.

Pour les professionnels de la santé que nous sommes, cet univers malade, brisé est notre quotidien. Souvent, je m'interroge sur le monde dans lequel nous vivons: qu'est-ce qui m'a amené ici? Comment vais-je entrer en contact avec ce monde aujourd'hui? Quel est mon métier? Mon vrai métier? Les réponses m'échappent encore en partie. Mais comme toute réflexion durable, ces questions m'ont, au fil du temps, ramené, encore et encore, à une seule et même interrogation:

*Comment puis-je laisser ce monde pénétrer assez profondément sous ma peau pour que les contacts répétés avec celles et ceux dont la vie a été brisée m'ouvrent à mon tour?*

Cette aspiration n'est ni du masochisme ni une forme de martyre consenti. Elle n'implique certainement pas de renoncer aux connaissances, aux compétences, aux aptitudes personnelles ou à la légèreté. Mais si nous voulons mettre à jour notre capacité à accompagner et à nous engager auprès de ceux avec qui nous cheminons dans cette vallée, dans ce long calvaire de l'âme, nous devons cheminer à leurs côtés. Ce n'est pas facile.

Que nous soyons discrètement attirés ou brutalement happés par ce monde enténébré, nous sommes toujours voués à nous rencontrer nous-mêmes au contact des souffrances et des fêlures d'autrui. Même en écrivant ces mots, je sens un creux, léger, mais perceptible, dans mon ventre, un spasme subtil. J'ai la gorge qui se serre, car cette question et sa réponse gisent au plus profond du larynx.

*Comment accompagner au mieux ceux qui réclament nos soins dans ce royaume situé dans le corps et en deçà? La région de l'ombre, où le cœur est «affligé par un sentiment douloureux».*

Il n'y a qu'une seule chose à faire. Y aller soi-même.

Ce voyage sous terre a souvent été décrit dans les mythes et les contes de fées, comme l'illustre *Le frère noirci du diable*. En tant qu'êtres humains et soignants, nous sommes tous appelés à intervenir dans cette région.

Pénétrer dans ce domaine n'est ni plus ni moins qu'un long apprentissage. Ici, chaque moment, chaque tâche, chaque être nous enseigne l'art de la répétition, de la vigilance et de la persévérance, jusqu'à ce que nous commençons à comprendre, à connaître au plus profond de nos entrailles, que nous sommes capables de garder notre cœur ouvert en enfer. Vous êtes prévenu!

Ce pays est, dans la langue des contes de fées et du mythe, fait de cendres, de suie et de saletés. On y trouve une multitude de choses inhabituelles. Les travaux y sont herculéens. Ici, nos blouses blanches, nos vêtements aux plis impeccables, nos sourires éclatants, nos émotions appropriées, nos cheveux bien coiffés et nos souliers vernis sont exposés à la terre, aux chambres sombres, à la chaleur et à l'humidité.

Ici, il n'y a qu'un code vestimentaire: la nudité.

Pourtant, une telle odyssee, aussi difficile soit-elle, nous offre la possibilité de retrouver et de cultiver un cœur tendre et ouvert. Sans ce labeur, nous risquons de rester durs et cuirassés, fragmentés, profondément affligés. Et ce sera visible. C'est toujours visible. Comme si une paroi de verre ou une ombre s'étirait entre nous-mêmes et le monde. J'emprunte le même chemin que vous. L'expérience révèle qu'en refusant de nous engager sur cette voie, nous maintenons et prolongeons notre sentiment d'isolement et d'incomplétude. Nous restons crus, loin des chaudrons bouillonnants, inconscients de notre propre complétude. Si c'était notre destin individuel, ce serait déjà une tragédie.

Mais il n'en est rien puisque nous ne sommes pas des entités distinctes, indépendantes. Nous sommes constamment liés, immergés dans la réalité de l'interdépendance. Il suffit de voir la manière dont nos aliments sont produits puis livrés à nos tables, les racines de notre héritage linguistique commun, nos sujets de conversation, notre aspiration à l'amour, notre sentiment d'isolement et de solitude, notre extase partagée devant les ciels de pleine lune, les feux de bois, les levers de soleil radieux et les liens de camaraderie pour savoir que nous ne sommes pas distincts.

C'est la raison pour laquelle ce qui se passe dans l'espace ouvert, vivant, de la relation patient-praticien exige une telle attention. Car elle incarne et exprime directement la relation et l'interdépendance. Il va sans dire qu'en

travaillant sur soi on aide les autres, et qu'en travaillant avec les autres, on travaille sur soi. Cette vérité pourtant simple est difficile à accepter, car elle change toute la nature de la relation de guérison, qui ne relève plus de la réparation ou du sauvetage, de l'autorité ou de la domination, mais du service, de la créativité collaborative et de l'investigation.

À elle seule, elle lézarde l'image que nous avons de nous-mêmes et de notre position. Car notre travail – et notre privilège – est d'accompagner les gens, de les aider à découvrir leur complétude fondamentale *derrière* la maladie, y compris quand la mort est toute proche ou qu'ils doivent vivre avec une affection chronique.

Les mots seuls ne peuvent exprimer cette réalité. Ce qu'il faut, en plus de tous nos actes médicaux et de nos stratégies cliniques, c'est ralentir, desserrer nos cravates, retrousser nos manches, être disposés à nous engouffrer sans retenue dans la brèche, étreindre avec intimité notre propre cœur en lambeaux.

Parce que nous sommes les serviteurs des arts de la guérison, c'est peut-être notre vocation et notre chance. Notre disposition à emprunter cette voie avec autrui est à la mesure de notre propre fêlure et de notre propre complétude. Elles sont inséparables. On ne peut pas accéder à la vie qui jaillit de ces lézardes lorsqu'on n'est pas ouvert. Cette eau vive est une nourriture incomparable.

*L'homme possède quatre choses  
qui ne servent à rien en mer —  
le gouvernail, l'ancre, les rames,  
et la peur de sombrer.*

ANTONIO MACHADO

# L'escalier



Après avoir trouvé une place à proximité de la dernière rangée d'arbres, je me gare et m'éloigne de la voiture. La traversée du stationnement peut commencer. Les nuages hauts, le chant des oiseaux, les roseaux et le bitume humide sont mes compagnons du jour. Je marche et répète en silence un vieux koan soufi: «*À qui sont ces pieds?... À qui sont ces pieds?... À qui sont ces pieds?*» tout en prêtant l'oreille aux mouvements intérieurs qui me parviennent en retour.

Quand je m'approche du centre médical, je les vois presque toujours en rangs ordonnés, serrés contre le bâtiment, leur armature en chrome reflétant parfois le soleil du matin. Aujourd'hui, leurs sièges présentent des traces de neige rebelle, qui me rappellent où je suis et où je vais passer une grande partie de la journée. Les fauteuils roulants sont calés entre les bancs, telles des sentinelles accueillantes prêtes à se mettre à la tâche. Au-dessus des baies vitrées du hall d'entrée, un panneau indique: ACCÈS DES PATIENTS EN CONSULTATION EXTERNE.

Je m'engage dans un des compartiments de la portetambour, jette un coup d'œil rapide au hall d'entrée tentaculaire et me retrouve propulsé sur le sol carrelé de la clinique. Introduit en silence dans cet espace ouvert, je croise trois personnes: un monsieur d'un certain âge en combinaison de travail verte et casquette assortie, qui boite, en appui sur une canne; une dame d'une cinquantaine d'années enveloppée d'un grand manteau beige et d'un chandail jaune vif, assise dans un fauteuil roulant; un adolescent vêtu d'une veste en cuir, les jambes gravement déformées, qui traverse le hall

avec autant de courage que de difficulté. Ces personnes m'apparaissent alors que je n'ai parcouru qu'une dizaine de mètres. Ce n'est pas tout. Quand je m'autorise à voir, à voir réellement, ce n'est jamais tout.

Depuis 14 ans, j'arrive chaque jour à l'hôpital par le rez-de-chaussée et je *descends*. La clinique se trouve au sous-sol. Pour y accéder, je dois emprunter l'escalier. Comme dans un puits, je plonge. Aujourd'hui, plusieurs personnes m'accompagnent dans cette descente. Elles vont aussi vite qu'elles le peuvent. Pour m'adapter à leur rythme, je dois ralentir.

Ce ralentissement me permet de voir. En bas des escaliers, devant moi, j'aperçois un homme de 35 ans que des efforts excessifs ont épuisé et qui se rend sans doute à la Clinique de la douleur, comme l'indiquent sa démarche, sa raideur du côté gauche, la délicatesse avec laquelle il pose le pied sur chaque marche. Pas très loin derrière, un monsieur d'un certain âge aux doigts usés, agrippés à la rampe, avance lentement, pas à pas, accompagné de son épouse attentive et attentionnée.

En faisant glisser ma propre main le long de la rampe, je me retrouve momentanément à l'endroit où ses doigts se sont accrochés quelques secondes plus tôt, cherchant en silence une part de cet homme dans l'acier peint tubulaire. Une fois en bas, nous franchissons le seuil en maintenant ouverte la porte en acier bleue et en jetant des coups d'œil par-dessus notre épaule.

La porte arbore un gros A noir. Le niveau A. Nous sommes arrivés. Si ces premières minutes au travail ne m'évoquent pas suffisamment l'évanescence, la fragilité, de ma propre destinée, d'autres rappels s'en chargent. Un berceau en acier inoxydable équipé de parois en Plexiglas attend dans le couloir, relié à une tige à soluté et à un moniteur. Pas d'occupant aujourd'hui. Ce n'est pas toujours le cas. Des images de mes enfants virevoltent dans mon esprit, puis s'en vont.

Le symbolisme mythique et le sens profond de la «descente» – du «sous-sol» – ne m'échappent pas. Mais comme tout symbole, ceux-là ne font que désigner quelque chose de bien plus vaste et de beaucoup plus direct. Ici, les symboles sont inutiles. Ici, les concepts se muent aisément en résistance à la réalité. Dans ce lieu, que vous montiez ou que vous descendiez, vous voyez la même chose. Ici, la maladie et la souffrance sont partout. C'est une

évidence. Pour pouvoir faire mon travail, je dois nécessairement et inévitablement m'en souvenir et l'affronter chaque jour. Quand ce n'est pas le cas, les conséquences sont graves: je ne trouve ma place nulle part, je ne peux me connecter à rien.

En ce sens, la pratique de la pleine conscience à l'hôpital ne diffère guère de celle que pratiquent certains moines bouddhistes du Sud-Est asiatique lorsqu'ils vont méditer dans des crématoires à la nuit tombée. Il paraît que chaque soir, ils choisissent de contempler un cadavre différent. Ils restent assis avec le corps gonflé, le corps brûlé, en partie décomposé, jusqu'à ce qu'ils soient capables de s'ouvrir pleinement à la mort, à la peur de la souffrance et de la mortalité, et de les affronter avec un cœur ouvert. Peut-être apprennent-ils à accueillir la souffrance sans se laisser happer. À l'êtreindre délicatement tout en reconnaissant et en s'ancrant dans une réalité plus vaste qui inclut l'intégralité de l'expérience humaine.

Parfois, je me laisse happer.

Voici en quoi consiste cette pratique: ressentir l'engourdissement progressif, les refus momentanés, le sentiment d'impuissance, la sensation de rester ouvert. Quand j'adopte cet état d'esprit, les profondes semences de la vie m'apparaissent en permanence dans ce sous-sol.

Comme dans tout bon puits, il y a de l'eau ici. C'est à partir d'ici que commence la vie. C'est la source de la pratique. C'est à partir d'ici, de ce lieu, que jaillit la pratique quotidienne à l'hôpital. Ne vous méprenez pas: il s'agit ni plus ni moins d'une longue retraite. En descendant le couloir jusqu'à mon bureau, je me sens plein. Plein d'une joie étrange et reconnaissante. Plein d'entrain et confiant dans la mission qui m'est confiée dans cette oasis.

## Troisième semaine



À 9 h 05, la salle est déjà pleine. Tout le monde est en tenue de yoga. Pantalons mous, espadrilles, vêtements amples. Je porte une cravate. Ferris, ma collègue et amie, me croise juste avant le début du cours. «Saki, s'exclame-t-elle, tu as mis une cravate. C'est une séance de yoga! Tu vas changer de costume à la manière de Clark Kent?»

«Oui, c'est exactement ça.»

Cette semaine, trois personnes ont décidé d'abandonner le programme. Je me suis entretenu avec chacune d'elle. La première, un homme, souffrait trop pour pouvoir supporter les 45 minutes de route qui séparaient son domicile de la clinique. Les deux autres, un homme et une femme, ont estimé qu'ils n'avaient pas assez de temps à consacrer à un tel engagement. L'intensité et les exigences de «ce type de programme» ne leur convenaient pas.

Nous commençons par rester assis ensemble, juste assis, sans nous tourner vers les baies vitrées. Puis, nous nous préparons à nous rendre dans une autre salle: nous remettons nos chaussures, laissons nos livres et nos sacs sur place, mais prenons nos tapis (certains en ont besoin de deux ou trois pour être à l'aise, mais il y en a plus qu'assez pour tout le monde).

Juste avant de partir, j'explique *comment* rejoindre l'aire ouverte la plus vaste du centre médical, où nous allons faire du yoga ensemble. Puisque nous avons déjà pratiqué allongés, assis, en mangeant, en parlant, en silence – les conditions éléments de base de la vie –, il est temps de nous exercer à

marcher. Des gloussements s'élèvent devant la vérité élémentaire, la prosaïque réalité de ce que nous faisons dans ce centre médical: une médecine en apparence paradoxale et rudimentaire.

Donc, aujourd'hui, avant de passer au yoga, nous apprenons à marcher en pleine conscience. Je commence par faire une démonstration dans la salle, en excluant d'emblée les démarches de zombis, les attitudes sombres ou pieuses. Puis je décris clairement le parcours que nous allons suivre, confirme que des fauteuils roulants seront disponibles, assure Charlene que son triporteur électrique est parfaitement adapté à la pratique de la méditation «roulante», et rappelle à ceux qui marchent très lentement, peu importe la raison, qu'ils n'ont plus besoin de se précipiter, de se sentir à la traîne ou submergés par la crainte de ne pas aller assez vite puisque nous allons tous marcher lentement. Sans contraintes. Pas comme Charlie Chaplin. Pas comme dans *La Nuit des morts-vivants*. Juste une marche lente, en pleine conscience.

Tapis en main, nous partons. Certains prennent l'ascenseur, d'autres l'escalier. Une fois réunis dans le hall d'entrée du bâtiment Joseph Benedict, nous pouvons commencer. Le silence s'installe. Certains passants se contentent de nous observer. Quelques-uns sourient.

D'autres s'interrogent, comme le montrent clairement leurs yeux levés au ciel, ou lancent à voix haute: «Vous allez camper!» Trente adultes traversent sans un mot le campus en ce matin de mai, salués par le vert dominant, les nuages de beau temps qui, en ce début de printemps, flottent dans le ciel de la Nouvelle-Angleterre. La pelouse luxuriante scintille, humide de rosée, ponctuée de plates-bandes récemment retournées et de monticules érigés autour des arbres, et les trottoirs blancs sont parcourus de sillons verts laissés par les roues des tondeuses.

Comme ce silence est inhabituel! Mes camarades de classe sont engagés, attentifs, vigilants. Une manière de s'aider mutuellement. Quelques personnes murmurent, espérant sans doute briser le silence embarrassant, l'inconfort de ce moment singulier. Mary et Jim ouvrent la marche, avec canne et béquilles, autorisés à se déplacer comme ils le font habituellement – allégés du poids de la distinction, de la différence. Ils ont des compagnons de voyage.

Certains ralentissent délibérément pour s'assurer que Jim et Mary restent connectés à notre groupe de migrants. Une fois parvenus à la faculté de médecine, nous traversons le hall, qui fait office de galerie d'art, tapissé de grandes toiles aux couleurs vives. Puis nous mettons le cap vers l'est, jusqu'à la salle de conférence de la faculté, qui accueille généralement des colloques de médecine, des séminaires, des déjeuners, mais où un cours de yoga est programmé aujourd'hui.

De grands rideaux dissimulent les baies et les portes coulissantes en verre: une fois ouverts, ils laissent pénétrer la lumière du soleil qui converge dans la cour intérieure. Les gens ôtent leurs chaussures, déroulent et étalent leur tapis, puis s'installent confortablement sur le dos pendant que je matérialise un couloir de marche à l'intention de ceux qui ne peuvent pas pratiquer le yoga aujourd'hui ou qui veulent faire des pauses au cours de la séance. Mary restera assise et, ensemble, nous adapterons les postures pour en faire un «yoga sur chaise». Canne en main, Jim a déjà commencé sa marche méditative le long d'un des murs de la salle. Arlene a garé son triporteur le long de son tapis: agrippée au volant, elle se laisse glisser avec une délicatesse experte jusqu'au sol, révélant combien ce mouvement lui est familier.

Au-dessus de nous, des chambres, des laboratoires, des pharmacies, des salles d'opération et des services de soins intensifs occupent les huit étages de l'hôpital. Parmi les personnes allongées à l'instant sur ces tapis, beaucoup ont visité ces services à un moment ou à un autre. Mais aujourd'hui, nous sommes vivants. Que nous ayons décidé de nous allonger, de marcher, de rouler ou de bouger, nous avons choisi d'entrer plus profondément en contact avec notre corps, peu importe le passé médical de chacun. Une fois encore, je suis stupéfié par la disposition des gens à suspendre tout jugement, à explorer leurs corps, pour simplement s'étendre au sol et aller à leur propre rencontre.

Pendant plus d'une heure, nous pratiquons le yoga, rions ensemble et gardons le silence tout en travaillant de manière délicate, mais délibérée avec les frontières, les limites actuelles de notre corps. Nous écoutons attentivement les messages issus des profondeurs de cette enveloppe, sentons certaines des frontières habituelles céder et d'autres persister.

Notre ultime posture consiste à rouler notre tapis. Les gens effectuent cette tâche avec autant de soin et d'attention que n'importe quelle autre posture. Nous les roulons fermement, les attachons avec une bande velcro et restons assis quelques instants au sol pour faire le bilan de la séance. Puis nous enfilons nos chaussures et retournons à notre salle de cours habituelle.

Bien que nous empruntions le même itinéraire, ce n'est plus la même voie. Le silence s'est approfondi, les pas sont moins mesurés et maladroits. Les visages sont plus détendus, plus ouverts au monde. Certains marchent dans l'herbe. Une fois parvenus à notre salle habituelle, nous discutons plus en détail de la séance de yoga et du travail fait à la maison au cours de la semaine précédente.

La discussion s'approfondit très vite. Dans l'ensemble, les gens ont apprécié les étirements et les efforts soutenus, stupéfaits qu'une telle douceur puisse avoir autant d'impact. La difficulté de pratiquer chez soi occupe rapidement la conversation. Certains détestent ou adorent le balayage corporel, trouvent régénérant ou plutôt difficile de rester assis seuls pendant quinze minutes, se sentent à la fois frustrés et émerveillés par l'agitation incessante de l'esprit, et cherchent, sans toujours y parvenir, à être détendus, calmes ou disciplinés. D'autres évoquent une «sensation» d'épuisement non décelée jusque-là, un sentiment de calme naissant, une envie de dormir lorsqu'ils réalisent le balayage corporel, et le désir d'appliquer ce qu'ils apprennent dans la pratique formelle aux situations de stress quotidien pour les gérer différemment.

Nous commençons tous à cuire, c'est indéniable. Nous apprenons quelque chose de plus sur nous-mêmes, au-delà du simple fait d'être détendus. L'enthousiasme est lentement tempéré par les frictions entre nos intentions et la réalité de notre vie observée dans le creuset d'une conscience de plus en plus affûtée. Au moment de partir, nous savons tous ce que nous faisons ici, dans cette salle du premier étage, et dans notre vie. Une tonalité résolument plus sobre colore ces 30 dernières minutes de cours. Pas sombre, pas futile, mais résolument sobre.

Telles des phalènes qui encerclent la flamme d'une bougie – attirées, séduites, fascinées par quelque chose de connu, mais jamais clairement défini ou identifié par l'esprit pensant – nous sommes, chacun à notre manière, emportés vers quelque chose de plus profond et de plus attrayant

que nous ne l'aurions imaginé il y a trois semaines. Nous sommes ramenés inexorablement dans le cercle de notre propre vie.

La dernière demi-heure de cours n'était ni plus ni moins qu'un frisson collectif, une rencontre avec la vraie nature de notre travail, les premiers signes de la «fonte»: une vieille croûte qui nous engourdissait, nous piégeait, se fissure lentement. Nous cédon à nos profondeurs, descendons dans ces lézardes, dégageons des voies dans le cours profond de notre vie presque oubliée. La porte s'ouvre. Les signes et les odeurs du dégel envahissent la salle. Les gens s'éloignent, humides et dégoulinants. Personne ne détourne les yeux.

# Creuser jusqu'aux fondations de sa vie



## **Continue à regarder la blessure**

Dans le domaine de la pleine conscience, accepter l'invitation à ne pas détourner les yeux conduit assez naturellement à «la blessure». Pour les praticiens comme pour les patients, la volonté de pénétrer dans la réalité de la vie, moment après moment, mène à cette région plus sombre, moins familière. Chacun de nous, du fait même qu'il est en vie, finit un jour ou l'autre, de manière volontaire ou non, par traverser ce domaine, encore et encore.

Si ce n'était pas le cas, nous serions tristes et incomplets, privés de joie profonde et durable. Pour l'essentiel, c'est un travail solitaire. Un dur labeur. Pourtant, au cœur de la traversée de ces terres inconnues, notre famille, nos amis et nos proches collègues ont beaucoup à nous offrir par leur honnêteté, leur soutien et leur compréhension. Bien que personne d'autre ne puisse accomplir ce travail à notre place, le développement d'une communauté engagée dans la pratique de la pleine conscience peut se révéler parfois très utile.

Rûmî parle de «travail de démolition» pour décrire notre cheminement jusqu'à la blessure. Écoutez son poème intitulé *Le pic* et voyez si l'écho rude, compatissant, retentissant de la vérité qui émane de ces vers parvient à vous toucher. Essayez de le lire à voix haute en laissant à la puissance de votre voix et à ce que les mots déclenchent en vous le soin de creuser.

*Démolis cette maison.  
Une centaine de milliers d'autres maisons  
peuvent être bâties avec la cornaline jaune translucide  
enterrée en dessous, et le seul moyen d'y parvenir  
est de tout démolir, puis  
de creuser sous les fondations.*

*Avec ce joyau en main, toute nouvelle construction sera bâtie  
sans effort. Et de toute façon, tôt ou tard, cette maison  
tombera d'elle-même.*

*Le trésor apparaîtra,  
mais il ne t'appartiendra pas à ce moment-là. La richesse  
enterrée est ton salaire pour le travail de démolition,  
les coups de pic et de pelle.*

*Si tu attends simplement qu'il se fasse tout seul,  
tu t'en mordras les doigts et tu diras:  
«Je n'ai pas fait ce que je savais devoir faire.»*

*Cette maison est en location.  
Le titre de propriété ne t'appartient pas.  
Tu détiens un bail et tu as monté un petit commerce,  
qui te permet à peine de gagner ta vie  
en raccommodant des vêtements déchirés.*

*Pourtant, quelques mètres plus bas,  
deux veines abritent de la cornaline d'un rouge pur et doré.  
Vite! Prends le pic et creuse les fondations.  
Il faut arrêter ce travail de couturière.*

*Que signifie le raccommodage? demandes-tu. Manger  
et boire. La lourde cape du corps ne cesse de se déchirer.  
Tu la raccommodes par de la nourriture,  
et d'autres satisfactions de l'ego agité.*

*Arrache une latte au plancher de ton commerce  
et observe le sous-sol.  
Tu verras deux étincelles briller dans la terre.*

Au lieu de nous satisfaire d'une exploration analytique de nos lieux sombres, indésirables – ce que Jung appelait l'«ombre» –, ce poème suggère qu'en chacun de nous, en deçà du domaine de l'analyse discursive et psychologique, se trouve un «trésor caché». Ce «joyau», ces «étincelles qui brillent dans la terre» nous reviennent si nous œuvrons consciemment à «creuser les fondations».

Dans les mythes et les contes des traditions littéraires occidentales, le travail interne, souterrain, des personnages est très souvent récompensé par de l'or, qui apparaît de manière inattendue. Ce type de labeur mène inévitablement à une série de petites morts. Pas au sens physique, mais au sens symbolique de ce que nous croyons être. Nous sommes amenés à découvrir en profondeur qui nous sommes réellement.

Ce travail de réappropriation de notre ombre est essentiel. Si nous refusons de l'accomplir, nous restons aveugles, mus par ces forces inconscientes. Cette démarche n'est agréable pour personne, mais n'en reste pas moins nécessaire. Elle nous confronte à l'énormité de notre appétit, de notre ignorance, de notre honte, de notre chagrin et de notre humiliation.

Ce miroir nous donne à contempler, sans filtre, notre capacité à leurrer et à nous leurrer, et notre fausse grandeur. Nous commençons à tomber. Mais cette chute nous offre l'occasion de rassembler tous les éléments fragmentés, en apparence disparates, de notre vie, et de découvrir que, comme tout un chacun, nous possédons, à notre propre mesure, des facettes – hideuses et belles – que nous avons toujours méprisées, niées, écartées ou rejetées.

Nous nous ouvrons donc lentement et devenons plus humbles. Pourtant, ce même processus peut nous mener à notre complétude en levant le voile resté si longtemps baissé sur la séparation et l'attachement au soi. Se confronter ainsi à soi-même, à ce qu'on a longtemps pris pour «soi», permet d'apaiser notre dépendance profonde à la séparation et à la singularité. Notre capacité à nous sentir branchés sur la vie, dans ses multiples formes,

se met à mûrir alors même que nous nous relevons du lit de nos cendres, tel le phœnix.

Il est possible d'accomplir ce travail consciemment. J'ai constaté à maintes reprises que tout ce qui se passe au sein de la relation patient-praticien, dans ma vie de famille et dans mes interactions avec mes collègues m'achemine lentement vers la plénitude dès lors que je suis disposé à être présent. Ce «regard profond» n'entraîne pas la désagrégation totale de notre vie. Parfois, une chute brutale et décisive peut effectivement survenir – par exemple, une maladie inattendue, un divorce, le décès d'un être cher ou un licenciement brutal.

Mais ce n'est pas nécessairement le cas. Il existe une voie médiane. Nous n'appelons pas la chute de nos vœux, mais lorsqu'elle survient, nous nous engageons à lui être délibérément attentifs. Nous l'utilisons comme le vent pour nous vider, ou comme une voile pour nous gonfler ou nous engager vers un autre cap ou une autre trajectoire de vie. Bien entendu, nous ne contrôlons jamais pleinement ces éléments. Il est juste réconfortant de voir les choses ainsi.

Récemment, un médecin qui exerce une sous-spécialité très estimée depuis plus de 25 ans m'a déclaré: «Je suis entré en médecine comme un roi; aujourd'hui je ne suis qu'un pion.» Il n'est pas le seul dans ce cas. Pourtant, au lieu de nier la réalité de sa situation ou de succomber à un franc cynisme, il met à profit ce sentiment pour mieux comprendre sa personnalité, ses relations, ses limites et son exercice de la médecine. En résumé, il utilise cette «chute» pour se nourrir et grandir de manière inattendue. Une partie du machisme lié à sa sous-spécialité, dont sa peau s'est imprégnée pendant 30 années, commence à se dissiper. C'est un bon médecin et sa teinte d'origine est en train de revenir.

Il existe en chacun de nous un trésor caché qui désire être connu. La voie qui mène à sa découverte nous conduit inéluctablement à pénétrer et à traverser «la blessure». Notre accès à ce lieu ne peut être esquivé éternellement. Des pertes sont inévitables en chemin. Mais nos peurs, nos incertitudes, notre insécurité, notre impuissance, notre intuition et notre aspiration à l'authenticité et à la clarté sont nos guides mêmes. Compte tenu de notre situation individuelle et collective, nous avons peu à perdre... et beaucoup à découvrir.

## EN PRATIQUE ~

### La conscience des pensées et des sentiments



5

Conscience  
des pensées  
et des sentiments

Au lieu d'imaginer que tous les moments où vous vous sentez fermé, apeuré ou distant sont des «fautes» dont vous devez vous confesser ou vous repentir, laissez votre curiosité et votre sens de l'exploration s'épanouir à partir de ces instants de conscience lucides. Le cœur-esprit est un vaste champ non clôturé où abonde l'inattendu. Souvent, là où nous espérons trouver de la joie, nous découvrons du chagrin, alors que nous découvrons de l'or là où nous attendions de la souffrance.

Accordez-vous tout l'espace nécessaire pour flâner librement dans ce champ. Les règles sont différentes ici. À quand remonte la dernière fois où vous avez été invité à jouer sans vous soucier de gagner ou de perdre? Accordez-vous l'espace nécessaire pour regarder autour de vous et apprendre. Lorsqu'on voyage en compagnie du souffle, tout en cherchant à contempler avec lucidité ce qui est – sans préférence ni jugement –, on s'éloigne des mélodrames pour se rapprocher d'un savoir simple, compatissant.

Veillez vous asseoir, le dos droit, mais pas raide, en prenant conscience de votre respiration. Accordez-vous l'espace nécessaire pour pénétrer dans le souffle, en le laissant trouver peu à peu son propre rythme. Tout en étant conscient des sensations corporelles, des va-et-vient du souffle, des sons autour de vous, laissez la respiration occuper le centre de la scène. Laissez votre conscience du souffle s'approfondir.

Notez les sons, les pensées, les émotions qui apparaissent et disparaissent, sans les censurer. Il est inutile de rejeter quoi que ce soit. Inutile de considérer ces éléments comme des distractions par rapport à la conscience du souffle. Effleurant, puis laissant simplement passer tout ce qui pénètre dans le champ de la conscience.

Il est inutile de s'accrocher à quoi que ce soit. De repousser quoi que ce soit. Inutile de censurer l'esprit. Demeurez plutôt dans la conscience du souffle, un moment après l'autre. En restant simplement assis avec la conscience du souffle, il est inutile de manipuler quoi que ce soit. D'aller où que ce soit. Vous êtes simplement conscient des sensations qui apparaissent et disparaissent. En laissant la conscience toucher, pénétrer les sensations les plus profondes sans les manipuler.

Laissez le champ de l'attention s'étendre jusqu'à prendre conscience de l'apparition des pensées. Ancré dans la conscience du souffle, notez que vous pouvez inclure les va-et-vient des bulles et des vagues de l'esprit dans la conscience: tout est accueilli dans l'enveloppe paisible du souffle. Il est inutile d'analyser le contenu mental. Portez plutôt une conscience curieuse sur le processus, le mouvement des pensées, des émotions, des sons qui vont et viennent, un moment à la fois. Inutile de vous accrocher.

Inutile de repousser. Vous êtes simplement conscient des changements, un moment à la fois. Conscient des va-et-vient, des fluctuations, du flux que nous identifions généralement au «moi».

Assis. Conscient. Notez la relation entre ce qui apparaît et ce qui disparaît, entre ce qui va et ce qui vient spontanément. Le flux, un moment suivant l'autre. Les pensées qui vont et viennent, les événements qui apparaissent et disparaissent dans l'espace ouvert de l'esprit.

# La femme près du puits



Un vieux conte celtique évoque l'histoire des cinq fils du roi irlandais Eochaid, qui se perdirent dans un bois lors d'une partie de chasse. Incapables de retrouver leur chemin, ils eurent très vite soif. Puis, à tour de rôle, les frères partirent chercher de l'eau. Fergus fut le premier à y aller. Au bout d'un certain temps, il trouva un puits, mais une vieille dame gardait la source rafraîchissante. Dans son livre intitulé *Le héros aux mille et un visages*, Joseph Campbell décrit cette femme:

Chaque partie de son corps, de la tête aux pieds, était plus noire que le charbon; la masse de cheveux raides et gris qui perçait le haut de son crâne ressemblait à la queue d'un cheval; avec la faucille verdâtre qui lui sortait de la tête telle une défense et se recourbait jusqu'à son oreille, elle pouvait trancher la branche verdoyante d'un chêne en pleine force; elle avait les yeux noircis et larmoyants à cause de la fumée, le nez de travers, les narines épatées, le ventre fripé et tacheté, une peau malsaine, les jambes difformes, des chevilles énormes qui se terminaient par des battoirs, des genoux noueux et des ongles opaques.

«Il en est ainsi, n'est-ce pas?» fit simplement observer Fergus, qui se tenait debout devant elle. «En effet, répondit l'horrible femme, il en est ainsi.» Puis, il lui demanda si elle gardait le puits. «Oui», se contenta-t-elle de répondre. Il lui demanda donc s'il pouvait emporter un peu d'eau – la source de vie du puits –, ce qu'elle accepta. Mais à une condition: qu'il lui donne un baiser. Il refusa catégoriquement, jurant qu'il préférerait mourir de

soif, puis s'éloigna. Un à un, trois autres frères suivirent le même chemin que Fergus. Chacun trouva le puits. Chacun refusa d'embrasser la femme qui montait la garde. Chacun jura qu'il préférerait mourir plutôt que de toucher cet être hideux. Chacun rebroussa chemin.

Enfin, le cinquième frère, prénommé Niall, se mit à son tour en quête du précieux liquide. Il trouva le puits, rencontra la dame et accepta non seulement de lui donner un baiser, mais de l'étreindre. Lorsqu'il l'eut fait sans hésiter, il vit la gardienne du puits se transformer en une belle jeune femme, qu'il qualifia, complètement ébloui, de «galaxie de charmes». «C'est bien vrai», se contenta-t-elle de répondre. Lorsqu'il lui demanda qui elle était, elle se dévoila: «Roi de Tara! Je suis la Loi souveraine.»

Rétablie dans sa plénitude et sa vraie nature, elle pria Niall de prendre son eau et de retourner auprès de ses frères. Avant qu'il ne parte, elle lui promit que le royaume et le pouvoir suprême lui reviendraient un jour, à lui et à sa descendance. Bien que Niall l'ait d'abord vue laide et difforme, ajouta-t-elle, contrairement à ses frères, il s'était laissé guider par son cœur profond et doux, lui offrant sa compassion plutôt que son dégoût. C'est la définition même de la Loi souveraine, proclama-t-elle: accueillir l'indésirable avec bienveillance et amour plutôt que de le rejeter ou de l'insulter avec force.

Au moment d'entamer notre voyage dans la «blessure», ce conte éclaire notre chemin. Il nous incite à voir ce qui se présente à nos yeux. À entrer profondément en contact avec l'indésirable, en ouvrant notre cœur à notre rythme et en procédant avec douceur plutôt qu'avec l'intention de nier, de rejeter ou de détruire. Comme le suggère l'histoire, toute autre méthode nous condamne à la soif, à la prison des concepts et des idées, des points de vue et des opinions, qui bloquent l'accès à un domaine de l'être plus vaste. Vivre ainsi est source de beaucoup de chagrin et de tristesse.

Notez bien que les autres frères n'ont pas été maudits, dénigrés ou punis parce qu'ils n'ont pas voulu «embrasser» l'indésirable. Ils sont juste restés assoiffés. Déshydratés. Parce qu'ils ont refusé d'étreindre la gardienne du puits, d'affronter, d'accueillir et de pétrir la part indésirable d'eux-mêmes, ils n'ont pas eu accès à la source de vie.

Pourtant, il y a bien assez d'eau pour nous tous. Ce conte nous offre un chemin d'accès, une marche à suivre pour parvenir, sans haine de soi ni peur paralysante, à la blessure. Au départ, il peut être effrayant de pénétrer dans le royaume de nos failles et de nos lieux indésirables. Mais, la volonté d'avancer pas à pas nous permet de découvrir peu à peu une source de vie inépuisable.

## EN PRATIQUE ~

### Apprendre à étreindre l'indésirable



6

Apprendre  
à accueillir  
l'indésirable

Tous les jours, des centaines de moments indésirables surgissent telles des vagues dans la mer indifférenciée de nos vies. Au cours des 15 prochains jours, tâchez de travailler délibérément avec l'écume humide de l'indésirable.

Que se passerait-il si, pendant quelques secondes, nous renoncions à l'activité frénétique, au déni, à l'autoflagellation ou au rejet qui accompagnent généralement ce genre de moments? Tâchez de vivre quelques secondes ou quelques minutes avec les choses telles qu'elles sont exactement. Notez le tourbillon de sensations qui s'empare de votre corps, tout en étant attentif aux schémas réactifs tels qu'ils se manifestent, ou le torrent de pensées et d'émotions qui jaillit quand vous êtes directement confronté à l'indésirable. Considérer ces éléments comme une source d'information plutôt qu'une occasion supplémentaire de se critiquer revient, comme en témoigne l'attitude de Niall dans le conte, à recevoir et à étreindre l'indésirable. Lorsqu'on s'engage à cultiver ce type de posture intérieure, on ne sait jamais ce qui peut arriver.

# Séparation et aspiration



Les êtres humains vivent dans un cocon particulièrement étroit. Parce que vous et moi ne sommes pas si différents, je sais, que vous l'admettiez ou non, que nous passons l'essentiel de notre vie dans cette gangue hermétique, étouffante et insatisfaisante. Nous avons nommé ce monde tissé par nos propres soins «Je», «Moi», «Mon». Fuyant frénétiquement le Mystère de l'être que nous sommes réellement au-delà de tous les titres, statuts et rôles que nous nous attribuons, nous réifions et singularisons ce monde-cocon, petit et solide, appelé «soi». Aujourd'hui, ce processus atteint son zénith. Nous occupons une enceinte sombre. Est-ce que quelqu'un parmi nous peut prétendre avec une certitude et une honnêteté absolues qu'il est satisfait de cette situation?

Tragiquement, pendant que nous persistons à ériger les barrières sécurisantes de cet aveuglement, notre monde atteint un creux jamais vu. La séparation est partout. C'est vrai pour nous tous. De cette identité trompeuse jaillissent la cupidité, l'individualisme exacerbé et la destruction de la communauté planétaire. Il ne m'est pas facile d'attribuer un sens à tout ceci. J'ai fini par sentir la vérité de la situation en apprenant peu à peu à en assumer la responsabilité.

Nous sommes à un point de bascule, un tournant dans l'histoire. Nous pouvons continuer à vivre dans cette obscurité opaque, en cultivant l'impuissance et le cynisme ou en feignant qu'elle n'existe pas. Mais nous pouvons également scruter peu à peu ces ténèbres, en laissant nos yeux

s'habituer, pour distinguer avec de plus en plus de clarté ce qui est devant nous.

Le prologue du *Masnavi* de Rûmî, intitulé «Le chant du roseau», débute ainsi: «Écoute la flûte du roseau, qui se lamente et raconte la douleur de la séparation...»

Rûmî nous explique que la douleur de la séparation, la nostalgie du roseau arraché à sa source, est à la fois une plainte et un appel au retour enflammé et triomphal, un souvenir de notre «inséparabilité» fondamentale. Pourtant, notre expérience de la séparation est inévitable et contient en elle les énergies transformatrices de la métamorphose. C'est notre aptitude à entrer en contact avec l'expérience de la séparation qui nous permet de reconnaître la force pleine et entière de notre aspiration à la relation. C'est l'intensité de cette aspiration – littéralement, notre disposition à vivre de manière intime avec l'inconfort et l'angoisse de la séparation – qui constitue le seuil et le sentier menant de la séparation à la réunion.

L'aspiration est peu mentionnée dans nos traditions psychologiques occidentales. Le désir est analysé, mais désir et aspiration différents. Le désir n'est peut-être que la surface du besoin de se sentir inclus, en sécurité, chez soi, quand l'aspiration en est la profondeur. Souvent, j'ai le sentiment que le désir est territorial, qu'il s'attache à meubler le cocon, à le rendre plus sûr, fortifié, singulier. L'aspiration, au sens le plus complet, s'apparente davantage à la tentation de dépasser le cocon, de pénétrer dans un cours d'eau plus vaste.

L'aspiration est une force immense, très peu exploitée dans nos vies, qui nous pousse à rechercher une substance dont nous manquons terriblement, et dont le besoin se manifeste à la surface de la conscience par l'attention que porte notre culture aux mélodrames, aux romans à l'eau de rose et à l'attrait sexuel. Le plus souvent, cette énergie est utilisée pour vendre des voitures, des téléviseurs, des chambres à coucher et, malheureusement, pour nous vendre nous-mêmes – une séduction de masse qui fait la part belle aux coups de chaleur fugaces et à la pénombre. Assoiffés d'intimité, nous cherchons à assouvir un sentiment d'appartenance profondément enraciné dans notre être. Pour les patients comme pour les praticiens, le fait de prendre consciemment notre place dans la relation de guérison est une voie qui permet à la fois d'exprimer et d'incarner ce besoin inné.

J'ai souvent l'impression que les gens aspirent à se sentir inclus plus qu'ils ne désirent être guéris. Je le ressens moi-même et je l'ai observé des centaines de fois chez les autres. Je suis certain que c'est aussi votre cas. Certes, nous voulons tous apaiser la douleur et la maladie, mais l'apaisement de la souffrance, même si la douleur physique persiste en grande partie, est un baume curatif, une transformation qui dépasse les attentes. Le plus souvent, quand cela se produit, c'est parce que nous touchons à quelque chose de plus profond et de plus fondamental en nous-mêmes. Nous nous sentons liés, entiers, emplis d'un sentiment irréfutable d'appartenance, quel que soit l'état du corps.

En notre qualité de serviteurs des arts de la guérison, nous avons le privilège et la responsabilité de créer un environnement et de proposer une méthode capable d'inciter les gens à toucher ce qu'ils sont réellement, sans le moindre doute, parce que nous l'avons touché en nous-mêmes. Quand les gens boivent ne serait-ce qu'une goutte de l'eau de ce puits, l'aspiration et l'intensité se ravivent, réenclenchant la quête de plénitude. Lorsqu'elle est ancrée dans la pratique de la pleine conscience, la relation de guérison est le terrain privilégié de cette possibilité.

## Quatrième semaine



Assis en silence, nous sommes de nouveau tournés vers les baies vitrées. Les yeux ouverts, nous *regardons* simplement, en laissant ces magnifiques globes accueillir ce qui pénètre dans le champ de la vision tout en portant de temps en temps notre attention sur le souffle, sur les sons autour de nous et en nous, mais avant tout sur la vie qui nous touche à travers la vue. Puis, sans marquer de pause, nous fermons les yeux, pénétrons dans le paysage intérieur, avant de les rouvrir, accueillant ce que le jour nous offre à cet instant. Trente-cinq minutes de silence.

Pendant ce temps, quelqu'un s'agite dans un coin de la salle, se met à pleurer, change de place, puis récupère son sac et ses chaussures pour s'en aller. «Vous partez?» lui dis-je en murmurant lorsqu'elle passe devant moi. Elle hoche la tête, les joues humides de larmes. «Je vous accompagne.» Debout devant les ascenseurs, contrariée, furieuse, frustrée, elle explique qu'elle ne supporte pas les parfums et les odeurs qui régner dans la salle. Elle n'a pas envie de partir, mais il lui est impossible de rester dans cet environnement.

«Merde! J'ai demandé aux gens de ne mettre ni parfum ni eau de Cologne.

— Oui, comme vous dites.»

Nous tombons d'accord sur un stratagème: nous laisserons la porte de la salle ouverte, installerons une chaise dans l'encadrement, afin qu'elle puisse participer au cours, un pied dedans, un pied dehors, dans l'air frais du

couloir. Elle est partante! La porte ouverte permet d'accueillir avec beaucoup plus de netteté les sons généralement étouffés du Service de pédiatrie.

Des cris, des gémissements, des rires, des sanglots discrets, des échanges murmurés, inaudibles, entre enfants et adultes s'infiltrent dans la salle. Assis en silence, immobiles, nous voilà exposés au monde qui passe à l'extérieur de notre espace habituellement confiné: les talons qui claquent et glissent sur le carrelage, les tintements des béquilles en métal, les signaux aigus des ascenseurs, les discussions des infirmières dans le couloir et les sonneries incessantes du téléphone. Des sons surprenants se présentent à nos oreilles: «Regarde, maman!

– Chhhh...»

Au bout d'un moment, la porte se referme en claquant. Elle est partie. Une vague de colère, qui se mue rapidement en tristesse, puis en sentiment d'échec, me submerge momentanément, et je décide de l'appeler plus tard. L'odeur qui l'a fait fuir est toujours là! Je me mets à parcourir la salle, flairant l'air comme un chien de chasse, cherchant la piste, remontant jusqu'à la source. J'essaie d'être discret, de crainte qu'on ne remarque mon petit manège, tout en me disant: «Je suis fou.» Mes recherches restent vaines.

La semaine dernière, nous n'avons pas eu le temps de discuter ensemble et je veux savoir où en sont les gens sur le plan de la pratique. Si cela leur semble facile ou pas. Si ce qu'ils apprennent commence à imprégner leur vie et de quelle manière. Qu'est-ce qu'ils trouvent difficile? Qu'est-ce qu'ils découvrent? Mais j'aimerais également créer un espace où ils peuvent partager leur expérience, car bien que nous passions du temps ensemble en cours, la pratique s'effectue principalement chez soi, chacun de son côté. C'est à la fois essentiel et difficile, notamment dans les phases initiales, mais le moment est propice pour cette discussion. Notre capacité individuelle et collective à observer, à voir et à ressentir notre vie avec plus de clarté commence à se développer. Il est fondamental de pouvoir en discuter ouvertement.

Tina, un petit bout de femme qui souffre de douleurs chroniques liées à une fibromyalgie, se lance. Dans les premières semaines de cours, elle a eu

du mal à pratiquer, mais maintenant elle s'y met plus régulièrement. Elle avoue qu'elle a l'impression d'être face à un mur. Qu'elle se sent même cernée et qu'elle commence seulement à prendre conscience qu'elle s'est complètement coupée de sa vie, devenant par la même occasion «insensible», en cherchant à se protéger et à se distraire de sa douleur.

Elle poursuit en expliquant qu'elle comprend peu à peu qu'il existe un lien direct entre la souffrance physique et celle d'ordre mental, et qu'en voulant gérer ses douleurs chroniques, elle s'est coupée de ses émotions et de la source même de sa vie.

Elle s'exprime de manière lente et réfléchie, s'ouvrant à ses difficultés comme jamais auparavant. Elle ajoute qu'elle sent ces murs comprimer son nez, ses épaules et son dos et qu'elle sait qu'elle a créé elle-même ces barrières étroites pour se sentir en sécurité. Aujourd'hui, elle se rend compte qu'elle vit dans une prison qu'elle a elle-même bâtie.

Les gens hochent la tête pour appuyer ses propos. Ensemble, nous commençons à voir et à admettre que, très souvent, notre quête de sécurité nous conduit peu à peu à nous enfermer. Ellen articule pour nous tous le nœud de cette prise de conscience: «Je sais tout ça depuis longtemps, mais être avec est beaucoup plus difficile que savoir.»

Il y a 25 ans, j'ai participé à une soirée où je me rappelle avoir pris conscience du caractère convenu des conversations, de la volonté délibérée d'esquiver la profondeur, d'éviter douloureusement l'essentiel, comme le montraient les mains serrées autour des verres, les masques de fumée bien placés, aveuglants, l'atmosphère de civilités creuses reflétée par les regards furtifs, sans lumière.

J'étais moi-même l'acteur et le complice blindé, douloureusement conscient, de cette scène. Au bout d'une heure, ou presque, de cette mascarade, alors que nous étions dans l'espace étroit de la cuisine, un de mes amis a dit spontanément quelque chose de si personnel, de si honnête et direct que tous les invités se sont tus. Comme si nous étions tous agglutinés autour d'une radio, scrutant les ondes dans l'espoir secret de capter un tel message. Autrement, comment aurions-nous tous pu entendre ces sons au même moment?

Quand les mots ont cédé la place au silence, l'atmosphère entière a changé. Les gens ont commencé à s'asseoir par terre, à enlever leurs chaussures, à se caler dans les coins, se préparant à la possibilité d'être les uns avec les autres. Ou plutôt, en compagnie de nos oreilles dressées, attentives, et de nos langues sincères, à mesure que la nuit s'étirait devant nous, dans l'émerveillement et la simplicité touchante que ce moment de partage avait libérés.

Il en va de même aujourd'hui. Dans cette salle, après avoir creusé en profondeur les fondations de notre vie pendant trois semaines, ce travail «au seau», comme l'appelle Robert Bly, «les coups de pic et de pelle» de Rûmî, nous commençons à ôter nos costumes et à affronter les images que reflète le miroir de la pratique soutenue. Aujourd'hui, Tina a amorcé ce mouvement pour nous tous. Elle a couru sa part du relais, transmettant le témoin à quelqu'un d'autre. Sans se condamner ni céder au blabla psychologique, au mélodrame ou aux faux-semblants, les gens expliquent qu'ils étaient endormis, qu'ils commencent à sortir d'un rêve, tout frissonnant, avec l'impression d'être restés longtemps emprisonnés dans une gangue protectrice qui les engourdissait. Ce constat inspire de la colère. Et surtout un profond chagrin.

Qui survient sans crier gare, sans invitation. Pourtant, les signes de rejet ou d'impuissance sont rares. Les gens apprennent à voir clairement et, en parallèle, à accueillir ce qu'ils voient avec affection, curiosité ou distance. Mais ce n'est pas un travail facile. La force renouvelée de ces rencontres est palpable, présente, portée désormais par l'engagement individuel et le contrat partagé de l'aventure collective.

Soudain, au milieu de ces échanges, mes yeux se posent simultanément sur deux objets ronds fixés à deux murs opposés. «De quoi s'agit-il? Ils n'étaient pas là hier.» Et, au moment même où ces questions me traversent l'esprit, je sais! Quelqu'un, probablement bien intentionné, a installé deux désodorisants dans notre salle. Ce sont eux qui ont fait fuir Cécile. Grimpé sur une chaise, je les décroche et les jette. L'odeur finit par se dissiper et nous poursuivons. Esther déclare qu'elle pleure beaucoup, sans savoir pourquoi, parfois lorsqu'elle se sent très sereine, parfois dans des situations imprévisibles.

Au cours des trois dernières séances, chaque fois qu'elle a évoqué sa vie, elle est restée suspendue dans le passé. Mais aujourd'hui, les choses sont différentes. Elle nous décrit son passé pour nous aider à comprendre son présent, où elle se tient désormais. Elle ne sait pas pourquoi elle pleure ni pourquoi elle est prête à accepter cet élément de sa vie «après s'être lassée, puis avoir refusé de pleurer pendant des années». Mais elle ne cherche pas à comprendre! Pour l'instant, elle veut simplement s'offrir de l'espace sans chercher à savoir pourquoi.

De même, David se dit frappé par la vitalité du monde, stupéfié par les larmes qui inondent ses joues lorsqu'il s'arrête à un feu rouge ou qu'il s'assied à la table de sa cuisine, et s'interroge simplement sur ce qu'il a manqué et ce qui lui est resté invisible pendant si longtemps. Comme Tina, Gina est déconcertée par ce qu'elle commence à apprendre sur elle-même. Elle évoque une dureté insidieuse qui s'est frayé un chemin dans sa vie, façonnant sa réalité et ses réactions. Abasourdie, elle se demande où sont passées les années et où elle a été pendant tout ce temps. Jack, qui se remet d'un cancer de la prostate, dit qu'il n'a jamais été aussi détendu. Philip est étonné de se sentir «mieux» bien que ses maux de dos n'aient pas évolué. Il ignore quelles conclusions en tirer.

La conversation est longue et animée. Les gens se disent frustrés par leur indécision, leurs tergiversations ou la révélation d'habitudes et de schémas anciens à la lumière directe, simple et crue de ce qu'on appelle la pratique. Ils commencent à comprendre que l'ennui, la fatigue, l'agitation, l'affairement, la peur et le besoin de distraction ou d'évasion qui se manifestent régulièrement dans la pratique formelle ne sont que les états mentaux familiers qui surviennent dans leur propre vie.

Cette réalité génère une fascination plutôt qu'un affaiblissement insurmontable. Une curiosité et un attrait généreux se développent. Les gens éprouvent peu à peu une profonde aspiration à se connaître et à se servir de cette connaissance dans leur vie, peu importe leur état de santé. Peu importe ce qui les a conduits jusqu'à cette salle. Il est bientôt l'heure de clore la séance. La salle bourdonne de conversations. Personne ne veut partir. Comme notre vie, notre travail nous attend cette semaine. Nous sommes éveillés. Nous explorons «la blessure». Prêts à continuer!

Mais ce n'est pas tout à fait fini.

Dans le couloir, alors que je me dirige vers les toilettes, Carla, une grande dame âgée d'une soixantaine d'années, m'arrête et me dit qu'elle aimerait me parler au téléphone cette semaine, sans me préciser pourquoi. Nous convenons d'une heure le lendemain. Ce matin, nous avons eu un vif échange en cours. J'ai peut-être été trop brutal. Elle était manifestement mal à l'aise, mais j'ai refusé de la considérer autrement que comme l'adulte pleine de ressources qu'elle est, bien qu'elle ait tendance à se réfugier dans des gémissements puérils qui, de son propre aveu, dissimulent «une immense colère». La vigueur de notre échange était une manière de lui rappeler qui elle était réellement. C'était délibéré. Je sais qu'elle est capable d'essayer une bourrasque sans flancher. Elle le sait aussi!

Le lendemain matin, j'apprends qu'elle m'en veut pour un incident qui s'est produit trois semaines plus tôt. Elle m'informe qu'elle s'est sentie visée par les propos que j'ai tenus sur une étude scientifique consacrée à l'importance de l'activité physique chez les personnes âgées, alors que ce n'était absolument pas le cas, du moins de mon point de vue. Que je me «focalisais inutilement» sur elle, alors que mes commentaires soulignaient les aspects positifs et encourageants de la plasticité du corps humain lorsqu'on l'engage lentement, délibérément et patiemment, au fil du temps, dans une activité régulière.

Nous évoquons donc cette question, avant de revenir sur l'incident d'hier, qui l'a aussi mise en colère. Elle me renvoie à moi-même, m'invite à examiner de plus près mes actes, à observer avec plus d'attention mes motivations, ma suffisance et mon arrogance. Ce n'est pas très agréable. Et alors? Elle me demande ce que je lui demande. Elle s'adresse à moi comme je m'adresse à elle et, surtout, comme elle apprend à s'adresser à elle-même.

Il est extraordinaire de pouvoir faire cela l'un pour l'autre. J'ai la nette impression que, comme les autres participants, nous commençons à nous serrer les coudes, à nous épauler, en faisant chacun à notre manière le travail demandé. Je lui présente mes excuses si je l'ai blessée. «Je me sens mieux maintenant», me répond-elle de manière claire et directe. Après quelques instants de silence, elle s'exprime avec une autorité inédite: «Saki, je veux que vous sachiez que mon masque est en train de tomber. J'ai du mal à être tout le temps gentille, à dire les mots justes, à être agréable et

sympathique comme j'en ai l'habitude. Je sais que c'est bien, mais, en même temps, c'est terrifiant.»

La lucidité. La force et la conviction qui transparaissent dans la voix de cette femme. Je suis à la fois ravi et dégrisé face au pouvoir de l'esprit humain tel qu'il s'exprime dans l'engagement de Carla à vivre. À la fin de notre conversation, elle me remercie, reste ferme, clarifiant une nouvelle fois sa position, répétant qu'elle apprécie d'être considérée et traitée comme une adulte. Au moment de nous dire au revoir, nous nous comprenons un peu mieux l'un l'autre.

À ce stade de notre voyage, les cours ne prennent jamais vraiment fin. Seuls les lieux changent. Tout ce qui traverse le champ de la pleine conscience est considéré comme de la méditation, comme la vie même, ni plus ni moins. Nous écoutons tous attentivement notre vie et l'abordons de manière nouvelle, reflétant à travers elle, et à travers notre engagement à vivre, les mots de Mary Oliver dans son poème intitulé *Le voyage*.

*... et il y eut une voix nouvelle,  
que tu as peu à peu reconnue  
comme la tienne,  
qui t'a tenu compagnie  
tandis qu'à grands pas  
tu pénétrais de plus en plus profondément  
dans le monde,  
déterminé à faire  
la seule chose que tu pouvais faire –  
déterminé à sauver  
la seule vie que tu pouvais sauver.*

# Travailler avec amour



Comme on s'applique à faire briller un miroir, la pleine conscience incite à porter une attention stable et délibérée sur sa vie, un moment à la fois. Astiquer soigneusement le miroir du cœur est une activité fondamentale de la condition humaine, au même titre que se passer du fil dentaire, nettoyer son visage ou enfiler ses vêtements. La méditation est essentielle pour cette tâche et la pratique soutenue permet ni plus ni moins d'emprunter un chemin de développement catalytique – de choisir encore et toujours de ne pas détourner les yeux, mais d'apprendre à voir et à travailler avec tout ce qui se présente devant soi.

La démarche qui consiste à ouvrir ce qui a été fermé, à toucher ce qui a été évité, à sentir la réalité de ce qui est, est un travail ardu. Thich Nhat Hanh, le maître zen et poète vietnamien pressenti pour le prix Nobel de la paix, résume ainsi ce processus :

*La pleine conscience révèle et guérit.*

Ce qui «révèle» guérit, fonctionne comme une porte d'entrée qui nous permet d'accéder à un lieu où nous pouvons comprendre directement, peut-être pour la première fois, la sensation, le contour et le souffle réels de notre vie. Si l'éveil est notre héritage, notre aptitude à agir en pleine conscience est une compétence d'une grande finesse, acquise au fil des générations.

Tout comme les quatre premiers frères qui ont rencontré la femme à côté du puits, coupés de la vérité de notre expérience, nous cédon souvent à des automatismes. En outre, la gamme extraordinaire d'angoisses auxquelles nous sommes confrontés au quotidien nous incite davantage à nous fermer, à nous raidir, à fonctionner sur le pilote automatique, en ne percevant l'immensité de la souffrance humaine – y compris la nôtre – qu'aux limites les plus externes de la conscience.

Que nous proposons ou réclamions des soins, notre incapacité, à défaut d'un apprentissage interne soutenu, ou notre réticence à ralentir, à explorer en profondeur notre corps, notre esprit et notre cœur ont d'immenses conséquences. La pleine conscience nous invite justement à faire le contraire. Au lieu de nous replier sur nous-mêmes, elle nous invite à affronter délibérément l'immensité de la souffrance. Cette voie, lorsqu'on consent à l'emprunter, offre une méthode pour pénétrer dans cette forge. À travers notre volonté d'examiner le chagrin, la séparation et la distance que nous ressentons en nous-mêmes, à travers notre relation aux autres, nous nous ouvrons à la possibilité de nous transformer.

La connaissance de soi, cultivée, façonnée et affermie dans le creuset du silence, du calme et de la communauté est le fondement même de la pleine conscience en médecine et en soins de santé. La volonté de commencer par soi-même, en étreignant la plénitude de sa propre vie, peu importe le paysage, est le point de départ de la pratique. Lorsqu'une telle pratique s'inscrit au cœur de la relation de guérison, on encourage la même disposition chez les autres – permettant ainsi à la guérison de se produire.

Par guérison, j'entends notre volonté de ressentir et d'accueillir en pleine conscience toutes les parties de nous-mêmes, sans division ni distinction. Pour l'essentiel, c'est l'incarnation de la générosité et de la reconnaissance envers soi-même, une expression de notre complétude fondamentale, peu importe notre état de santé ou notre situation.

Pour nous-mêmes et pour ceux avec qui nous avons le privilège de travailler, cette attitude est profondément nourrissante. Recevoir cette nourriture s'apparente à de nombreux égards au *non agir*, qui consiste à ne pas chercher à faire quoi que ce soit ou à arriver où que ce soit, mais plutôt à apprendre à s'arrêter, à s'asseoir, peu importe la douleur ou l'inconfort. Aborder sa vie ainsi est un travail d'amour, une occasion pour chacun de

révéler la présence de sa vraie nature. Comme tout travail qui en vaut la peine, celui-ci n'est pas sans douleur, mais il ouvre les portes de la joie, de l'aisance et d'une vie nouvelle.

## EN PRATIQUE ~

### Bercer le cœur



3

Bercer  
le cœur

Quand la dimension «révélatrice» de la pleine conscience se déploie, on a parfois le sentiment insupportable d'avoir le cœur à vif, la sensation d'être plus sensible, plus vulnérable et plus vaste que d'habitude. C'est presque inévitablement le cas lorsqu'on ouvre son cœur.

La manière dont nous réagissons à ces moments est souvent colorée par l'idée, la conviction que ce à quoi nous sommes confrontés est impossible à gérer ou que nous sommes indignes, y compris d'être aimés. Or, lorsqu'on travaille avec ces turbulences de l'esprit, il est possible de les traverser pour accéder à une ouverture de cœur vide, sans mots.

Dans la méditation qui suit, j'utilise la poitrine comme centre de l'attention bien que l'organe clairvoyant que nous appelons Cœur ne s'y trouve pas réellement. Pourtant, c'est bien dans la poitrine que nos poètes situent ce domaine de la vie et son existence. Ce que désignent ces références pourrait être une question de vie ou de mort, ni plus ni moins, pour chacun d'entre nous.

Vous pouvez explorer cette méditation en étant assis ou allongé sur le dos, les bras ramenés confortablement le long du corps. Si vous choisissez de vous étendre par terre, n'hésitez pas à utiliser un tapis ou une couverture. Au besoin, sentez-vous libre également de placer un coussin sous votre tête.

Après avoir adopté une position confortable, portez votre attention sur votre respiration, en prenant le temps de vous installer dans le flux du souffle. Puis, si vous le souhaitez, portez votre attention sur le corps assis ou allongé, sur les sensations de chaleur et de fraîcheur, de bien-être et d'agitation, de légèreté et de lourdeur, de solidité et de transparence... sur la

sensation de contact avec le sol, la chaise ou le coussin, la conscience des sons en vous ou autour de vous...

Notez le jeu transitoire des pensées et des émotions... allongé ou assis, conscient du souffle... conscient de la vie effervescente du corps... conscient de vous tenir droit ou d'être soutenu par le sol... d'être imprégné par le souffle... soutenu et enlacé dans les bras ouverts du souffle... sans avoir à faire quoi que ce soit ni à provoquer quoi que ce soit... en vivant dans le flux du souffle, dans la conscience de la vie qui se manifeste sous forme de sons, de pensées, d'émotions...

Puis, quand vous vous sentez prêt, portez votre attention au centre de la poitrine, en étant conscient de toutes les sensations qui s'élèvent de cette région... conscient de la poitrine... du centre des émotions nommé Cœur. Sentez le balancement du souffle, les va-et-vient de l'inspiration et de l'expiration, adoptez le mouvement lent, régulier, du bercement.

Bercez délicatement votre cœur tendre et ouvert dans la conscience. Balancez... bercez... tenez le cœur avec soin et bienveillance... bercez... lentement... en laissant le sentiment de sécurité, l'étreinte du souffle et le bercement même vous nourrir... en vous accordant la sécurité et l'espace nécessaires pour vous connaître vous-même... pour vous familiariser avec votre chaleur et votre tendresse. Respirez... balancez... bercez aussi longtemps que vous en avez besoin... Laissez la dimension curative de la pleine conscience se révéler dans la découverte de votre cœur ouvert... qui veut accueillir tout, sans rejet ni jugement. Respirez... en conscience... ouvert à la vastitude du cœur... à la grâce de ce moment... à la grâce d'être simplement vous-même... Balancez... respirez... laissez-vous bercer dans l'étreinte chaleureuse de votre cœur.

# De la peur



Mardi, j'ai reçu un appel de Barbara. Cela faisait presque un an que je l'avais vue. À mon arrivée, sa mère était assise à ses côtés, telle une sentinelle usée, désenchantée, mais inébranlable. Une vieille lionne veillant sans relâche sur l'intégrité de sa fille fragile.

Allongée sur le lit, le ventre enveloppé de bandages et visiblement souffrante, Barbara s'est efforcée de rassembler l'énergie nécessaire pour émettre un bonjour à peine audible. Elle était faible et épuisée. Il y avait de la peur dans son regard, mais pas seulement. Accablée par des problèmes de santé, elle avait perdu cette étincelle, cette détermination qui avait fini par la caractériser à mes yeux. À cet instant, j'ai compris qu'elle en était également consciente et que c'était ce qui l'avait incitée à m'appeler à son chevet.

Tandis que Barbara me décrivait sans concession son état de santé, sa mère s'engageait sur la route de l'Invincibilité, martelant à intervalles réguliers que sa fille était extrêmement belle, qu'elle allait vaincre la maladie, rebondir, aller mieux. Et qu'elles allaient le faire ensemble. Pendant ce temps, Barbara parcourait, à pas pesants, la route de la Vérité nue, décrivant succinctement, dans l'instant présent, l'état de son corps, le sombre pronostic, l'amour qu'elle portait à son médecin, le sentiment d'impuissance qu'elle percevait chez *lui* et la douleur physique qu'elle expérimentait. Tel un piéton qui tourne la tête à droite et à gauche, je me tenais à l'intersection de ces deux femmes, hésitant à m'engager.

Puis, Barbara m'a déclaré qu'elle avait écouté mes méditations guidées avant l'opération, qu'elle avait demandé à l'équipe médicale de les repasser en boucle pendant l'intervention, et qu'elle avait repris connaissance au son de ma voix dans la salle de réveil. Profondément reconnaissante, elle incarnait, à cet instant même, dans ce lit d'hôpital, tout ce qu'elle avait découvert en elle-même à la Clinique de réduction du stress et au fil de sa longue maladie. Pas seulement parce qu'elle utilisait l'enregistrement des méditations, mais à cause de la présence qu'elle manifestait face aux bourrasques de sa vie. J'ai éprouvé de l'admiration, de l'émerveillement et de la fierté.

Sa mère gardait le silence, hochant simplement la tête de temps en temps. Barbara est revenue sur son pronostic. Comme elle avait pris des doses massives de stéroïdes au cours de ces dix dernières années, les médecins lui avaient expliqué qu'il était probable que ses points de suture ne tiennent pas, car «ses entrailles étaient comme du beurre» et qu'ils n'étaient pas certains des soins médicaux à lui prodiguer.

*«Mes entrailles sont comme du beurre.»*

À cet instant, quelque chose m'a saisi derrière ces mots. J'ai eu la sensation que mes propres entrailles fondaient. La nausée, le dégoût et une forte envie de fuir se sont emparés de moi. Je ne saurais dire précisément pourquoi, mais son récit a déclenché une peur intense chez moi. Tandis qu'elle continuait à parler, je me suis senti sortir, m'éclipser, m'absenter. Empruntant à reculons la route de l'Invisibilité, j'ai fini par m'échapper de sa chambre. Remontant furtivement le couloir, m'engageant seul dans l'oasis de l'escalier, je me suis senti honteux, profondément insatisfait, mais momentanément soulagé.

À l'instant où j'écris ces mots, j'éprouve une forte envie de poursuivre mon récit, de vous raconter la suite de ma rencontre avec Barbara. Pour me racheter à vos yeux – et aux miens. Qu'allez-vous penser de moi? Quelles conclusions allez-vous tirer sur moi à partir de cette histoire? Comment puis-je vous prouver que je suis un homme bienveillant et sincère, un soignant compétent? Ces pensées sont du poison. Elles ne font qu'accroître la séparation.

Mon besoin de me défendre n'est qu'une forme de rejet, de déni supplémentaire. Face au tourbillon de ces voix, il m'apparaît évident que le refus de reconnaître cette peur est bien plus destructeur que le fait même qui la génère. Entendez-vous la peur qu'elles expriment au-delà de la «confession» personnelle? C'est un travail que nous devons tous faire en tant qu'êtres humains. On ne nous apprend pas cela à l'école.

Pourtant, le programme est toujours devant nous. Sous notre nez. Le sentez-vous?

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec la peur 1**

Quand nous nous mettons à examiner notre vie de plus près, nous sommes rapidement confrontés à l'omniprésence de la peur, qui nous incite à nous protéger, en en supprimant la cause ou en nous en séparant. Comme le montre cette rencontre avec Barbara, nous nous laissons facilement happer par ce cycle réactif.

Avoir peur n'est pas le problème. Dans bien des situations, la peur est même une réponse saine. Notre travail consiste davantage à savoir à quel moment nous avons peur, de quelle manière la peur façonne nos pensées et nos actes, et comment nous pouvons apprendre à travailler petit à petit avec la peur au lieu de nier son existence ou de céder à l'intensité qu'elle provoque automatiquement chez nous.

Au cours de la semaine, tâchez de prendre conscience des infimes ondes de choc qui colorent une grande partie de votre vie. Notez qu'il est possible de vous arrêter, d'être attentif à la peur, de la sentir, tout en restant conscient du souffle.

Au lieu d'utiliser le souffle pour «balayer» la peur ou faire la guerre aux sensations corporelles enregistrées sur votre échelle de Richter intérieure, voyez si vous pouvez vous adoucir peu à peu, en accueillant les vagues de sensations telles qu'elles sont. Il s'agit simplement de faire connaissance avec la peur. C'est à vous de décider combien de temps vous voulez passer dans ces moments.

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec la peur 2**

Quand nous nous trouvons devant une situation inhabituelle, il n'est pas rare d'éprouver un sentiment de peur, accompagné d'une fascination subtile ou du désir d'y regarder de plus près. Mais souvent, à cause de l'intensité qu'elle génère, la peur masque notre conscience de la curiosité et notre envie d'y céder.

Quand vous vous sentirez suffisamment confiant pour tourner les yeux vers la peur, vous remarquerez peut-être que, juste à côté, se tiennent souvent la curiosité et l'attrait du mystère. Dans presque tous les cas, la manifestation de la peur signale notre entrée dans un nouveau territoire. Le cercle de la vie s'étend autour de nous et nous avons l'occasion d'y pénétrer plutôt que de nous en éloigner.

Tâchez de travailler avec cette possibilité, en laissant une fascination investigatrice, dénuée de discours intérieur, imprégner votre expérience. Dès que vous flairez cette présence, tâchez de vous tourner vers cette forme d'attraction sans ressentir le besoin de nier la peur. Notez si votre attention canalisée sur ce territoire vous attire en silence vers d'autres découvertes.

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec la peur 3**

Une fois que le terrain de la peur vous est plus familier, tâchez de travailler avec la possibilité de baisser la garde. Ouvrez-vous de plus en plus à la sensation même de la peur et à la possibilité d'abriter en vous la capacité à vous livrer, à vous abandonner au moment. Votre aptitude à accueillir ce genre de moment est la pleine conscience même. La vision que vous avez de vous-même, de la peur et de la manière dont vous êtes tous les deux liés pourrait s'en trouver à jamais modifiée.

# Des sables mouvants



Nous sommes tous en quête de terrain solide. Pourtant, il suffit d'être attentif pour constater que ce genre de lieu n'existe pas. Au départ, c'est effrayant. Nous nous évertuons donc à bâtir de la stabilité, à ériger des limites et des frontières dans l'espoir de définir et de consolider notre lopin.

C'est une tâche épuisante, dont la vanité apparaît dès que nous sommes confrontés à un événement bouleversant, une urgence médicale, un diagnostic inattendu, une crise dans la vie de nos enfants. Dans ces moments, le sol se dérobe sous nos pieds. C'est souvent la condition requise pour être admis à la clinique.

Les gens qui nous sont adressés éprouvent un sentiment d'insécurité, de malaise face aux changements auxquels ils sont confrontés dans leur vie, bien qu'ils soient décidés à y remédier. Ils se disent souvent choqués, furieux, découragés, déprimés ou accablés par une forme d'impuissance et de confusion. Soumis à des turbulences, ils sont perturbés, comme diraient les physiciens.

Cette perturbation est la disparition même de la terre ferme, l'effritement du connu et de la stabilité, de ce sur quoi on peut compter, de ce qu'on tient pour acquis. Pourtant, tous ces ingrédients sont les étincelles et le petit bois de la transformation. Ils peuvent être le catalyseur d'un développement profond, non anticipé. Souvent, c'est le point de départ du travail en pleine conscience. Comme vous pouvez le constater au fil des séances hebdomadaires, les gens affectés par des problèmes de santé susceptibles,

au mieux, de générer des malaises chroniques et, au pire, de menacer leur vie, apprennent à danser avec l'incertitude pour découvrir des possibilités non envisagées jusque-là.

De même, pour accéder pleinement à ce lieu avec les patients, les professionnels de la santé que nous sommes doivent s'y sentir à l'aise. C'est-à-dire être prêts à pénétrer dans un espace ouvert, sans frontières, moment après moment, à danser au bord de l'abîme tout en notant la tendance à vagabonder, à retourner aux vieilles habitudes, à remplir les espaces vides. À faire quelque chose, n'importe quoi! Or la relation d'aide, lorsqu'elle est façonnée par la pleine conscience, consiste souvent à ne *pas* faire ce qui est attendu ou désiré. Pour y parvenir, il ne faut rien promettre, hormis l'incertitude, le champ ouvert du possible.

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec l'incertitude**

Peut-être qu'il n'existe pas de terrain solide. Peut-être que nous gâchons une grande partie de notre vie en tentant de fabriquer une telle illusion. Dans les centaines de moments que compte une journée, une semaine, une année, accordez-vous l'espace nécessaire pour explorer cette notion de solidité. Notez le temps que vous passez à tenter de bâtir un sentiment de permanence.

Soyez attentif à la multitude de moments, liés ou non à la relation de guérison, que vous consacrez à construire et à renforcer un monde connu, inviolé. Quel est le résultat? Plus ou moins de tensions? Plus ou moins de dureté? Plus ou moins de joie? Notez ce qui se passe dans le corps, les vagues qui s'emparent du mental, quand vous vous efforcez de saisir un tel endroit. Faites l'expérience, dans votre laboratoire vivant, de ce qui pourrait se passer si vous consacriez moins de temps à bâtir un état de stabilité fictif et que vous appreniez plutôt à surfer sur les vagues de votre vie.

Peut-être qu'un trésor nous attend tous dans ce vaste filet existentiel que nous nommons habituellement «incertitude»!

# La ligne verte



J'ai vécu un temps à Boston, où j'exerçais dans un cabinet privé. La ligne verte traversait mon quartier. C'était ce qui se rapprochait le plus d'un métro à Boston. À cette époque, les voitures étaient fatiguées et décrépites. Nauséabondes. Au cœur de l'hiver, la température dans les trains, qui circulaient parfois en surface, parfois sous terre, devenait étouffante.

La chaleur était incontrôlable, parfois presque intolérable. Un jour, pour atténuer l'effet asphyxiant provoqué par le manque d'air, nous avons laissé les vitres baissées. Il neigeait sur notre train, qui se frayait un chemin à travers des rues parfois blanches, le plus souvent sales, qui descendait l'avenue Huntington, puis pénétrait dans le quartier de Jamaica Plain, entouré d'enfants qui jouaient le long des voies et bombardaient les passants de boules de neige.

La voiture était bondée. J'étais debout, la main agrippée à la barre au-dessus de ma tête auréolée de gloire, me balançant au rythme hypnotique de la douce musique de l'autosatisfaction. Je songeais au beau travail que je venais d'accomplir avec un patient ou, plus exactement, je m'en félicitais, immergé dans une sensation de bien-être et convaincu de mon talent. Je me rappelais aussi, au passage, les difficultés que me posait un autre patient, l'inquiétude qu'il m'inspirait. J'en concluais qu'«il» devait «résister» et me demandais ce que j'allais faire de lui, comment j'allais améliorer les choses, avant de m'affranchir rapidement du sentiment d'impuissance, de la peur de l'incompétence.

Pressé de mettre ce patient de côté, je revenais à moi-même... Comme il était bon d'aider les gens, d'être utile.

Puis, au moment même où cette pensée me traversait l'esprit, une boule de neige a jailli par une fenêtre ouverte, et m'a atteint en plein visage. Se faufilant par le chas de l'aiguille, elle avait manqué les gens assis près de la fenêtre et ceux debout dans le couloir, pourtant très près de moi. Stupéfait, embarrassé et le visage en sang, j'ai tourné les yeux vers le plancher, momentanément captivé par la pierre grise qui scintillait au milieu de cette balle projetée d'une main de maître par l'Inconnu.

Et j'ai pris une décision. En réalité, ce dernier terme suggère une intention trop consciente. J'ai reçu en pleine face – au sens propre – une leçon qui m'a bouleversé: «Plus de clients jusqu'à ce que tu aies sondé ce besoin d'aider, d'être utile.»

L'ombre, la peur de l'impuissance plane sur le besoin d'«aider». Gardez les yeux ouverts. Recherchez-la. Elle vous apprendra beaucoup de choses. Je suis toujours son élève.

# L'impuissance



J'ai remarqué que l'impuissance se présentait parfois chez moi sous les traits d'un besoin d'aider qui me pousse à agir, à planifier, à m'agiter dans tous les sens et à me réduire moi-même et les autres à des concepts. Engendré par la peur et l'insatisfaction, ce besoin d'aider est un piège et une forme subtile de manipulation. L'avez-vous déjà noté chez vous?

Le plus souvent, ce comportement est inconscient et échappe à notre attention quotidienne. Pourtant, curieusement, il est aussi délibéré. C'est un paradoxe étrange et douloureux, dont la vérité est si difficile à admettre que nous la réfutons et la rejetons.

Malheureusement, nous nous leurrions. Pire encore, nous faisons violence à notre cœur si tendre et vulnérable. Incapables d'embrasser délicatement l'intensité du non-savoir, de l'absence de réponses, de solutions; incapables d'embrasser la fragilité de l'aide, de cette activité humaine pétrie d'ambiguïté, de pertes, de coins et de recoins infinis, nous faisons ce qui nous semble le plus naturel, le plus crédible culturellement. Nous refusons cette vulnérabilité. Poussés par notre réticence ou notre incapacité à prendre place dans cette tension, nous agissons.

En ce qui me concerne, réexaminer ces états mentaux et en discuter ouvertement avec mes collègues m'a permis de découvrir que dans la plupart des cas, la source de ce refus est l'incertitude. L'incertitude sur nous-mêmes. Sur ce qu'est et n'est pas notre travail. Sur la manière dont nous serons perçus. Sur la validité de notre propre existence. Si bien que

nous nous efforçons de remédier à cette incertitude embarrassante, inconfortable, par des actes.

Par de bonnes actions qui, nous l'espérons quelque part, confirmeront notre existence, justifieront la profession que nous avons choisie, voire notre vie. Rien de tout cela n'est mal ou mauvais. Agir ainsi ne nous disqualifie pas comme professionnels de la santé ou êtres humains. Si c'était le cas, nous devrions tous démissionner. Mais cela nous montre où est notre travail. Connaissez-vous ce lieu? Ressentez-vous ce creux insatiable, le désir irréprensible de combler ce vide? L'impossibilité virtuelle et l'épuisement inhérents à cette lutte pour agir bien et se sentir utile. Les «soins» de santé sont en grande partie fondés sur ce sentiment d'impuissance.

Cette incertitude, cette impuissance désigne les lieux où nos limites et nos arêtes nous apparaissent. C'est le point saillant de notre pratique tel qu'il se manifeste dans notre travail. Après tout, c'est là notre histoire. Mais pas toute l'histoire. Le caractère ininterrompu de ce travail m'a été clairement révélé par un prêtre catholique qui participait avec d'autres collègues à un programme de réduction du stress de huit mois à l'hôpital. Au cours d'une série de profondes discussions sur le célibat, il a déclaré: «Chaque jour, je dois décider d'être célibataire. Le serment que j'ai prêté il y a 20 ans, à l'époque où j'étais un jeune séminariste, ne suffit pas. Ça ne marche pas pour moi aujourd'hui. Chaque jour, je dois choisir. Chaque jour, je dois décider une fois de plus.»

Comme lui, chaque jour nous sommes tous appelés à choisir. À décider de nous abstenir peu à peu de ces habitudes réactives ancrées. À nous ouvrir aux lieux et aux situations où nous ne pouvons être d'aucune aide, et où la meilleure aide peut consister à ne rien faire. Cette décision, cette volonté de résister au besoin de bondir pour arranger les choses, les rendre belles ou lisses comporte un coût: celui de la solitude et de la lente dissolution de l'intérêt personnel.

## EN PRATIQUE ~

### **Travailler avec le sentiment d'impuissance**

Le conditionnement – en particulier dans les situations où notre «aide» est attendue ou réclamée – occupe une place immense dans nos vies. Dans ces situations, je constate que ma volonté de ne pas agir, du moins pas sur-le-champ, mais d'accueillir plutôt la tension incontournable que génère l'absence de réponse, de plan de sauvetage ou d'action, facilite le travail avec ces besoins impérieux.

Quand j'arrive à travailler réellement ainsi avec moi-même, je note qu'en dépit des sentiments d'inaptitude, d'incompétence ou de résignation qui peuvent se manifester temporairement, un espace plus vaste apparaît. Cet «espace» n'est ni une forme de néant ni une fuite dissociative, mais plutôt un sentiment de calme et d'ouverture qui permet aux courants contraires des émotions de s'écouler avec moins de force.

La prochaine fois que ce sentiment d'impuissance apparaîtra dans votre vie, le non-agir pourrait vous être profitable. La volonté de ne pas bouger, de nous arrêter et de laisser ces vagues mentales nous traverser et passer au-dessus de nous témoigne d'une générosité du cœur. Souvent, quand je suis prêt à accueillir ces turbulences sans nourrir le moindre objectif, en faisant preuve de patience envers moi-même et l'immobilité de la situation, l'action juste s'impose d'elle-même. Dans ces moments, le souffle et la capacité à rester ancré et silencieux sont des alliés extrêmement utiles.

## Cinquième semaine



La dynamique est évidente. Cette réalité palpable m'attire en cours.

Cette semaine, en plus de mon échange avec Carla, j'ai eu plusieurs conversations téléphoniques et une rencontre en tête-à-tête avec des participants du programme. Chacune de ces discussions a levé, comme de la pâte à pain, dans la chambre de fermentation de notre dernier cours. Les chambres de fermentation sont des espaces sombres, humides et chauds – pleins de levure sauvage – parfois utilisés par les boulangers pour faire lever la pâte qui, en temps voulu, sera transformée en un aliment sain et nourrissant grâce à la chaleur du four.

Lorsqu'on ouvre les portes d'une de ces grandes armoires en acier, on voit la pâte à différents stades de maturité. Il en va de même pour nous tous qui suivons le cours. Les appels téléphoniques m'indiquent que certaines personnes peinent ou se découragent alors que d'autres, à mi-parcours de ce travail, découvrent une stabilité intérieure de plus en plus profonde qui les incite à envisager d'«utiliser la pratique» dans des situations particulièrement difficiles cette semaine. Certains appellent pour parler de l'impact du dernier cours – de l'intensité du «travail» et se disent surpris d'en apprendre plus qu'ils ne l'auraient imaginé sur eux-mêmes dans un programme de réduction du stress.

D'autres encore évoquent leur sentiment d'échec lorsqu'ils se comparent à l'expérience de certains de leurs camarades de classe. Leur désespoir, accru par le mode de pensée linéaire, les convainc qu'«ils n'y arriveront

jamais dans les quatre semaines qu'il reste», bien que nous ne soyons qu'à la moitié du programme. Ils se demandent s'ils ne devraient pas tout arrêter, s'ils auraient même dû commencer, s'il est réellement possible de travailler avec une situation aussi difficile que la leur et si j'ai déjà eu affaire à des gens en aussi fâcheuse posture qui ont trouvé «ce truc utile». Ce genre de conversation est récurrent à ce stade du programme.

Après le cours de la semaine dernière, comme j'étais très ému de découvrir où en étaient les gens, ce qu'ils avaient à dire sur leur vie et la manière dont ils commençaient à «voir» les choses et à se lier directement à elles à travers la pleine conscience, je leur ai tous adressé une lettre pour les remercier de leurs efforts. Stupéfaits par ce geste, les internes de la clinique, qui avaient reçu le même message, m'ont demandé s'il s'agissait d'une pratique courante de la quatrième séance. La réponse est non.

La profondeur de la séance de la semaine dernière m'a accompagné au fil des jours. La préparation de la séance d'aujourd'hui a jailli des fleuves convergents de la sincérité et des efforts des participants, de ce qui a été dit, de ce qui est resté non dit, et des courants que tous ces moments ont éveillé en moi pendant la semaine. À ce stade du programme, nous avons pratiqué tour à tour le balayage corporel et le yoga pendant 55 minutes par jour, en suivant les consignes d'un CD distribué à la première séance.

De plus, les gens se sont initiés à la méditation assise: d'abord 10 minutes par jour pendant la deuxième semaine puis, progressivement, 30 minutes par jour sans consignes enregistrées. Aujourd'hui, ils vont recevoir deux autres CD, dont l'un présente 45 minutes de méditation «assise», et l'autre, 45 minutes de yoga.

En guise d'introduction au contenu des nouveaux CD, nous méditons assis pendant 35 minutes. Puis, en maintenant la posture, je leur demande d'écouter un poème que Rûmî dicta à son scribe et ami cher, Husam Chelebi, au XIII<sup>e</sup> siècle. Intitulé *La maison d'hôtes* en français, il continue à fleurir aujourd'hui. Les réactions des participants qui l'entendent témoignent de sa vitalité. Je leur lis ce poème à voix haute, car pour eux, pour moi, et peut-être pour vous aussi, il incarne un aspect essentiel de la vie que l'on peut voir et développer grâce à la pratique de la pleine conscience.

Si vous le souhaitez, vous pouvez le lire avec nous.

*Cet être humain est une maison d'hôtes.  
Chaque matin, une nouvelle arrivée.*

*Une joie, une dépression, une méchanceté,  
une prise de conscience momentanée survient,  
tel un visiteur inattendu.*

*Accueillez-les et choyez-les tous!  
Même s'ils sont une foule de chagrins  
qui vident violemment votre maison  
de tous ses meubles,  
traitez chaque hôte honorablement.  
Il se pourrait qu'il fasse place  
à de nouvelles joies.*

*La pensée sombre, la honte, la malveillance,  
accueillez-les toutes à la porte en riant  
et invitez-les à entrer.*

*Soyez reconnaissant envers tous,  
car chacun a été envoyé  
de l'au-delà pour vous guider.*

Je le récite trois fois, puis nous restons assis 15 minutes de plus. Au moment où la méditation touche à sa fin, je demande aux gens de citer une des choses qu'ils apprennent en cours. Je leur suggère d'accueillir la question en écoutant attentivement les réverbérations intérieures qu'elle produit, puis, s'ils le souhaitent, d'exprimer ce qu'ils découvrent.

Dans le cadre de la pratique, cette question invite chacun à rester près de soi à proximité directe de sa vie, sans censurer ou façonner l'expérience pour en faire autre chose que ce qu'elle est. Au fil des semaines, les gens se sont peu à peu habitués à cette manière de prendre la parole. Elle engendre la précision et la clarté, mène à la compréhension individuelle et à la résonance collective.

Bien qu'elle ne soit jamais imposée à qui que ce soit, cette disposition à dire sa vérité peut être un élément essentiel de la compréhension de soi. En outre, elle est cruciale pour le développement du sangha – la communauté –, car elle reflète et encourage le sentiment collectif d'un travail de groupe entrepris et cultivé délibérément par chaque membre du cercle.

Les gens ont beaucoup de choses à dire. Plusieurs prennent la parole à deux ou trois reprises. Personne ne reste muet. Ils déclarent qu'ils apprennent à se lier différemment aux schémas habituels de l'expérience. Tous sans exception expliquent qu'ils apprennent à être pleinement conscients au quotidien, qu'ils se mettent à agir de manière atypique dans des situations typiques. Certains évoquent la perplexité de leur famille. Beaucoup se disent plus calmes, plus détendus, plus souples face à des situations inconfortables. D'autres décrivent une assurance inédite exprimée dans leur refus de taire ce qui leur pèse depuis si longtemps. Le contraste entre l'angoisse exprimée au cours des deux semaines précédentes et les paroles prononcées aujourd'hui est frappant. Cette conversation se poursuit pendant un long moment.

John trouve le poème de Rûmî puissant. Il lui a permis de mieux saisir «la méditation», notamment lorsqu'elle nous incite à nous lier différemment au changement permanent et aux «nouvelles arrivées». Il ajoute qu'il a déjà commencé à «traiter chaque hôte de manière honorable», qu'il s'agisse d'une pensée, d'un sentiment, d'une sensation corporelle ou d'une situation inattendue, et que le poème a approfondi son engagement à poursuivre ce processus et à se traiter lui-même avec plus de bienveillance.

Son témoignage déclenche un torrent de réactions. Plusieurs personnes demandent une copie de *La maison d'hôtes*. D'autres évoquent leur expérience de la méditation assise avant et après avoir entendu le poème, qui leur a permis de comprendre «comment» accueillir de manière ouverte, sans censure ni jugement, tout ce qui pénètre dans le champ de la conscience.

Francine a passé l'essentiel des deux derniers cours à retenir ses larmes. Cette semaine, elle se met à sangloter discrètement et ses joues deviennent rouges et humides dans cet espace accommodant. Confrontée à une terrible perte – la mort de son fils –, elle continue à élever ses cinq enfants tout en souffrant de dépression, d'anxiété et de crises de panique. Elle regarde dans

ma direction. Nos yeux se croisent et je sais qu'elle va parler aujourd'hui. Elle ouvre la bouche, esquisse un mot, remue les lèvres, mais aucun son ne sort. Elle recommence, hoche la tête et finit par déclarer, non sans effort: «Comment est-ce qu'on les accueille à la porte en riant? Comment est-ce qu'on les invite à entrer? Je n'arrive pas à rire, je suis trop triste, j'ai trop de chagrin et de culpabilité.» Tout le monde se tourne vers elle, inspire en même temps, puis libère un soupir audible.

Transpercé par la flèche brûlante de sa question, j'ai conscience qu'elle ne cherche pas à me défier. Qu'elle ne me réclame aucune preuve. Qu'elle aspire davantage à connaître, à s'émanciper du fardeau trop lourd de cette réalité. Comme nous tous. Si bien que je reste momentanément immobile et silencieux. C'est une bonne chose. Ici, à cet instant, il n'y a de place que pour sa question. Ce qui me permet de l'accueillir et de la *ressentir* réellement.

De sentir simplement puis de rassembler peu à peu toute la vitalité éveillée et libérée en moi par l'arrivée de l'inattendu. De la même manière que le poème de Rûmî et le travail que nous réalisons ensemble depuis quatre semaines «les» encouragent et «les» poussent à s'ouvrir et à accueillir tout ce qui se présente dans leur vie, la question de Francine est un coup inopiné à ma porte. À cet instant, au-delà de toute conception de l'esprit, l'«hôte» est arrivé et je suis invité à «l'accueillir et à l'héberger».

Puisque Francine a déjà évoqué la mort de son fils avec nous, j'en parle ouvertement au moment de répondre à sa question. Je lui fais comprendre que le poète ne lui demande absolument pas d'être capable de «rire», au sens propre, à l'arrivée du souvenir de son fils, du chagrin ou de la douleur.

Il suggère plutôt d'adopter une attitude intérieure envers tout ce qui nous est présenté, nous exhortant à aller à la rencontre de notre chagrin et de notre douleur avec générosité. En général, ce n'est pas de cette manière que nous nous comportons face à l'adversité. Le plus souvent, nous résistons, battons en retraite ou nous affairons. Compte tenu de notre penchant collectif, qu'elle connaît très bien, puisqu'elle en parle elle-même («Je préfère m'occuper pour ne pas avoir le sentiment que la douleur pourrait me submerger et me tuer»), la voie que je désigne semble faire sens à ses yeux.

Bien que la mort d'un enfant ne fasse pas partie de mon expérience, j'ai été confronté à de nombreuses pertes dans ma vie, parfois liées à mes filles. Au départ, ces chagrins semblent insurmontables, impossibles à guérir. J'ai l'impression que Francine s'est créé une immense peur imaginaire, qui l'a convaincue qu'elle était parfaitement incapable de travailler avec sa douleur et son chagrin. Je ne crois pas que ce soit le cas. Je lui rappelle que ce qui est arrivé à son fils était absolument incontrôlable. Compte tenu de cette certitude et du fait que, depuis quatre semaines, nous voyageons ensemble jusqu'au cœur de notre vie grâce à la pratique de la pleine conscience, j'ai le sentiment qu'aujourd'hui elle peut commencer à travailler à «être avec» – à sentir réellement à petites doses – le pouls et le rythme de ces vagues d'émotions.

Je lui suggère de se rapprocher de ce qui lui semble accablant tout en gardant un certain contrôle. Avant de pouvoir nager dans l'océan de son chagrin et de son anxiété, elle pourrait peut-être déjà commencer par tâter l'eau du bout de l'orteil. Travailler aux marges, sans plonger de tout son être au cœur de cette mer émotionnelle. Elle pourrait ainsi aborder cet aspect douloureux de sa vie à son propre rythme. Une ou deux secondes aujourd'hui. Trente secondes la semaine prochaine. Le «rire» de Rûmî pourrait devenir alors un acte volontaire – une manière incarnée, pratique, de travailler avec l'arrivée de la peur, du chagrin et de la culpabilité –, au contraire de la fuite, qui ne lui procure, selon ses propres termes, que «peu d'espoir et de paix».

Elle écoute en silence et hoche une nouvelle fois la tête. Ses camarades de classe, pleins de sagesse, lui offrent leur silence, leur présence attentive, un cadeau souvent nécessaire, mais rare dans un monde prompt à donner des conseils ou à s'anesthésier le cœur.

Il est bientôt l'heure de s'en aller. Certaines personnes sont attendues à d'autres rendez-vous. Beaucoup adressent quelques mots à Francine, groupés autour d'elle. Personne ne lui offre de conseils. La plupart la félicitent simplement d'avoir eu le courage et la volonté de poser la question que tous avaient à l'esprit. Elle et moi discutons brièvement dans le couloir. Elle saisit ma main et me dit «Merci». Je la remercie à mon tour pour ses efforts, et lui rappelle que je suis disponible si elle souhaite m'appeler pendant la semaine. «OK», me répond-elle. «À la semaine prochaine», disons-nous en même temps.

# Suffisance (1): les forces inflationnistes



Trois quarts d'heure d'autoroute, quelques minutes pour rejoindre le stationnement de longue durée, puis l'aérogare en navette. Vingt minutes plus tard, je pars pour Chicago. Collation. Boissons. Magazines. Embarquement. Débarquement. Ravitaillement. Rembarquement. Atterrissage. Arrivée à San Francisco à la mi-journée. Vingt-cinq minutes plus tard, je récupère ma voiture de location. Je fais le plein. Cap sur Berkeley. Impressionnant! Je suis séduit par la facilité de l'opération, le service souriant et attentionné qui m'a propulsé de la grisaille de la côte Est aux collines verdoyantes et ensoleillées de la baie de San Francisco. J'ai l'impression d'être choyé. Le sentiment qu'«on» a fait ça pour «moi».

Cap vers le nord sur la Route 101. Trois voies express. Bordées de nouvelles constructions. D'eucalyptus et de broussailles. Soudain, je passe de 100 km/h à zéro. Un énorme embouteillage s'étend à perte de vue. L'effet est net, immédiat, direct: une grande claque dans le dos. Me voici dégrisé! Éclat de rire tonitruant, presque incontrôlable, très vite suivi de larmes inattendues qui m'entraînent dans un silence abrupt, assourdissant. La magie est brisée. La descente assurée. Fin de l'illusion d'être important.

Les embouteillages mettent tout le monde à égalité. Ils nous réduisent à l'immobilité, nous invitent à contempler la stricte vérité: nous ne sommes pas vraiment aux commandes. Nous sommes tous au même point

aujourd'hui, que nous soyons de San Francisco ou de passage, que notre voiture soit neuve ou vieille. Quelle que soit notre destination.

## Suffisance (2): la spirale inflationniste



Joanie appelle vendredi. Elle indique à Norma, une des secrétaires de la clinique, qu'elle a récemment été hospitalisée dans le Service de santé mentale d'un établissement de la région. Elle nous est adressée par son médecin traitant, qui a écrit une lettre sincère, attentionnée, sur sa patiente, nous pressant de l'autoriser à participer au programme. Je m'organise pour la voir tôt la semaine suivante.

À son arrivée, on lui demande de remplir une série de formulaires. Une tâche qui prend généralement une quinzaine de minutes. Au bout de 40 minutes, Joanie n'a toujours pas terminé. Quand je la retrouve dans la salle d'attente, elle est troublée. Pas parce que les questionnaires lui semblent difficiles, mais parce qu'elle a le sentiment d'avoir subi une telle transformation au cours de ces dernières semaines que les réponses aux questions sur les symptômes physiques et psychologiques qu'elle présentait le mois précédent ne lui correspondent plus vraiment. Pour tenter de remédier à ce problème, elle a noirci les marges des formulaires d'explications et de commentaires dont l'objectif est de combler quelque peu la distance dissonante qu'elle perçoit entre sa situation passée et actuelle.

Dans la salle d'attente, les premiers mots qu'elle m'adresse sont les suivants: «Je pensais que cet entretien m'offrirait l'occasion d'expliquer où j'en suis et de parler du contenu du programme.» Je lui confirme que c'est

bien l'objectif, mais qu'il est utile que les gens remplissent le questionnaire avant qu'on se voie. Je la reçois dans mon bureau et nous commençons à converser.

Elle a apporté un calepin et, de temps en temps, me lit ses réflexions sur elle-même et les raisons qui la poussent à participer au programme de la clinique. Elle y a manifestement réfléchi attentivement. En réalité, ses commentaires foisonnent de détails. Quand je lui demande où elle habite et quelles sont ses conditions de vie, elle commence par me décrire sa ville, en précisant son adresse postale et celle de l'ami qui doit l'aider à s'organiser pour assister aux cours.

Nous parlons de son hospitalisation, de ce qui l'y a amenée et de sa situation telle qu'elle la perçoit aujourd'hui. Ses commentaires sont toujours aussi minutieux. Après avoir écouté et évoqué sa situation pendant ce qui commence à me sembler relativement long, elle déclare calmement: «Je suis surtout là pour me renseigner sur la clinique, voir en quoi consiste le programme et si je veux m'y inscrire, maintenant.»

Son commentaire me fait prendre conscience que je suis – de plus en plus – agacé. Je me mets à remuer sur ma chaise. Mon attention va et vient entre elle et moi. De plus en plus impatient, je lui réponds sèchement, avant de comprendre que je me suis laissé emporter par la suffisance. J'ai l'impression qu'elle me fait perdre mon temps. Que j'ai des choses plus importantes à faire. Bref, je n'ai pas envie d'être là à expliquer les détails du programme et à écouter les divagations insupportables d'une personne qui n'est même pas certaine de vouloir s'inscrire. Je me suis fait prendre. Vous voyez ce que je veux dire?

Plus j'ai conscience de ces sentiments, plus je comprends qu'ils n'ont rien à voir avec la durée de l'entretien, pas grand-chose à voir avec Joanie et tout à voir avec *moi-même*. C'est moi qui crée l'agacement. La dissonance. La séparation. Joanie est compliquée, anxieuse et parfaitement sincère. Elle me demande si elle parle trop. Elle m'explique que c'est le cas lorsqu'elle est nerveuse.

J'aimerais répondre oui, mais je m'abstiens. Pourtant, sa question a un effet puissant, dégrisant, sur moi. Elle m'aide à m'arrêter et à voir peu à peu Joanie comme une personne, peu importe qu'elle choisisse ou non de

participer au programme. J'arrive donc à me mettre à sa place, à prendre conscience que si j'avais été elle, j'aurais aussi été nerveux et que, par ailleurs, mon comportement ne fait qu'aggraver son anxiété.

Curieusement, au moment où ce changement s'opère en moi, Joanie pose son calepin, me regarde et dit: «Vous savez, D<sup>r</sup> Saki, toute ma vie j'ai eu l'impression d'être un puzzle auquel il manquait un grand nombre de pièces. Aujourd'hui, j'ai trouvé ces pièces, je suis prête à reconstituer le puzzle et à me bâtir une vie.»

Je ne peux m'empêcher de songer à mes propres pièces manquantes, à la solidité et à l'intégrité présentes derrière toutes *nos* pièces manquantes. Rien n'interdit à Joanie d'accéder à sa propre complétude et au bien-être. J'aurais pu facilement prendre une décision en me basant sur mon propre programme, mes attentes et la perception limitée que j'avais d'elle, sans avoir même entrevu qui elle était réellement. On n'entrevoit réellement les gens que dans les moments de bienveillance et de connexion.

Joanie finit par s'inscrire à mon cours du samedi soir et nous discutons longuement ensemble avant et après la séance. Un soir, elle s'approche de moi et me dit: «Je fais des progrès. Je ne parle plus autant qu'avant.» Nous restons ensemble, souriant. Je suis heureux pour elle et soulagé de ne pas m'être pris trop au sérieux. Le contraire aurait été une grave erreur.

# Des boîtes encombrantes



Séropositive. Sida déclaré. L'embarras incite à détourner les yeux. Pas par égard ni par respect. Par malaise, uniquement. C'est arrivé pas plus tard qu'hier. Anna me parle de sa vie, de ses enfants, de l'accoutumance au crack dans sa famille, des tribunaux. Des placements. De son propre combat pour «*s'en remettre*». De son désir de vivre aussi pleinement que possible le mystère total qui l'attend.

L'avenir est imprévisible pour nous tous, l'impermanence est notre seule certitude. Anna le sait et le transmet sans pitié ni peine. Elle se présente à moi aujourd'hui comme messenger. L'esquisse d'un sourire apparaît sur son visage. Elle sait quelque chose. C'est évident. Il n'y a rien à faire maintenant. Tout est là, dans ce minuscule sourire qui nous permet de parler ensemble librement. Et qui me rappelle, une fois encore, la sincérité ouverte, imperturbable, des échanges humains au-delà de tout faux-semblant et de tout artifice.

## EN PRATIQUE ~

### **Être attentif au malaise**

La gêne peut se présenter sous quelques emballages distincts. Une première boîte contient l'embarras causé par le sentiment de n'avoir pas atteint ses propres critères et d'avoir été démasqué. Dans ce cas, elle peut servir de repère intérieur utile permettant d'élaborer, de façonner de manière plus éveillée notre manière d'être au monde. Une seconde boîte, plus fréquente, est liée au sentiment déconcertant d'être considéré comme une version très imparfaite de l'être humain.

Dans nos relations avec les autres, ce deuxième type d'embarras alimente souvent notre sentiment de séparation, car nous avons beaucoup de mal à être simplement nous-mêmes en présence d'autrui. J'ai porté la seconde «boîte» pendant un certain temps en présence d'Anna. Elle m'a aidé à la poser. Sa stricte nudité m'a transmis une décharge. Surpris par le sentiment momentané de ne pas savoir comment être avec elle, j'aurais voulu simultanément la recouvrir et garder ma propre cape sur moi. Puis j'ai compris que je pouvais simplement m'autoriser à être avec elle telle qu'elle était.

Voici quelques questions qu'il est utile de se poser sur la seconde boîte:

Quelle est l'origine de mon malaise?

Qu'est-ce qui m'empêche d'être simplement moi-même en présence d'autrui?

Qu'est-ce qui nous gêne tous autant?

# Le guide chez lui (1)



Il paraît que la réalité de la pratique se manifeste chaque jour, à chaque moment, dans d'infinies variations. Pourtant, au sein de ce flux émergent des moments particuliers – souvent chargés du limon accumulé de notre passé – qui nous emportent dans la plénitude de notre existence, nous déposent sur un nouveau rivage, trempés et momentanément essoufflés, ne laissant aucun doute sur la nature imbriquée, interdépendante de toutes choses. Ce ne sont ni plus ni moins que des appels. Des coups frénétiques, frappés avec amour, pour nous éveiller à la vérité de notre complétude. Ils nous rappellent que nous portons tous des visages jamais forgés par la marée sans fin de l'humanité.

Vous est-il déjà arrivé de vous dire que vous ne feriez jamais plus quelque chose que vous jugez odieux et qui ne vous semble même plus du domaine du possible? Pas plus tard qu'hier soir j'ai vécu un de ces moments. Avant même que je m'en rende compte, j'avais décoché à ma femme des mots qui m'ont choqué, stoppé net. Un coup si percutant, direct et franc qu'il était impossible à nier. Il n'y avait aucune place pour des excuses. Aucune justification possible.

En parler par la suite était impossible. J'ai bien essayé, en vain. Ce matin, alors que j'étais assis en silence, toute la force de l'expérience s'est posée. Derrière les excuses, derrière la culpabilité, la réalité d'une pensée – de *ça aussi, j'en suis capable* – planait dans l'air et dans ma poitrine. Pourtant, elle s'accompagnait d'une douceur aussi surprenante que la dureté de l'acte initial.

Quelque chose s'est brisé momentanément. *S'est dégonflé*, plus exactement. Quoi? Un aspect fondamental de celui que je pense ou que je pensais être a perdu en stature. Il y a du remords, mais surtout une forme essentielle d'absence, qui est bien plus pénétrante. Une chute du mur qui me sépare de tous «*ces*» gens, de toutes ces caractéristiques mentales dont je préférerais ne pas reconnaître l'existence à l'intérieur de cette enveloppe que j'appelle «*moi*». Ce nouveau coup porté à cette partie de moi-même qui souhaite être hors du commun, à part ou différent des autres est libérateur.

Cela dit, je me demande si le fait de raconter cet événement n'est pas un moyen d'affirmer de manière plus subtile ma différence. C'est difficile à dire. Pourtant, tandis que je prête l'oreille aux réactions qui remontent en moi comme des bulles, quelque chose de simple, de bancal et de vrai parcourt cette page. Une vieille femme, un sage intérieur, qui a tout vu, qui a attendu patiemment en coulisses, m'adresse en retour un sourire d'amour presque insoutenable.

En attendant, le héros inondé de soleil, celui qui marche en général au-devant de lui-même, séparé des autres, reste assis. Il est immobile, à l'aise pour le moment, observant en silence cette vieillarde, captivé momentanément par la lumière réfléchie dans le miroir de son visage. Entre des clignements d'yeux, je me retrouve connecté à des foudres de guerre, des agresseurs – tous les «*autres*» projetés – leurs victimes, des coups rudes portés et reçus. Et je vois, une fois de plus, que je ne suis pas distinct. Une tendresse profonde émerge de cette invitation, exempte de mots cinglants, à prendre ma place dans la Famille. Il y a de la douleur, et de l'abandon aussi: une joie discrète, une réconciliation avec l'humanité.

# Entrer dans le cercle



C'est en se défaisant qu'on se déploie. Certes, il y a mille et une manières de résister à ce remodelage. Le confort est séduisant. En désirant l'habituel, l'attendu et l'anticipé, on se bâtit très vite une prison. Je connais ce phénomène dans ma propre vie, comme je ne reconnais que trop bien – lorsque apparaissent les lamentations, la colère, la manipulation, la tromperie et l'impuissance feinte – toutes les tentatives et les stratagèmes destinés à échapper momentanément à la lumière crue de cette évidence.

Le même processus s'opère en permanence dans la relation de guérison. Nous sommes toujours renvoyés à nous-mêmes en présence de l'autre. Reconnaître le fait que nous nous protégeons ne constitue pas une critique, mais un moyen d'accéder à la possibilité de regarder cette réalité en face. Même notre manière d'exercer, notamment lorsqu'elle est «efficace», peut très vite devenir, si nous ne sommes pas attentifs, une protection semi-consciente, aveuglante, une manière ordinaire, familière, de garder ses distances, y compris quand les gens avec qui nous travaillons ne le reconnaissent pas. L'exemple suivant en est la parfaite illustration.

La clinique propose des stages de formation aux professionnels. Il y a plusieurs années, un des participants, qui venait de très loin, avait réorganisé toute sa vie pendant trois mois pour pouvoir expérimenter directement ce qu'il avait lu et ce dont il avait entendu parler. Comme tout un chacun, il s'était fait sa propre idée de la pratique de la pleine conscience et de l'enseignement de la gestion du stress par la pleine conscience. Au bout de plusieurs semaines de cours, à l'occasion d'une conversation que

nous avions eue à sa demande, il m'a déclaré: «Vous êtes un acteur, un comédien. Vous parlez de pleine conscience, mais vous ne “travaillez” pas souvent en pleine conscience avec les gens quand des difficultés apparaissent en cours. Vos histoires vous empêchent d'être présent aux autres.»

J'étais en colère, blessé, sur la défensive. En désaccord avec lui, j'ai balayé sa remarque, qui me semblait inexacte et infondée, d'un revers de la main. En en parlant à mes collègues, j'ai découvert qu'il nous avait tous fait savoir, d'une manière ou d'une autre, que c'était notre défaut commun. Il était d'autant plus facile d'en conclure qu'il était tout simplement porté sur la critique. Mais ce n'était pas tout.

Il a fallu des mois, mais ses mots ont fini par se glisser sous ma peau et dans mon oreille. Contre toute attente, ses commentaires, même s'ils n'étaient pas tout à fait exacts, avaient visé juste, fissurant légèrement mon armure. Tel un éclat imperceptible dans une vitre, au fil du temps la brèche s'est mise à s'élargir. Mes histoires m'empêchaient-elles d'être au plus près des gens? Est-ce que l'acteur en moi «jouait», se mettait au centre de la scène pour esquiver la réalité de l'instant présent? Pour en avoir le cœur net, j'ai décidé de ne plus raconter d'histoires pendant le cycle de cours suivant. Cette pratique s'est poursuivie pendant deux cycles.

Très vite, j'ai découvert que les histoires mêmes n'étaient pas en cause. Le vrai problème – l'élément le plus pertinent de sa critique – était qu'elles avaient parfois deux conséquences non désirées. Premièrement, il arrivait, parce qu'elles ont leur vie propre, qu'elles créent une barrière subtile entre les autres et moi en nous entraînant dans un autre monde, hors de l'instant présent. Ces moments, qui étaient en général «divertissants», ne répondaient absolument pas à l'objectif recherché.

Deuxièmement, et c'est beaucoup plus important, j'ai reconnu peu à peu en moi ce «vacillement» intérieur – ce tremblement subtil – qui parfois, de manière réactive, m'évoquait une histoire. C'était souvent le cas dans les moments où j'étais réticent à *m'attarder* avec autrui dans l'inexplicable, dans l'absence de réponse, dans l'intensité d'un présent qui ne permettait pas de faire un pas de plus.

Ce désir profond d'avancer nous vole presque toujours notre vie. Notre volonté de prêter attention à ce désir lancinant est riche de compréhension. Cela ne signifie pas qu'il faille nous abstenir de raconter des histoires, de recourir à la métaphore, d'être encourageants, d'avancer, d'espérer guérir ou d'utiliser nos connaissances et d'agir. Mais très souvent, nos relations, qu'elles soient durables ou non, sont le plus curatives quand nous sommes disposés à être avec les choses telles qu'elles sont. Cette leçon, répétée sans fin, s'assimile lentement.

Guérir exige toujours d'entrer dans le cercle, sans laisser le besoin d'avancer ou d'agir nous empêcher d'être à l'intérieur de ce moment. En général, quand nous entrons et que nous attendons, l'action juste se manifeste d'elle-même. Tout devient plus clair, tout est vu tel qu'il est: nous-mêmes, les autres et les situations.

# Qu'est-ce qui est brisé?

*Les hommes naissent tendres et souples;  
une fois morts, ils sont raides et durs.  
Les plantes naissent tendres et souples;  
une fois mortes, elles sont cassantes et sèches.  
Ainsi, quiconque est raide et inflexible  
est un disciple de la mort.  
Quiconque est tendre et souple  
est un disciple de la vie.  
Ce qui est dur et raide est voué à se briser.  
Ce qui est tendre et souple est voué à perdurer.*

LAO-TSEU



Tous les humains s'efforcent de s'endurcir et de se protéger. Comment pourrait-il en être autrement? Blessés par la vie, nous ne disposons d'aucune formation profonde, d'aucun socle culturel sous-jacent pour nous initier à l'art de nous ouvrir et d'assouplir notre résistance à ce qui est.

Quel autre choix avons-nous que de nous blinder, de nous épuiser en secret à jeter des coups d'œil furtifs par-dessus notre épaule et à protéger nos flancs chaque fois que nous faisons un pas? Pour chacun de nous, cette manière de marcher a un prix exorbitant: elle nous détache du monde. Nous nous mettons alors à survoler la vie, à la traverser, sans la pénétrer. Ce constat est empreint de tristesse. Chacun de nous sait qu'il est concerné.

Enfermés dans une torpeur généralisée, nous nous sentons coupés, isolés, froids comme de la pierre, à peine capables de voir la lune, de sentir le vaste dôme du ciel, de rire librement, de pleurer sans raison tout en vivant dans la lointaine proximité d'amis, de parents et de collègues. Certes, nous continuons à mener notre vie. Nous marchons, nous parlons et nous entrevoyons les feuilles d'automne, mais sans conviction.

La plupart du temps, nous vivons comme enveloppés dans un voile fin, un givre intérieur, une froideur qui suinte par nos pores, se dresse entre le monde et nous, nous laissant en proie à la grisaille, sans vie, confinés. On peut passer toute sa vie ainsi. Ce givre, cette dureté lugubre, sont subtils et séduisants. Nous sommes formés de mille et une manières à les laisser nous *transformer*, car ils semblent rendre la vie plus facile. Plus tolérable. Plus sûre.

Vous n'êtes pas obligés de me croire, mais, au plus profond de notre cœur, nous souhaitons tous échapper à cette raideur. À fondre. À dégeler. À cuire. Tout nous invite à ce travail d'assouplissement, qui n'incite absolument pas à la passivité, au renoncement et à la résignation, mais à rencontrer la vie sur son propre terrain. Telle qu'elle est. Dans son intégralité. À s'affirmer. À laisser le cœur se dilater et à faire entendre sa propre voix. Cette voix qui est la vôtre! Cette voix longtemps étouffée dans la poitrine gelée. Celle qui frémit toujours en présence de la souffrance et de la joie.

Cette souplesse nous effraie, car nous sommes persuadés qu'elle peut saper notre puissance, notre esprit analytique, notre capacité à agir de manière directe et objective. Peut-être ne voulons-nous pas paraître faibles, mous ou peu professionnels. Pourtant, ce n'est absolument pas ce qui se passe. La lucidité n'est pas brisée. L'amour n'est pas brisé. Ce qui se fissure et s'ouvre lentement, c'est le sentiment d'identification personnelle qui empêche l'amour de circuler librement. Ce qu'on appelle le soi, et qui, par conséquent, engendre l'*autre*. Être doté d'un soi n'est pas le problème. Chacun de nous incarne indéniablement une facette unique de cet univers qui se déploie. Le problème est d'imaginer que «mon» soi est indépendant, distinct du reste.

La fonte de ce sentiment de séparation ne s'opère pas aisément. C'est le travail de toute une vie, qui exige une patience à la fois bienveillante et

intransigeante envers soi-même, des amitiés fiables, de la persévérance, la volonté de sentir profondément la dureté, la chaleur et la lumière de la vie et... une méthode. Littéralement, un moyen d'examiner cette danse – les interactions entre dureté et souplesse, séparation et intimité – dans le miroir de la conscience sans jugement, de la sérénité et de la compassion.

Être en présence de gens qui souffrent et qui, en retour, si nous le leur permettons, nous renvoient des éléments non désirés ou non révélés de notre propre vie est une formidable occasion de pratiquer ainsi. Je discutais récemment avec un groupe d'étudiants en première année de médecine de leur initiation à l'anatomie macroscopique. Ils étaient à la moitié du premier semestre et sortaient tout juste d'un cours d'humanités médicales où, au moyen de diapositives humoristiques réalisées par leurs propres soins, ils avaient été invités à exprimer leurs sentiments sur les expériences de dissection de cadavres.

Les plus véhéments estimaient que la présentation tombait très mal. Pour résumer, il leur avait fallu huit semaines pour se blinder contre le flux d'émotions suscité par l'expérience de la dissection et ils auraient préféré garder cette armure jusqu'à la fin du cours d'anatomie. Ils étaient furieux qu'on leur ait imposé ce projet au milieu du semestre. Leurs arguments se résumaient essentiellement à ceci: «Comment puis-je réfléchir de manière analytique si je dois gérer autant d'émotions?» «Comment vais-je pouvoir assimiler les détails techniques si je dois gérer les émotions intenses que m'inspire ce cadavre, qui a été une personne?» «Ce genre d'émotions compromettra tout simplement ma capacité à réfléchir et à apprendre.»

D'autres, bien plus discrets, pensaient au contraire que c'était précisément la raison pour laquelle le moment était bien choisi. Je les ai questionnés sur leur stage en soins de longue durée, leur premier contact significatif avec des patients. Je voulais m'engouffrer dans la brèche où les cours théoriques et la médecine clinique se rejoignent, les écouter parler de leurs premières rencontres cliniques, du face-à-face entre pensée analytique et émotions en présence d'êtres humains *vivants*.

«Je pense qu'un médecin ne devrait jamais pleurer devant un patient», m'a répondu un homme. «J'ai été choqué de voir mon maître de stage en larmes, serrant dans ses bras des familles et des enfants dont elle s'était occupée, parce que leur assurance-maladie ne leur permettait plus de se

faire soigner dans son cabinet.» Ce moment vécu avec eux m'a à la fois fasciné et déprimé. À la fin du cours, la femme assise à côté de moi a claironné: «Mettez-moi tout ça en pièces! Quand j'aurai mon diplôme, j'écouterai mes sentiments!»

Nous nous sommes quittés sans trouver de solution. Je suis longtemps resté dans la salle à réfléchir. À me demander qui avait disséqué qui. À m'interroger sur le système éducatif. Sur leurs futurs patients. Sur leurs sentiments d'accablement. Sur eux. Sur le grand fossé culturel qui sépare la tête du cœur, la science de la médecine humaniste. Mais surtout, sur ce qui, en nous, persiste à croire que nous ne sommes pas assez vastes, pas assez robustes, pas assez résilients, pas assez entiers pour tout accueillir.

Pour faire simple, c'est cette part de nous-mêmes qui se sent distincte. Ce *soi* qui a besoin d'être protégé. C'est la raideur glaciale. Nous nous sommes avancés au plus près de cette rigidité sans prendre le temps ni les moyens d'examiner ce «je» en quête de protection. Ce «je» qui s'imagine que les émotions affectent la lucidité. Ce «je» qui est terrifié par les ambiguïtés, les incertitudes, le chaos inhérents à la vie et aux soins. Ce mal-être n'est pas propre aux étudiants en médecine. C'est notre malaise à tous; c'est le syndrome qui nous pousse à maintenir à distance la plénitude de la vie tout en nous glissant dans une cage sûre, étroite et incolore. C'est cela qui est brisé, si nous le voulons bien. C'est là, dans la lente dissolution de l'identité contraignante, que nous commençons à reconquérir notre complétude.

Le gel aussi a sa place. Pourtant, lorsque la mare est délivrée de l'hiver, tout est libéré. La surface de l'eau frissonne de nouveau au contact de la brise matinale. Des insectes se fraient un chemin jusqu'à cette vie liquide, bâtissent leur foyer, mangent et sont mangés à leur tour. Les plantes s'épanouissent, le gibier d'eau et les loutres s'ébattent dans cet élément ondoyant. L'eau se répand dans la terre jusqu'aux rives environnantes et la totalité du monde se reflète dans ce corps souple et fluide.

De même, une soupe n'est délicieuse que parce qu'en se mélangeant, les ingrédients à l'origine disparates libèrent des saveurs et des arômes nouveaux. Les carottes, les haricots et le chou ne sont pas perdus. Nous continuons à les reconnaître, à goûter chacun tel qu'il est. Mais quelque chose de plus a jailli de leur abandon à la cuisson. À travers cet acte, chacun

commence à partager l'essence de sa vie avec les autres. Quand nous prenons part à cette essence composite, leur vie devient *notre* vie. La vie devient nourrissante, épanouissante et incroyablement riche.

Être brisé ne signifie ni se désintégrer ni se soumettre. Comme des ingrédients disparates, il s'agit plutôt de se dissoudre lentement, d'entrer dans le chaudron de sa vie pour mijoter et s'attendrir. C'est ainsi qu'on apprend à se connaître. À marcher avec sa peur, à sentir la tendresse s'éveiller, à vivre plus pleinement dans le monde sans se protéger avec excès. Lorsqu'on permet à ce phénomène de se produire, notre fardeau s'allège, un sentiment de bien-être apparaît et une volonté d'apporter son aide au monde commence à germer, car on découvre qu'on est capable de garder un cœur ouvert et engagé.

## QUATRIÈME PARTIE

C'est par elle que la lumière pénètre  
en toi

*La joie de Dieu passe de boîte indistincte en boîte indistincte,  
de cellule en cellule. Comme l'eau de pluie pénètre le parterre.*

*Comme les roses s'élèvent du sol.*

*Parfois, elle apparaît telle une assiette de riz et de poisson.*

*Parfois, telle une falaise couverte de lierre.*

*Parfois tel un cheval que l'on selle.*

*Elle se cache dans tous ces éléments,  
jusqu'au jour où elle les ouvre en les fendant.*

RÛMÎ

*Boîtes indistinctes*

# Découvrir la lumière dans les ruines

*Car rien ne saurait être entier ou complet  
Qui n'ait été déchiré.*

W. B. YEATS



Ne vous êtes-vous jamais senti brisé? Quelle femme, quel homme peut espérer devenir un être humain au sens le plus complet du terme s'il nie cette réalité inéluctable? L'inimaginable, souvent redouté, qui surgit à l'improviste au beau milieu de notre vie.

La mort subite d'un être cher, la perte d'un emploi, la force d'une histoire qui traverse nos barrières étanches en soulevant des vagues qui nous renvoient à notre propre situation, ou le récit inconcevable d'une énième horreur de guerre, d'une énième souffrance humaine arrivent souvent sans invitation. Il en va de même, plus près de nous, des blessures soudaines infligées au corps, qui nous rappellent notre fragilité et notre dépendance, ou de l'annonce d'un diagnostic qui, en un éclair, modifie à jamais le cours de notre vie.

La puissance de ces moments fait voler en éclats la cohésion confortable, la complétude apparente du «moi». Nous nous efforçons alors de nous accrocher aux bribes du passé – au désir de retrouver ce passé, à ce sentiment de familiarité – en niant qu’il n’y a pas de retour possible. Pourtant, nous sentons peut-être aussi, même très légèrement – à travers la grâce et l’ouverture de cette lézarde – que, tel un jardin à la fin de l’hiver, nous abritons dans le terreau de notre être, en gestation, la possibilité d’une autre vie.

Chacun de nous a vécu de tels moments. Nous réagissons habituellement en les repoussant ou en niant leur existence. Souvent, nous sommes submergés par la peur, la paralysie, la colère et la confusion. Très naturellement, nous voulons nous éloigner aussi vite que possible de ces émotions. C’est un moyen parfaitement humain et compréhensible de gérer la situation.

Les professionnels de la santé que nous sommes sont souvent confrontés à des personnes dont la vie a été brisée ou qui ont le sentiment d’être parcourues de lézardes impossibles à colmater, des personnes qui ont l’impression que tout s’écroule. Nous devons encore et encore rester assis, répondre présents à cette réalité. Mais comment y parvenir face à de telles angoisses, les leurs et les nôtres? Y a-t-il une méthode? Des principes à suivre en dehors des réflexes habituels qui consistent à rester objectif, garder une distance, tenter fébrilement de «réparer» le problème, reprendre la tâche en cours ou s’endurcir et s’anesthésier?

J’aimerais partager une histoire; elle montre qu’il est possible de rester présent face à l’angoisse, celle d’autrui et la nôtre.

J’ai longtemps suivi des cours de théâtre. Lors d’une répétition générale, sur la scène d’un théâtre de Boston, alors que j’étais perché sur un tas de bûches, je me suis soudain senti submergé par la peur. Mon professeur, Linda Putnam – une femme brillante et perspicace – s’en est rendu compte et m’a dit: «Saki, si cette peur réapparaît pendant la première, vendredi soir, pénètre en elle, reste avec elle, utilise-la, exprime-la à travers ton corps. D’abord, tourne-toi vers le public et ouvre grand les jambes. Si ça ne suffit pas, lève les bras au-dessus de ta tête et montre tes aisselles.»

En lisant ces mots, pouvez-vous sentir dans votre propre corps ce que Laura me suggérait? Elle m'invitait à m'ouvrir alors même que j'éprouvais une peur intense, à m'exposer davantage, à être plus vulnérable. Elle laissait entendre que vivre à l'intérieur de la peur et la maintenir dans la conscience était possible, mais que c'était également un moyen de dissoudre l'isolement, le repli et la paralysie qui l'accompagnent – des sentiments contraires à ce qu'on me demandait alors. Elle laissait aussi entendre qu'on pouvait le faire devant des centaines de personnes. Elle avait raison!

Quand nous nous mettons à la pratique de la pleine conscience, nous reconnaissons – nous nous rappelons, à vrai dire – notre capacité à l'éveil et à la stabilité face au chaos, à l'incertitude et à l'inattendu. C'est une compétence nécessaire, une discipline essentielle. Chaque fois que nous nous asseyons, que nous nous tenons droit, en nous ouvrant pleinement, sans effort superflu, à ce souffle, à ce moment, à ces pensées, à ce sentiment, nous incarnons notre capacité à être présents et éveillés. Et nous reprenons contact avec notre nature fondamentale – avec la vérité que dissimulent l'histoire et l'activité momentanée de l'esprit. Ce que j'ai compris ce soir-là, à Boston, c'est qu'on peut travailler avec la peur. Il ne s'agissait pas de m'en débarrasser ou de me répéter que je n'avais pas peur, mais plutôt de prendre conscience qu'à côté même de la peur se trouvait une capacité innée à être avec elle sans la nier, l'écarter ou la laisser me happer.

La peur est réapparue le soir de la première. Je me souviens d'être parvenu à pénétrer et à traverser ces moments. D'abord, la sensation de creux dans le ventre, la bouche sèche, puis le changement délibéré à l'intérieur, le face-à-face avec le public, les battements anxieux dans la poitrine propulsant les mots et les gestes assurés qui m'ont porté jusqu'au moment suivant.

Lorsqu'on médite, en prenant place, concrètement, dans une conscience sans jugement, on retrouve peu à peu l'aptitude à rester ferme tout en se livrant plus pleinement au flux de l'expérience. On se rend compte que tout change, que tout est temporaire, à la fois vivace et vivant. On se traite peu à peu avec plus de bienveillance, on se voit plus clairement et on considère les autres de la même manière. Les barrières entre soi et autrui s'estompent. On touche à la fois les fêlures et la plénitude de l'être – notre humanité

même – avec moins de résistance, moins de distance, en s’autorisant à être plus pleinement avec ce qui est.

Je ne prétends pas qu’il suffise de «s’asseoir» ou de «respirer» pour éloigner nos soucis. La méditation n’est pas une énième occasion d’explorer la magie de la pensée ni une méthode destinée à renforcer le déni ni un moyen de fermer les yeux sur ce qui nous pend au nez. C’est notre engagement, notre intention d’être éveillés et notre volonté de nous lier de manière honnête à nous-mêmes et aux autres qui permet d’éviter ces écueils. Ce n’est qu’à cette condition que la pleine conscience guérit.

La pratique est à la fois âpre, implacable et clémente. Voilée puis révélée peu à peu par notre capacité à être présents sans manipulation, sans s’acharner ni se juger, elle permet à l’esprit et au corps d’accueillir la plénitude de la vie, telle qu’elle est, avec une joie et une complétude de plus en plus grandes.

Les soignants que nous sommes sont souvent aveuglés par les apparences – les ruines de celui ou celle qui se tient devant nous. L’esprit se met alors à s’emballer. Parfois, nous sommes submergés par l’impuissance, emportés par toutes sortes de pensées. «Qu’est-ce que je fais maintenant?» «J’ai tout essayé.» Si, conformément à l’esprit de la pratique, nous consentons à nous ouvrir dans ces moments, aussi douloureux soient-ils, nous découvrirons peut-être que le désir d’échapper à soi-même mobilise une formidable énergie.

La pratique invite à se pencher légèrement vers ce qui est, à cesser ce jeu épuisant qui invite à se cacher de soi-même ou à renier de vastes parties de son être en tentant vainement de paraître entier, compétent, attentionné. Chaque fois que nous ralentissons délibérément ou que nous nous arrêtons au milieu d’une journée chargée, que nous soyons seuls ou en présence d’autres personnes, nous réactivons notre capacité fondamentale à être avec les choses, à lâcher prise, à nous ouvrir au mystère et à la joie de notre vie telle qu’elle est simplement.

Lorsque nous nous comportons ainsi dans notre propre vie, nous développons également notre capacité à être présents aux autres. Ce n’est pas une compétence qui s’acquiert, mais qu’on se rappelle et qu’on renforce au fil du temps. Quand nous pénétrons dans cet espace ouvert avec autrui,

les possibilités sont immenses. Nous nous retrouvons devant un univers interrelié, un potentiel illimité et de merveilleuses possibilités. De même, les gens qui réclament nos soins découvrent peu à peu une lumière, une étincelle presque oubliée parmi les ruines de la douleur physique, de la maladie et du spectre de la mort. Ils s'éveillent à la possibilité d'être moins soumis, moins liés aux circonstances.

Quand ce mouvement s'enclenche, nous nous retournons une fois de plus vers nous-mêmes. Nos suppositions, nos souvenirs, notre manière de nous voir et de voir les autres sont accueillis dans une conscience moins dominée par l'esprit trompeur, en brisant une fois de plus nos idées reçues sur ce que nous sommes et ce qui est possible. C'est un miracle réciproque. Une occasion de transformation mutuelle. Un profond ravissement!

*Bien que le vent  
souffle terriblement ici,  
le clair de lune s'infiltré aussi  
entre les planches du toit  
de cette maison en ruine.*

IZUMI SHIKIBU

# Un sangha collégial



J'ai fabriqué ma première miche de pain en 1968. Elle était dense, dure comme une brique et presque immangeable, mais j'étais tellement fasciné que je me suis mis à travailler dans de petites boulangeries. Plusieurs fois dans ma vie, notamment dans des moments de changement et de transition intenses, je suis retourné au travail du pain.

L'atmosphère des ateliers de boulangerie est dominée par la chaleur, l'humidité, les nettoyages et les grattages incessants, et la vigilance. Les éviers, les casseroles, les poêles, les plans de travail et les ustensiles exigent tous une attention constante. Les bols à mélanger, les vastes quantités de pâtes à lever et les meuleuses doivent être constamment surveillés. La vie du boulanger tourne autour de la précision et de la répétition. Le temps est crucial, bien qu'il soit moins dominé par l'horloge que par la vue, le toucher et l'odorat.

Pour moi, le travail de la boulangerie a toujours été un acte d'humilité et de libération; d'humilité, car à la moindre inattention, la farine devient trop épaisse ou trop fine, les miches se déforment, les pâtisseries sont trop dures ou pas assez sucrées, des heures de travail sont gâchées si facilement.

Chaque fois que je revenais à la chaleur des fourneaux, c'était après avoir renoncé à une situation professionnelle respectée. Au début de chacune de ces transitions, retourner au monde de la sueur et des brûlures quotidiennes aux avant-bras et aux doigts, m'afficher en tablier devant des gens que j'avais croisés dans l'univers immaculé de mon travail précédent

me donnait le sentiment perturbant d'être tombé d'un cran, d'être moins que par le passé. En ce sens, la boulangerie m'a toujours fait accéder au monde des ombres tout en m'accordant beaucoup d'espace pour travailler les ingrédients bruts de ma vie.

La simplicité directe du travail manuel, de la tâche à accomplir, à la fois intérieure et extérieure, a toujours été libératrice. D'un côté, on pourrait dire que j'apprenais à cuire le pain, et d'un autre, que j'apprenais à être cuit, à rester dans la chaleur et l'humidité et à me livrer au mystère chimique qui me permettait de transformer de la pâte crue en aliment cuit, et d'être transformé moi-même de la même manière.

Au fil des ans, j'ai participé à toutes les étapes du processus, du broyage au mélange des farines, de la transformation à la vente des produits, en passant par l'emballage. Bien que j'aie été formé à chacune de ces étapes, j'excelsais dans certaines et réclamaï l'aide de collègues plus qualifiés pour d'autres. Connaître et assumer pleinement mes responsabilités tout en travaillant côte à côte avec d'autres personnes dans un objectif commun était très instructif et transformateur.

En apparence, fabriquer du pain et des pâtisseries était la raison la plus évidente, la mieux comprise, de nos efforts. Pourtant, à tous points de vue, le résultat le plus notable de notre collaboration était l'effet transformateur que nous avions les uns sur les autres. Façonné par la pratique et notre intention commune, le groupe de travailleurs disparates que nous étions au départ se muait en une communauté de compagnons déterminés à transformer une vision partagée en une réalité concrète. Ce n'était jamais facile. Nous nous frottions en permanence les uns aux autres, mais la boulangerie était un creuset. Un contenant chaud soumis à la pression extérieure, mais aussi un contenant chaud soumis à la pression intérieure. Dans les mythes et les contes de fées, cet espace est souvent symbolisé par le «travail en cuisine».

À la clinique, les instructeurs se réunissent chaque semaine dans le même objectif. Bien que chacun soit tenu individuellement d'affronter les courants sous-jacents de peur, d'impuissance, d'insécurité et d'ambiguïté qui surgissent inévitablement pendant les cours, notre capacité à le faire est considérablement enrichie par notre volonté de comprendre et de traiter ces questions de manière collaborative. Parce que ces courants sont universels,

ces forces ne sont pas particulièrement problématiques. Elles le deviennent quand nous ne parvenons pas à composer avec ces questions, ou lorsque nous ne le voulons pas.

Nos réunions d'instructeurs sont l'occasion d'accomplir ce travail ensemble. De nous stimuler et de nous soutenir mutuellement. De confirmer ou de contredire et, le plus souvent, de nous engager dans une exploration plus profonde vouée à dissoudre notre sentiment d'isolement et de fausse sécurité et à renforcer notre capacité à voir et à être vus. Ainsi, chacun porte son propre poids tout en prêtant mainforte aux autres. Cette façon d'être ensemble est ce qu'on appelle le *sangha collégial*. Ce travail commun est vital pour nous tous à la clinique et, plus largement, pour la communauté du Centre pour la pleine conscience.

Tout comme le travail de la boulangerie, la pratique exige une discipline et un engagement personnels. Mais comme nous ne sommes pas des îles, coupées des autres, nous interagissons en permanence. Travailler avec les autres au moyen de la pratique peut être une source puissante d'inspiration. Notre volonté d'apporter au pétrisseur tous les ingrédients de notre vie, qu'ils soient désirés ou non, est féconde. Ces efforts, lorsqu'ils sont soutenus et partagés par nos collègues, peuvent transformer notre vie et notre travail.

Tout comme l'association d'efforts solitaires et d'objectifs collectifs est salubre pour les patients inscrits à la clinique, l'union du travail et de la pratique est cruciale pour les professionnels. Si nous n'y prenons garde, notre expertise peut très vite se transformer en prison.

Toute la vie et l'expérience peuvent être perçues à travers le filtre de nos théories, y compris celle de la pleine conscience. Lorsque ce phénomène se produit, nous devenons en quelque sorte aveugles et anesthésiés. Bien que nous puissions conserver le respect de nos collègues ou nous tenir nous-mêmes en haute estime, la fraîcheur et les contours créatifs de notre vie s'estompent à mesure que nous nous éloignons des énergies transformatrices que recèlent les régions à vif et négligées de notre âme.

Aussi douloureux soient-ils, les commentaires des patients, des collègues, des amis et de la famille peuvent nous permettre d'affronter notre manque de conscience. Notre capacité à réclamer et à accueillir ces

critiques lucides peut nous aider à comprendre et à nous réapproprier tous les aspects de notre être, et à rester honnêtes.

À la clinique, nous considérons que cela fait partie de notre responsabilité partagée. Il ne s'agit pas juste d'intervision. Nous ne recherchons pas simplement la profondeur psychologique. Nous nous efforçons plutôt de mettre en œuvre notre engagement à nous soutenir mutuellement dans notre voyage. Nous assistons aux cours de nos collègues et écoutons leurs méditations guidées. Nous nous encourageons, nous rencontrons, nous confrontons, nous critiquons et discutons de nos forces et de nos faiblesses individuelles. Notre décision de travailler ainsi vise à saper notre intelligence psychologique et notre tentation d'utiliser nos connaissances pour tout expliquer.

Surtout, cette manière de travailler vise à nous éloigner du monde des certitudes pour nous rapprocher de celui du non-savoir. Ne pas savoir peut sembler paradoxal pour un professionnel. Pourtant, rien ne saurait être plus éloigné de la vérité.

# Déposer le fardeau de l'attachement au soi

*L'essence de la pleine conscience consiste à constater peu à peu qu'être attaché à la vie qu'on voudrait n'est qu'un processus de torture. Abandonne cette idée et laisse-toi tomber amoureux, ouvertement et sans retenue, de ta vie telle qu'elle est et de tout ce qu'elle contient.*

CITATION ENVOYÉE PAR UN DES PARTICIPANTS AU  
PROGRAMME



Bien que la peur, l'impuissance, la douleur, la colère, la gêne, le chagrin, l'attachement au soi, la culpabilité, l'incertitude et l'ambiguïté fassent partie de notre héritage et de notre expérience, ce ne sont pas des problèmes en soi. Ce sont des émotions, souvent enracinées dans le terreau de notre sentiment de séparation. Par conséquent, leur tâche première est peut-être de nous amener à prendre conscience de la manière dont nous tentons habituellement de parcourir ce monde afin de choisir d'autres voies.

Si l'on veut être honnête, il faut admettre qu'une grande partie de ce qu'on désigne comme notre ombre, notre part sombre ou nos afflictions émotionnelles provient de l'attachement au soi mentionné ci-dessus. Dans

le domaine illimité du cœur, ce sentiment n'existe tout simplement pas. Pourtant, presque tous les moments de notre vie sont dominés par cet état d'esprit. Le fait que ce «moi» fortifié, prompt à s'isoler et à se différencier, n'ait peut-être pas de vie dans le cœur rayonnant est une clé qui permet de travailler efficacement avec cette pulsion dominante.

Notre rejet du monde tel qu'il est et notre attachement à ce que nous voudrions qu'il soit ne seraient-ils pas, au fond, la source première de notre souffrance? Notre engagement à moins détourner les yeux, à moins fuir la réalité, nous aide à voir que cet attachement au soi, ce sentiment de séparation et cette quête d'un monde conforme à nos désirs gouverne notre vie et nos relations de manière de plus en plus tacite, subtile et destructrice. Ne serait-il pas plus utile de comprendre l'origine de notre souffrance, de l'assumer délibérément et d'apprendre à travailler avec elle plutôt que de chercher à la détruire?

Un de mes professeurs a toujours aimé l'image de Shiva, ce dieu hindou parfois représenté dansant avec un serpent autour du cou. Cette image suggère, d'une part, qu'il est préférable de savoir qui est et où se trouve votre «ennemi» et, d'autre part, que Shiva cherche moins à détruire le serpent – et toutes ses énergies vitales – qu'à maîtriser ses pulsions destructrices. Il y voit un parallèle avec la pratique, qui consiste à laisser le «serpent» de l'attachement au soi nous mordiller pour pouvoir localiser cette source de souffrance, la comprendre et développer des anticorps au venin potentiellement mortel de l'ego.

Je présume que chacun d'entre nous a en mémoire des moments où il a senti les digues de l'autoprotection et de l'attachement au soi céder, ne serait-ce que temporairement. Ce genre d'expérience peut survenir lorsqu'on tombe amoureux, qu'on tient profondément à quelqu'un qui souffre, qu'on se «perd» d'une quelconque manière et qu'on est transporté par une sensation de lien et d'ouverture. Dans ces moments, le sentiment de séparation et d'attachement au soi se dissout tout simplement. Nous sommes satisfaits, sereins, capables de nous livrer aux autres.

Bien entendu, il ne suffit pas de décrire ce phénomène. Encore faut-il savoir comment en faire une réalité dans sa vie, si c'est ce qu'on choisit de faire. S'éveiller à son cœur compatissant est un remède à l'attachement au soi. La tendresse et le rayonnement du cœur sont des expressions de notre

capacité fondamentale à chérir et à prendre soin d'autrui dès lors qu'on est moins dominé par le sentiment d'un soi cuirassé, isolé et indépendant. Les pratiques suivantes sont destinées à soutenir de manière concrète et délibérée le développement de la compassion et de la générosité. Vous pouvez commencer à travailler avec elles dans votre vie quotidienne. Je ne les propose pas en tant qu'expert, mais en tant que compagnon de voyage et disciple du cœur.

## EN PRATIQUE ~

### Cultiver la compassion



7

Cultiver la  
compassion

#### 1. Prendre conscience du cœur protégé

La prochaine fois que vous vous sentirez blessé, malheureux ou fermé, restez quelques instants dans la conscience du souffle et des sensations – de raideur, de contraction et de dureté – présentes dans votre poitrine. À mesure que vous explorez ces sensations, notez la douceur et la transparence que recèle leur apparente solidité.

#### 2. Éveiller le cœur chaleureux

Après avoir pris le temps de vous établir dans la conscience du souffle, souvenez-vous d'un incident où quelqu'un s'est montré aimant et attentionné envers vous. Même si cet événement s'est produit il y a longtemps, offrez-vous l'occasion de ressentir la qualité et la profondeur de l'amour que vous avez reçu. Demeurez dans cette présence chaleureuse, en sentant le cœur s'adoucir peu à peu au contact de cet amour. Si vous ne vous êtes jamais senti aimé ainsi par une personne, peut-être l'avez-vous été par un animal. Accordez-vous l'espace nécessaire pour demeurer dans cette présence pendant quelque temps.

#### 3. Envoyer de l'amour bienveillant

À mesure que la vie du cœur vous devient plus familière grâce à cet amour reçu, vous pouvez commencer à partager ce sentiment avec autrui. De récepteur, le cœur devient transmetteur. Tout en maintenant un être cher dans vos pensées et dans votre regard intérieur, laissez l'amour présent dans votre cœur s'écouler vers lui. Vous n'avez pas à forcer quoi que ce soit.

Sentez simplement le penchant naturel du cœur à inclure d'autres êtres. À mesure que ce sentiment se répand et s'approfondit, notez que vous êtes capable d'exprimer de l'affection et de l'amour bienveillant à des membres de votre famille, à des parents, à des amis, à des patients, à la ville où vous vivez, à votre lieu de travail. Notez qu'au fil du temps, vous êtes capable d'inclure des étrangers et peut-être même des personnes qui vous inspirent une hostilité ou une aversion profonde.

On peut travailler encore et encore, et jusqu'à la fin de sa vie avec cette forme de «pratique». L'objectif est de nous rapprocher de notre cœur chaleureux et rayonnant, plutôt que d'attiser la culpabilité ou le remords suscités par les sentiments d'aversion ou de haine que nous inspirent certaines personnes. La prise de conscience de ces sentiments et l'intention de travailler au fil du temps avec eux sont le reflet de notre conscience clémente.

#### **4. Se mettre à la place de l'autre**

Très souvent, le sentiment d'être séparé et différent des autres est le filtre qui détermine en premier lieu notre vision du monde. Or cet exercice nous aide à nous mettre à la place d'autrui. En tant que soignants, notre capacité à nous rapprocher de l'expérience du patient est une pratique de pleine conscience particulièrement riche. Cet exercice utilise les capacités conceptuelles ou de visualisation de l'esprit pour cultiver peu à peu un sentiment d'interrelation.

Quand vous êtes assis avec un patient ou un client et que vous l'écoutez raconter son histoire ou décrire ses symptômes, essayez d'imaginer ce que vous ressentiriez si vous étiez à sa place. Comment cette maladie vous obligerait-elle à modifier des activités aujourd'hui banales, comme marcher, conduire ou aller au restaurant? Comment est-ce qu'elle affecterait la teneur de vos émotions et l'image que vous avez de vous-même? Notez la qualité de votre respiration, les sensations présentes dans votre corps, le flux de pensées et d'émotions, tout en maintenant l'engagement de vous rapprocher de l'expérience qui vous est décrite. Notez comme votre intention et votre engagement envers ce processus affectent peu à peu votre manière d'écouter, les questions que vous posez, votre capacité à ressentir la douleur de l'autre, le déploiement de l'empathie et de la compassion.

Prêtez une attention particulière aux idées que vous vous faites implicitement sur la «réalité». Peut-être commencez-vous à remarquer que la «réalité» perçue du patient est souvent très différente de celle du praticien. Le fait d'en être conscient et de tenter de combler ce fossé le plus souvent inexprimé entre patient et praticien peut modifier progressivement tout le contexte de la relation de guérison. Une fois encore, souvenez-vous qu'il s'agit d'une «pratique» à laquelle vous n'avez probablement pas été initié pendant vos années de formation. Vous le rappeler peut vous aider à dissoudre une partie du malaise que génère le sentiment de devoir être performant ou parfait.

## **5. Une personne à la fois**

Quand vous passez un moment avec quelqu'un, que ce soit dans le cadre d'une rencontre clinique, avec votre famille ou des amis, notez que la conscience vous permet d'entrer peu à peu en contact avec la réalité inexprimée de votre humanité partagée. Au-delà des histoires, des détails et des contenus différents de vos vies, l'«autre» et vous-même n'êtes pas si différents.

Voyez-vous qu'au-delà de la séparation vous partagez quelque chose de bien plus vaste? Que se passerait-il si vous demeuriez avec la présence de cette réalité partagée? Au début, laisser ce sentiment exister et s'étendre peut être assez effrayant. Mais au bout d'un moment, il peut en découler de la joie, y compris dans les moments où l'on est confronté à des difficultés.

Pour ce faire, il s'agit d'écouter aussi attentivement que possible, sans faire de commentaires, tout ce que l'autre a à dire. Plonger dans le regard de l'autre et rester assis en sa présence partagée permet souvent de reconnaître ce qui nous unit au-delà des théories et des concepts.

## **6. Regarder la télévision, lire les journaux**

Il y a 20 ans, j'ai rencontré un homme du Montana qui regardait les bulletins de nouvelles télévisés et lisait les journaux pour éveiller son cœur compatissant. Il n'était pas particulièrement intéressé par les nouvelles mêmes, mais il trouvait que ces deux formes de médias étaient des moyens particulièrement riches de cultiver un sentiment d'appartenance avec les hommes, les animaux, les continents, les océans, les forêts et les pays du monde entier.

Il m'a expliqué qu'il s'asseyait dans son salon, regardait ou lisait un reportage sur des atrocités commises quelque part dans le monde et explorait sa propre douleur, son envie de détourner les yeux, puis son sentiment de connexion avec tous ces êtres. Il envoyait de la chaleur et de l'amour bienveillant à tous ceux qu'il voyait à la télévision ou dont on parlait dans les journaux. C'était un homme ordinaire, proche de la soixantaine, qui exerçait un métier ordinaire. Avec son gros ceinturon, sa cravate texane, son Stetson et ses bottes de cowboy, il s'exprimait simplement, sans essayer de m'impressionner, mais sans l'être non plus.

Cet homme, qui souhaitait ressentir profondément les émotions que lui procuraient les événements quotidiens, se servait d'un «désert» moderne pour créer une oasis. Nous sommes restés en présence l'un de l'autre pendant moins d'une heure et je n'ai plus jamais entendu parler de lui. Pourtant je n'ai jamais oublié ce qu'il m'a dit. C'est un enseignement intemporel.

## **7. S'asseoir à l'intérieur du cœur rayonnant**

Je suppose que vous avez déjà noté que vous pouviez réellement vous «asseoir» à l'intérieur de votre cœur tout en vous connectant à un autre être humain. C'est comme si vous découvriez peu à peu que le cœur possède ses propres capteurs sensoriels, qui vous permettent d'accéder à des mondes qui se profilent derrière les apparences. Le cœur est à la fois un récepteur et un transmetteur. Nous apprenons à cultiver et à utiliser ces deux dimensions invisibles, mais souvent ressenties, de l'existence humaine.

Reconnaissez qu'il est possible d'être avec autrui et de transmettre consciemment, sans recourir aux mots, un flux chaleureux et bienveillant à partir du cœur. Dans certaines traditions méditatives, ce flux est matérialisé par du vert ou du doré. Peu importe que vous visualisiez ou que vous ressentiez simplement cette énergie qui remonte en vous comme des bulles et se dirige vers l'autre. Il est inutile d'en parler ou d'essayer de manipuler, de «guérir» ou de changer l'autre. Il suffit d'être ému et de répondre ainsi en silence.

## Sixième semaine



«Des limites élastiques.» C'est ainsi que les participants du programme commencent à décrire la nouvelle manière dont ils perçoivent leur attitude. Pour eux, avoir des limites élastiques signifie: «J'essaie d'autres façons d'être et de réagir face à des situations répétitives, et c'est possible!» Ils évoquent spontanément des «couches qui se détachent», le sentiment de «fragilité» ressenti lors de ces efforts délibérés d'«être plus soi-même», et une conscience accrue de leur capacité «à négocier les hauts et les bas de la vie».

Nous commençons par 5 minutes de pratique assise, avant d'enchaîner avec 30 minutes de yoga debout. Vient un moment où nous adoptons une posture exigeant des mouvements lents, continus et répétitifs. Au bout d'un certain temps, je précise que «la posture n'est jamais terminée», et nous poursuivons simplement.

Plus tard, Denise intervient: «J'ai du mal avec cette notion de choses jamais terminées. C'est tellement frustrant. Je veux que les choses soient faites, achevées, et je me rends compte qu'une grande partie de mon stress est liée à ce besoin – tout faire pour que les choses soient réglées, une fois pour toutes, et que j'en sois débarrassée – alors que la plupart du temps la vie n'est pas du tout comme ça.»

Le yoga est un outil pédagogique puissant. Une métaphore de beaucoup d'aspects de notre vie. Développer notre aptitude à repousser nos limites, à pénétrer dans les zones frontalières apparentes de notre corps, à nous

montrer à la fois doux et persévérants dans cette quête est un défi qui révèle une dimension bien plus vaste de notre existence que le simple fait d'exercer notre corps. Les gens s'en rendent compte à maintes reprises et goûtent à la réalité de leur propre cuisine. C'est l'expérience directe des limites élastiques évoquées plus haut. À la fin de la séance de yoga, nous restons assis en silence pendant 30 minutes, sans regarder par les baies vitrées ni prononcer un mot. Nous sommes juste «assis».

Au cours des deux semaines qui viennent de s'écouler, en plus du travail régulier à la maison, j'ai demandé aux participants d'être particulièrement attentifs à la manière dont nous retenons ou repoussons en permanence l'expérience. Je leur ai confié cette tâche à la suite d'une discussion que nous avons eue pendant la quatrième semaine. Je leur ai clairement indiqué qu'ils ne devaient pas me croire sur parole, mais s'en assurer eux-mêmes, à partir de leur propre expérience, en incluant cet exercice à leur pratique quotidienne.

À la fin de la méditation assise, un homme se dit «choqué» par la multitude de moments qu'il consacre à retenir ou à repousser des personnes, des situations et des événements intérieurs. Beaucoup d'autres confirment en hochant la tête. Ce «choc» agit comme un appel à l'éveil, qui nous encourage, plutôt que le contraire, à parler de la pratique.

Certains expliquent qu'ils essaient désormais de «s'arrêter», de travailler avec leurs schémas réactifs habituels et de «voir» réellement ce qui se passe – en apprenant à examiner de près, puis à «choisir», dans certains cas, une autre manière de répondre. D'autres disent qu'ils abordent les événements extérieurs et intérieurs de la même manière. Ils indiquent clairement que cette activité est «inégaie», que le processus même implique une bonne dose d'oublis et de rappels – des «trous de conscience» – et la nécessité de regarder en face des habitudes et des schémas ancrés, non désirés, mais familiers.

Leur engagement à mettre à jour les sillons et les ornières d'un conditionnement ancien est manifeste. Certains évoquent avec enthousiasme l'évolution positive de leurs symptômes médicaux et de leur qualité de vie au quotidien. D'autres sont frustrés par ce qu'ils perçoivent comme un manque de «progrès» lorsqu'ils se comparent à leurs camarades de classe. Je leur rappelle deux choses.

Premièrement, que nous nous exerçons à ces méthodes depuis peu de temps et que c'est pour cette raison que nous englobons tout ce que nous faisons sous le terme de «pratique». Et deuxièmement, que ce qu'ils apprennent sur eux et ce avec quoi ils travaillent en eux sont les mêmes choses avec lesquelles je travaille moi-même. Je note que leur sentiment d'isolement – d'être un «cas difficile» – semble fondre dans la reconnaissance de notre expérience commune. Ce qui m'a semblé appartenir «à moi» seul est peu à peu déraciné par la prise de conscience de notre réalité partagée.

D'autres évoquent la découverte de «moteurs», de forces vivantes jusque-là non détectées, à la frontière de la conscience. Ces forces leur apparaissent dans toute leur subtilité à mesure que leur champ de vision s'étend, devenant de plus en plus élastique et, par conséquent, révélateur. Je suis frappé par la manière dont ils gèrent ces révélations. Après être passés par une phase de découragement et d'abattement face à ces prises de conscience, ils se sentent désormais, pour l'essentiel, stimulés et aptes à travailler avec elles. Ils gagnent en confiance et en assurance. Cela ne signifie pas que le travail soit facile. Mais ils acquièrent peu à peu le sentiment que tout ce qu'ils affrontent peut faire l'objet d'une démarche d'apprivoisement. Eux-mêmes le disent. Pour la première fois en cinq semaines, Francine ne gigote pas et n'a pas les yeux humides. Elle reste assise, droite et calme, participe à la discussion, sourit de temps à temps.

La conversation s'engage dans une autre direction. Gene se sent triste qu'une si grande partie de sa vie lui ait échappé sans qu'il s'en rende compte. Bien qu'il ait ouvert un nouveau chapitre de son existence, il a l'impression de «pleurer» la perte de nombreuses années. D'autres acquiescent. «Si seulement j'avais fait ça 20 ans plus tôt», ajoute quelqu'un. «Mes enfants devraient apprendre ça à l'école», conclut une mère de famille.

Par petites touches, nous goûtons tous, nous «repreons tous possession de notre vie», les mains posées sur la barre, pilotant notre navire de manière différente. Nous sommes tous confrontés à la possibilité d'apprendre à choisir ce que les psychologues du développement appellent des «réponses d'ordre supérieur».

Nous reconnaissons tous la possibilité de choisir des réponses plus efficaces dans une multitude de situations ordinaires comme dans des moments inhabituels, particulièrement pesants. La manière dont ce phénomène se manifeste, et continuera à se manifester, diffère pour chacun d'entre nous. Néanmoins, le potentiel jusque-là latent se concrétise, car nous travaillons avec une méthode, une manière de transformer un potentiel effervescent en une réalité concrète.

Je me présente à chaque cours avec un dossier rempli de poèmes, de citations, d'histoires et de lectures. En général, je ne prévois rien de particulier, car je préfère laisser les choses émerger de chaque moment. Ce que les participants ont généreusement apporté en cours aujourd'hui, et tout ce dont nous avons discuté, témoignent de la possibilité qu'exprime *La journée d'été*, le poème de Mary Oliver. Je leur demande s'ils aimeraient l'entendre. Ils me répondent par l'affirmative.

*Qui a fait le monde?  
Qui a fait le cygne et l'ours noir?  
Qui a fait la sauterelle?  
Je veux dire cette sauterelle-ci —  
celle qui a bondi hors de l'herbe,  
celle qui mange du sucre au creux de ma main,  
qui bouge ses mandibules de gauche à droite,  
plutôt que de haut en bas —  
qui regarde autour d'elle avec ses énormes yeux compliqués.  
La voilà qui lève ses pâles avant-bras et se nettoie  
soigneusement la tête.  
La voilà qui déploie ses ailes, et s'envole au loin.  
Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.  
Mais je sais comment prêter attention, comment tomber  
dans l'herbe, comment m'agenouiller dans l'herbe,  
comment flâner et être comblée,  
comment errer à travers champs,  
ce que j'ai fait tout au long de la journée.  
Dis-moi, qu'aurais-je dû faire d'autre?  
Tout ne finit-il pas par mourir, et trop rapidement?  
Dis-moi, qu'entends-tu faire  
de ton unique, sauvage et précieuse vie?*

Pleins de charme et d'attrait, les deux derniers vers résonnent. Ils en appellent sans réserve à chacun de nous, se glissent sous notre peau, touchent nos profondeurs. Chacun reste assis dans un silence prégnant, s'interrogeant sur son «unique, sauvage et précieuse vie» et sur les possibilités qui s'ouvrent autour de nous à mesure que nous apprenons à être attentifs.

Le cours touche à sa fin. La retraite silencieuse d'une journée a lieu dans quelques jours et tout le monde veut savoir en quoi elle consiste. Je leur explique du mieux possible tout en prenant conscience que la réalité n'apparaîtra véritablement qu'à travers la rencontre directe avec ce moment. Leur appréhension est teintée d'empressement. Chacun à sa manière surfe sur la vague de ses efforts. Les gens qui explorent profondément «la blessure» découvrent la lumière qui pénètre!

# La voie de la guérison



En 1976, mon maître soufi m'a regardé droit dans les yeux et, avec le détachement féroce d'un faucon, a déclaré: «Pour être un guérisseur, tu dois être prêt à considérer comme tienne la maladie du patient.»

Je me suis senti désarmé, complètement nu, mais étrangement soutenu. Réduit au silence, mais frappé tel un gong. Attiré par ce métier, mais convaincu que j'étais incapable de le faire. Puis, assis calmement, mon maître a penché légèrement la tête à gauche, comme s'il écoutait des sons à la fois lointains et tout proches.

Son visage s'est adouci, empreint d'un savoir profond et tendre, puis, en se tournant vers moi il a dit avec une immense compassion: «Cela élimine 99,9% d'entre nous.» À cet instant, j'ai su, sans le moindre doute, qu'il s'incluait lui-même dans ce pourcentage et que, comme tout bon enseignant, il venait de m'accompagner jusqu'à un seuil, me laissant libre de le franchir ou de faire un pas de côté. En substance, il me disait: Si c'est ta voie, c'est ce qu'il faudra faire. Pendant longtemps, j'ai dansé autour de la porte, jusqu'au moment plutôt ordinaire où j'ai su que je ne pouvais plus ne pas entrer. Jon ne m'a pas obligé à le faire, mais je n'avais pas le choix.

À ce moment-là, il m'invitait à explorer la vraie nature de cette voie. Il m'aidait à voir que ce ne serait pas particulièrement romantique, que la tâche ne serait pas facile et, surtout, que c'était autant son «travail» que le mien. Je me rappelle avoir hoché la tête comme si je comprenais. Peut-être

était-ce le cas, quelque part dans mon être. Aujourd'hui, je commence à comprendre ce qu'il entendait par là.

Il me rappelait sans ambiguïté que pour emprunter cette voie, accomplir ce travail, m'engager pleinement dans la relation de guérison, le «Je» que je pensais être devrait s'en aller, disparaître, se perdre. Sa déclaration ne me laissait pas vraiment le choix de m'attacher au statut de «guérisseur» ou d'opérer à partir de l'illusion de la séparation. Au fil des ans, j'ai conçu une multitude d'échappatoires créatives, des passades de l'ego qui obscurcissaient temporairement le vrai travail. En vérité, comme la plupart des passades, les miennes ont été (et sont toujours) fondamentalement insatisfaisantes, me laissant avec une faim et un vide douloureux.

Mais que signifie considérer comme sienne la maladie d'autrui? Je n'ai pas souffert de la plupart des maladies physiques ou des traumatismes émotionnels dont souffrent les gens avec qui je travaille. J'ai fini par voir que, pour moi, «prendre en charge» est bien plus lié à la volonté de pénétrer et de s'engager avec quelqu'un dans ce qui les indispose *au-delà* de l'immédiateté de la chair, du sang et des os. Certains parleraient d'âme. C'est ici, au-delà des détails de l'«état de santé», que les êtres humains se rejoignent.

Il m'est arrivé d'avoir le cœur brisé par la détresse dans laquelle se trouvait une personne. Vous aussi, j'en suis certain. Parfois, quand c'est le cas, le sentiment de «prendre en charge» émerge spontanément, sans le moindre calcul, à partir du vaste espace du cœur-esprit non pensant. Dans ces moments-là, il n'y a rien à «prendre en charge» et personne pour «prendre» quoi que ce soit. Pourtant, il règne un parfum caractéristique, une dissipation de la séparation qui est immédiatement intime et universelle. Le monde s'arrête. La fugacité du présent disparaît.

Quand ce phénomène se produit en présence de 30 personnes qui participent à un cours clinique, une intimité nous enveloppe tous. Parfois, nous restons sans voix, emportés par le mystère du moment. Dans ces moments-là, nous nous «prenons tous en charge mutuellement».

Un de ces moments s'est produit il y a quelque temps. À l'instant où je pénétrais dans la salle de cours, j'ai été abordé par un homme visiblement bouleversé, qui m'a immédiatement attiré dans le couloir. Je l'ai écouté

pendant un instant en sachant pertinemment que de l'autre côté du mur les gens attendaient le début du cours. Il m'a dit ce qu'il avait sur le cœur, qu'il n'était pas certain de pouvoir poursuivre le programme, mais qu'il voulait essayer, et m'a demandé s'il pouvait intégrer un autre groupe à cause de changements à son travail et d'une crise dans son foyer. Il a suffi que je dise oui pour qu'il se sente à la fois soulagé et stimulé.

Au moment même où il s'asseyait près de la porte après avoir réintégré la salle éclairée où bourdonnaient des conversations, les ondulations aiguës des lamentations d'une jeune femme ont jailli derrière moi. Kathy versait des torrents de larmes, exposant sa douleur et son impuissance au monde entier. Elle déversait sa peine, ses symptômes les plus intimes et douloureux, ses peurs, sa colère, son angoisse, sa confusion, son pronostic et son profond sentiment d'être trahie par son corps et par ses médecins. Je l'ai écoutée en silence, puis je me suis approché d'elle et j'ai attendu un moment avant de lui demander si je pouvais passer ma main autour de ses épaules.

Elle a hoché la tête et attrapé mon autre main. Son corps tremblait par vagues successives contre ma poitrine. Ensemble, en silence, entourés de regards à la fois inquiets et bienveillants, nous sommes restés assis, en suspens, à échanger des murmures d'une voix étouffée moins destinée à dissimuler quoi que ce soit qu'à souligner combien l'intégrité nue, tendre, de cet être humain était précieuse. Le temps viendrait plus tard pour autre chose.

Quelque temps après, pendant la réunion des professionnels qui assistent aux cours de la clinique en qualité d'observateurs-participants, la conversation s'est orientée sur cet incident. Bien que les stagiaires aient affiché une multitude de réactions différentes pendant et après cette rencontre, les murmures ont suscité l'unanimité, à une exception près.

«Pourquoi avez-vous murmuré?»

«Je me suis senti si impuissant.»

«Je ne savais pas quoi faire.»

«Les murmures ont intensifié mon sentiment d'impuissance.»

«Je me suis sentie isolée.»

«Que lui avez-vous dit?»

«Pourquoi avez-vous murmuré?»

Le fait d'être détaché des amarres habituelles du discours et du raisonnement discursif a mis mal à l'aise la plupart des stagiaires. Alors que le cœur murmurant de Cathy résonnait encore dans ma poitrine, il m'a semblé que le silence était la seule réponse que je pouvais raisonnablement leur offrir, la seule manière d'honorer le don de cette douleur à la fois tendre et vive.

## EN PRATIQUE ~

### Se mettre à la place de l'autre



9

Se mettre  
à la place  
de l'autre

J'avais 27 ans la première fois que les soufis m'ont appris cette pratique. Je l'ai travaillée pendant des années. Aujourd'hui, je commence à peine à goûter les implications plus profondes d'une telle tentative. Je ne connais pas de nom technique, dans le soufisme, pour désigner cette pratique. Les bouddhistes tibétains la nomment *tonglen*. Le principe central, qui peut être terrifiant au départ par rapport à notre conception rassurante du soi, est le suivant:

- 1. Toucher à la fois la réalité vivace de la douleur et l'espace ouvert du cœur capable de se connecter directement à ce qui est.**
- 2. Attirer vers soi tout ce qui est indésirable.**
- 3. Accueillir la douleur et la souffrance de la personne (ou de l'animal) qu'on souhaite aider dans le creuset de son cœur.**
- 4. Adresser de la bienveillance et de l'affection à la personne ou à la situation.**
- 5. Étendre ce vœu ou ce sentiment à tous les êtres.**

Il existe des variations complexes de cette pratique, mais, au fond, elles consistent toutes à capter la souffrance d'autrui et à offrir de la vie et du renouveau en échange.

Parce que nous passons l'essentiel de notre vie à assurer notre bonheur et notre sécurité, l'esprit a développé une multitude de méthodes destinées à rechercher le plaisir et à repousser la douleur. À la clinique, nous travaillons sur ce point en demandant aux gens d'explorer en profondeur les racines du stress, en accordant une attention particulière au temps que nous passons à nous accrocher au plaisir et à repousser le déplaisir. Soutenus par la pratique et l'intention délibérée d'explorer ce sujet, les gens sont souvent choqués par ce

qu'ils découvrent sur cette habitude réactive, en grande partie inconsciente, et sur la manière dont elle façonne en permanence leur vie.

Se mettre à la place de l'autre est un moyen puissant d'exercer le cœur-esprit à desserrer l'étau de l'attachement au soi. Cela permet aussi de prendre directement conscience que nous possédons tous en nous la capacité de travailler avec notre propre soi et celui des autres de manière de plus en plus habile. En explorant cette possibilité, il est préférable de commencer par soi-même.

Sinon, on peut facilement tomber dans le piège qui consiste à s'imaginer que «tous les autres» ont besoin d'aide, mais pas soi-même. Se livrer à la vérité de sa propre vie n'est jamais chose facile. Honorer qui l'on est et ce qui se passe réellement dans son existence est le meilleur point de départ. Ainsi, on reste connecté avec soi-même tout en se joignant directement à l'humanité partagée de tous les êtres qui souffrent.

Lorsqu'on est disposé à s'ouvrir ainsi, on ressent une lourdeur ou une douleur aiguë, qui s'accompagne assez souvent d'une sensation caractéristique d'espace et d'ouverture. Il règne une légèreté, une capacité à être dans ce monde et à fonctionner avec un cœur moins limité et plus tendre. On découvre peu à peu sa vastitude.

Comme on ne cherche plus désespérément à se cuirasser et à se fermer, on inverse l'habitude ancrée de l'attachement au soi. Apprendre à toucher sa douleur et sa difficulté sans s'accrocher autant permet de se livrer progressivement. Une approche aussi radicale peut inverser tout le mécanisme qui génère le sentiment de souffrance et de séparation.

De même, comme nous avons été exercés à vivre dans une pauvreté émotionnelle, offrir aux autres nos sentiments de joie, de bonheur, de vitalité ou d'abondance poursuit cette inversion en assouplissant toutes nos fixations et nos tendances à agripper et à stocker ce qui nous est le plus précieux.

## **1. Donner et prendre en soi**

Commencez par sentir simplement la cadence et le rythme de votre respiration. C'est un moyen de joindre les différentes étapes de la pratique à l'immédiateté du souffle. Assis ou allongé, entrez peu à peu en contact avec un aspect difficile ou douloureux de votre vie. À présent, imaginez au centre de votre poitrine une grande ouverture ou une porte, et attirez dans cet espace toute votre douleur et votre souffrance, en l'imaginant, si vous le souhaitez, sous la forme d'une fumée lourde.

Puis, à l'inspiration, imprégnez-vous de toute cette douleur et, à l'expiration, imaginez qu'elle se consume dans la forge du cœur, se transformant en une lumière rayonnante qui se répand dans votre être. Accueillir dans le cœur tous les éléments inacceptables de notre

vie, laisser le cœur répondre par sa capacité inhérente à l'ouverture, puis s'emplir de santé, de joie et de paix constitue l'essence de la pratique.

Soyez attentif aux cycles du souffle. Inspirez la souffrance, expirez le soulagement. Inspirez l'obscurité et la lourdeur, expirez la légèreté. Comme l'histoire de Shiva qui s'imprègne du venin du serpent, inspirez l'indésirable, expirez la fraîcheur et la légèreté. Après avoir pratiqué ainsi pendant quelque temps, laissez les phases de réception et de transmission s'étendre au-delà de la poitrine, en absorbant l'indésirable à travers le corps entier et en expirant le soulagement à travers le corps entier.

## **2. Accueillir en soi la souffrance de l'autre**

Après avoir travaillé pendant quelque temps à prendre en charge votre propre souffrance, vous pouvez commencer à travailler à prendre en charge la douleur d'autrui tout en prodiguant de la légèreté et de la vie. Surfer sur les vagues de l'inspiration et de l'expiration, et coordonner les différentes étapes de la pratique avec le souffle permet d'incarner davantage la présence et le processus.

Il s'agit de prendre pour soi la souffrance d'autrui sans essayer de manipuler qui que ce soit. Tout en générant cette intention, à l'inspiration accueillez en vous la souffrance d'autrui – par exemple, la douleur physique, la dépression ou le sentiment d'isolement. Ressentez cette souffrance comme une substance sombre et enfumée. Puis, tout en maintenant l'intention d'apporter du soulagement à autrui, projetez l'expiration comme si c'était une lumière, une joie, une paix claire et rayonnante ou tout ce qui vous semble le plus utile pour les personnes concernées.

## **3. Inclure tous les êtres**

De la même manière que nous avons travaillé avec le soi et un être précis, nous pouvons étendre nos vœux de bonheur et de soulagement à tous les êtres. L'idée, ici, est de toucher notre propre expérience avec suffisamment de profondeur pour qu'elle devienne un pont nous reliant au reste du monde. Après tout, nous nous sommes tous déjà sentis consumés par la colère, le désir, le chagrin ou les difficultés. Prendre davantage conscience de nos propres difficultés ne mène pas en soi au narcissisme, mais facilite plutôt le sentiment d'empathie à l'égard de la situation de l'autre et, en définitive, celui d'avoir un lien de parenté avec tous les êtres.

Quand vous pratiquez cet exercice, laissez vos vœux de soulagement s'étendre à tous ceux qui souffrent ainsi sur la planète. Au début, cela peut paraître mièvre, nulle ou impossible. Toutefois, en vous offrant l'espace nécessaire pour étendre vos vœux de soulagement et de bonheur à tous les êtres, vous sapez peu à peu toute la machine de conquête et de défaite, du soi et de l'autre. Bien que le sentiment limitant de l'ego ne sache

pas réellement comment se connecter à ce territoire, vous constaterez peut-être la dissolution de ses frontières fixes, rigides.

Vous ne verrez peut-être jamais de signes de soulagement tangibles chez autrui. Là n'est pas la question. Notre volonté de travailler ainsi n'est ni plus ni moins qu'un moyen de remodeler le conditionnement d'une vie entière et une manière de nous relier à nous-mêmes et au monde transmise de génération en génération. C'est en réalité une méthode destinée à désapprendre. Une autoéducation qui, au fil de l'évolution, peut transformer peu à peu notre esprit et notre cœur, et forger les bases de l'action compatissante.

# Vœu et humilité



Aujourd'hui, Lucille a annoncé qu'elle n'était pas en colère cette semaine. Ses mots s'adressaient autant à la classe qu'à elle-même. Assise pour la première fois par terre, immobile et solidement ancrée, enveloppée dans une robe éclatante aux motifs floraux, les yeux grands ouverts, elle nous a tous regardés, visiblement étonnée, avant de s'exprimer: «Pour autant que je me souviens, c'est la première semaine de ma vie où je ne me sens pas en colère. J'ai reçu la grâce de l'espoir.» Puis, après un moment de silence, elle a ajouté: «Ce programme de réduction du stress me tue. C'est la chose la plus difficile que j'aie jamais faite de ma vie.»

Cet espoir, personne ne l'a *donné* à Lucille. Elle le découvre en elle-même. Je lui ai signalé sur un ton taquin qu'en dépit de sa remarque sur le cours, qui était censé la «tuer», elle était bien saine et sauve. Elle a marqué une pause et répondu calmement, avec une conviction sans faille: «C'est un début, et il me reste un long chemin à parcourir.» Elle avait raison, mais c'était aussi une manière de reconnaître qu'elle avait fait un vœu, celui de vivre sa vie autrement.

Vœu: Promesse solennelle... à une déité ou à un saint.

Vœu: Prononcer ses vœux... entrer dans un ordre religieux.

Ces deux définitions correspondent au sens usuel que nous accordons au mot *vœu*. Nous envisageons rarement que les engagements que nous prenons dans notre vie quotidienne puissent être ni plus ni moins que des vœux. Nous connaissons bien les vœux du mariage, par lesquels nous nous

engageons à chérir, à accompagner et à soutenir une personne pour le meilleur et pour le pire. Nous savons que les médecins prêtent le serment d'Hippocrate ou de Maïmonide, la promesse d'honorer la vie et de ne causer aucun tort. Et nous savons que les membres du clergé et des ordres religieux prononcent des vœux.

Mais combien de fois estimons-nous que notre volonté délibérée de participer à la relation de guérison n'est rien de moins qu'un vœu? Le principe du vœu est essentiel si nous voulons vivre notre vie avec sens et détermination. Le vœu est une expression de cette façon d'être que l'on nomme pleine conscience.

Quand nous disons *Oui! Je veux servir la relation de guérison*, nous disons en réalité *C'est ma voie*. Une manière de concrétiser au quotidien l'engagement de prendre soin du monde comme je prendrais soin de moi. C'est un acte de reconnaissance et d'affirmation de la prise de conscience qu'en prenant soin de soi, on prend soin des autres, et qu'en prenant soin des autres on prend soin de soi.

Pour vivre ainsi, il faut une direction, un engagement et un sentiment d'être au monde suffisamment vaste pour voir le soi autrement que comme une entité emmaillotée, étriquée, appelée «moi». Cela peut sembler insensé. Peut-être ne sommes-nous pas suffisamment fous ou tendres pour tenter de vivre ainsi. Car c'est prendre le risque de se fendre. Pourtant, sans fissure, il n'y a pas d'ouverture, et sans ouverture, on ne peut pas réellement aider les autres.

Cette inséparabilité, ce basculement dans la réalité dissimulée par la pensée et l'objectivation, lorsqu'elles sont considérées comme une source absolue d'information et d'identité personnelle, est en permanence sous nos yeux. Quand nous prononçons des paroles que nous regrettons par la suite parce qu'elles ont blessé quelqu'un, n'en sommes-nous pas nous-mêmes affectés? Les mots ne blessent jamais dans un seul sens. De même, notre malhonnêteté et notre volonté d'être sincères ont des réverbérations évidentes qui nous lient bien au-delà de notre position momentanée dans le temps et l'espace.

Prononcer ce vœu n'a rien de romantique. Il marque le territoire du soin et de l'attention. Il ne culmine jamais et doit sans cesse être renouvelé.

C'est un dur labeur, qui inclut toujours le «Oui!» et le «Non!» de manière indissociable. «Oui!» quand nous sommes disposés à travailler avec et à dépasser nos définitions étroites de l'acte de soin. «Non!» quand nous nous engageons fermement à vivre notre vie au-delà des limites de la pensée conditionnée et des différentes réalités générées par nos filtres sociaux et culturels. Bien que les prises de vœux soient souvent entourées de faste et de déclarations publiques, le choix silencieux et décisif, le façonnement discret d'une vie se déployant à partir de ce choix, parle de lui-même. Le souffle grisant de la vie et de l'esprit nous emporte avant même qu'on s'en rende compte.

Nous avons tous besoin de lest, d'un soutien sur lequel compter et vers lequel nous tourner, d'un élément qui, telle la quille d'un voilier, nous permet de garder l'équilibre malgré les eaux imprévisibles. La pratique *est* le lest – une présence immergée, mais stabilisatrice. Pourtant, il ne suffit pas de dire «Oui!» comme si c'était une bonne idée. Nous devons le vivre! C'est notre travail et il n'est pas facile. La pratique méditative est en soi l'expression du vœu et un moyen de cultiver cette intention et de la mettre en œuvre au quotidien. Chaque fois que nous lâchons prise, que nous ne considérons plus les bruits de la pensée attachée au soi, de la séparation, de la fragmentation comme la vérité ultime de notre existence, nous exprimons ce vœu.

Dans la langue aux motifs sophistiqués des soufis, il est dit que chacun de nous a délibérément prononcé le vœu dans la pré-éternité – avant que le temps n'existe – de manifester et d'exprimer dans le monde de la multiplicité et de la forme l'unicité et l'inséparabilité de la vie. Dans le domaine de la guérison, le maître soufi Hazrat Inayat Khan a nommé cette manière d'être *l'éveil de la dimension maternelle dans le cœur du guérisseur*. Elle suppose que le soin que nous prodiguons au monde s'apparente à celui d'une mère pour le bien-être de son enfant: soigner sans attendre de récompense, sans rien obtenir en retour hormis l'apaisement de la souffrance de l'enfant.

Cela implique d'essayer de tout considérer – les rencontres avec autrui, les situations, les événements – comme notre propre vie, ni plus ni moins. En ce sens, prendre soin de notre vie revient à prendre soin du monde. C'est la quintessence de la pratique. Chaque fois que nous revenons au souffle, que nous choisissons de nous ouvrir à ce moment, à cette personne, à ce

malaise et à cette insécurité, et que nous décidons de nous aventurer dans les vastes contrées sauvages qui recèlent ces repères, nous incarnons ce vœu.

C'est un pari impossible.

Je ne cesse de trébucher, de prendre cette vérité en pleine face. Quelle chance! Si ce n'était pas le cas, je serais un fanatique ou un escroc défiant l'imagination. Les leçons d'humilité sont des actes de réconciliation. Un chemin d'honnêteté et de reconnaissance illuminé par la prise de conscience et le pardon de soi plutôt qu'assombri par la honte. Au lieu de nous inciter à rester face contre terre, vaincus, ces moments, accueillis dans l'étreinte du vœu et de l'humilité, nous permettent de recommencer. De continuer simplement à creuser la niche où notre travail en ce monde peut se déployer, être fortifié et nourri par la pratique – par une méthode destinée à travailler avec l'impossible –, petit à petit, sans drame, sans se sentir trop alourdi par un sinistre fardeau.

C'est un travail vivifiant. Je crois que ce qu'on appelle l'épuisement professionnel est en grande partie associé à notre intention d'aider et à notre besoin de résultats précis, connaissables, contrôlés. C'est un pari impossible qui génère inmanquablement une suractivité addictive ou une plongée dépressive. On ne peut connaître ni contrôler totalement les choses. La vie est trop compatissante, trop sauvage, trop libre pour cela. Notre tâche est d'être et de faire. De développer une position interne, une posture intérieure qui nous permet de poursuivre durablement notre travail dans le monde.

Une fois les cours terminés, je n'ai plus revu ni eu de nouvelles de Lucille pendant un an. Puis, un jour, elle m'a appelé pour m'informer qu'elle était sur le point de quitter le poste qu'elle occupait depuis longtemps à cause de la maladie potentiellement invalidante qui l'avait incitée à s'inscrire à la clinique.

Pour que son dossier médical soit complet, elle m'a demandé si je voulais bien rédiger une lettre expliquant qu'en dépit de ses efforts, son état de santé ne s'était pas amélioré au cours du programme. Nous avons parlé de sa situation et j'ai été peiné qu'elle soit obligée de quitter l'emploi qu'elle aimait tant. Elle était pleine de vie, lestée. Il n'y avait ni faux-espoir, ni excuses, ni justifications, ni besoin de s'expliquer. Aucun regret qu'elle

ne soit capable d'accueillir ouvertement. Elle a déclaré que c'était effectivement une perte, qu'il lui avait fallu des mois pour parvenir à cette décision et accepter de voir que sa maladie l'empêchait de travailler comme elle le souhaitait et comme elle s'en savait capable.

Elle voulait prendre une pause indispensable et projetait ensuite de suivre des cours qui lui permettraient d'explorer différentes options de carrières et de «repartir lentement d'ici». Elle a ajouté que ce qu'elle avait découvert sur elle-même, pendant le programme, et son engagement continu envers la pratique l'avait nourrie pendant les moments difficiles. J'ai ressenti une pointe de déception. Si «j'» avais pu en faire davantage, les choses se seraient passées autrement. Elle a dû le sentir, car elle a ajouté sur un ton assez catégorique: «Saki, ça va vraiment bien. Je vis ma vie, ce que je fais a un sens, et j'utilise ce que j'ai appris pendant le programme. En fait, je gère les choses de cette manière *grâce à ce que j'ai appris l'année dernière.*»

Ni honte. Ni faux-semblant. Lucille m'a rendu ce que, d'après elle, je lui avais donné. Je me suis senti humble devant son courage. Revigoré de manière inattendue par son vœu de revenir une fois de plus à mon vœu.

*Viens, viens, qui que tu sois!  
Vagabond, dévot, épris de départs.  
Peu importe.*

*Le désespoir n'a pas sa place  
dans notre caravane.*

*Viens,  
viens, quand bien même si tu avais  
brisé tes vœux  
un millier de fois.  
Viens,  
viens encore une fois,  
viens!*

POÈME INSCRIT SUR LA TOMBE DE DJALÂL AD-DÎN RÛMÎ

# S'abandonner



Il existe une autre forme d'impuissance, dont l'origine n'est ni la peur ni la passivité. Un sentiment féroce et intense. Empreint de renoncement, il survient lorsqu'on prend conscience que, souvent, il n'y a rien que l'on puisse faire pour changer la réalité d'une situation. Ce genre d'impuissance exige qu'on s'abandonne à l'immensité de la tristesse, du mystère et d'une vérité en apparence insupportable.

Souvent, quand je suis en compagnie d'une personne affectée par ce sentiment, j'ai l'impression de vivre une longue étreinte muette. Parfois, ma peur et mon malaise s'érigent en barrière et nous séparent. Mais quand je suis capable de dépasser cette peur, elle se mue en une étreinte qui ne signifie pas «Je comprends», mais plutôt «Mon cœur a mal devant cette situation. Je ne comprends pas pourquoi ni comment les choses sont ainsi, et bien que nos conditions soient différentes, je sais que quelque part, derrière nos différences, ta condition est aussi la mienne.»

Dans ces moments-là, l'aspiration à aider se déploie tel un pavillon au vent. C'est l'intensité de cette aspiration – notre abandon au besoin inhérent d'«aider» – qui fait le travail, pas nous. Pour toucher, plus précisément, pour se laisser toucher par cette aspiration, et l'étreindre, il faut s'abandonner. C'est un acte rigoureux, discipliné, sans concession. Il requiert un corps vigoureux, une poitrine béante et une singulière volonté de ne pas savoir. *Cette impuissance est une aide.* Elle est régénératrice, profondément reposante, bienveillante. L'agir est dans l'être. Le travail se fait à travers nous, mais pas par nous. Il faut énormément d'habileté pour

s'écarter de soi-même et être simplement avec autrui. En tant que serviteurs des arts de la guérison, c'est notre travail. Le voyage de toute une vie.

Qui est celui ou celle qui veut aider? Qu'est-ce qui, en nous, souhaite rendre service, être utile? Je suis absolument certain que je n'ai pas choisi cette voie. C'est elle qui m'a choisi. Est-ce que cela vous semble étrange? Ces mots vous inspirent-ils un malaise ou vous semblent-ils familiers? Cela ne signifie pas que c'est plus facile, mais au fil des ans, je me suis mis à éprouver un peu moins de «moi» – moins d'arrogance, d'embarras, de romantisme – et plus d'aise, d'émerveillement et de vie en exerçant cette activité.

Ce besoin d'aider est plus vieux que l'humanité. Je suppose qu'il s'acquerrait plus aisément jadis, qu'il faisait davantage partie de la vie quotidienne. Vivre en tribu, au sein de familles élargies, parmi des gens à tous les stades du cycle de la vie, voir et prendre soin des blessés, des personnes âgées et des mourants recélaient suffisamment de leçons en soi. S'occuper de sa grand-mère ou de son grand-oncle faisait partie de la vie. Les gens découvraient ainsi leur place dans le cercle des soins: où et comment ils pouvaient servir, et où s'arrêtait leur capacité d'*action*. Prendre soin d'un congénère se concluait par la mort et la transition.

Est-il possible d'accueillir cette vérité? L'esprit pensant peste contre de telles inepties. Nous avons tous été «formés» à aider. Je ne nie pas l'importance de cette formation. Elle fait partie du cercle. Pourtant, presque inévitablement, elle déforme notre perception, restreint notre vision et nous pousse irrémédiablement à agir.

Une action est souvent nécessaire, mais toujours incomplète. Nous devons équilibrer l'agir par le *non-agir*, en accueillant ce qui est. En nous rendant compte qu'en définitive, nous ne sommes pas aux commandes. La vie est fragile. Il n'y a pas de garanties. Nous sommes censés faire de notre mieux, puis demeurer dans le mystère de la vie. Cette prise de conscience, parce qu'elle est libératrice, peut engendrer la joie plutôt que le cynisme et la paralysie. Il n'y a rien de plus simple.

Cette perte de contrôle – la fin de la lutte – a un prix: elle porte un grand coup à l'ego, au sentiment d'un soi puissant, maître de la situation, distinct du reste du monde. Elle érode notre sentiment exacerbé d'individualité,

l'arrogance que nous inspire ce que nous sommes, ce que nous savons ou ce que nous sommes capables de faire. Pourtant, lorsqu'on s'ouvre à cet état d'esprit, une connexion humaine profonde peut surgir. Au départ, c'est dur à avaler. Ensuite, c'est un soulagement qu'on accueille volontiers. Comme s'étendre dans l'herbe un après-midi d'été et laisser la Terre nous étreindre.

*Rien au monde  
n'est aussi tendre et accommodant que l'eau.  
Pourtant, pour dissoudre ce qui est dur et rigide,  
rien ne la surpasse.*

*Le tendre vainc le dur;  
le tendre vainc le rigide.  
Tout le monde sait que c'est vrai,  
mais peu sont capables de le mettre en pratique.*

*Par conséquent, le Maître reste  
serein au milieu de la peine.  
Le mal ne peut pénétrer dans son cœur.  
Parce qu'il a renoncé à aider,  
Il est d'une aide inestimable pour les gens.*

*Les mots vrais semblent paradoxaux.*

LAO-TSEU

# Debout dans un espace ouvert



Mes collègues et moi-même disons souvent que «l'enseignement émerge de la pratique». Mais qu'entendons-nous exactement par là? Cette question exige une investigation à la fois ouverte et vaste. Je vous propose de l'entreprendre ensemble. Pour y parvenir, j'aimerais esquisser une méthode. Pour commencer, je vais vous décrire, de manière tout à fait subjective, l'environnement d'une de mes récentes séances de méditation assise (qui ne représente en aucun cas un modèle). Ensuite, je reviendrai sur l'échange que j'ai eu avec une patiente durant la séance. Et, enfin, je tenterai d'assembler ces expériences en un tout cohérent.

Après avoir adopté la position assise, j'ai noté quatre mouvements:

1

Le corps se pose. Une raideur dans le genou droit apparaît puis se dissipe lentement, cédant la place à une sensation familière de confort et de stabilité. Des pensées, tels des bancs de poissons très denses, remontent vers la conscience. L'esprit est trouble. Il y a des poches de turbulences localisées – des tourbillons dans le ruisseau, de l'écume et de petits rapides. L'esprit scrute. Des pensées émergent tels des objets groupés, agglutinés, mobiles, peu discrets. Sans queue ni tête, semblable à du bruit blanc, elles ne sont ni particulièrement intéressantes ni particulièrement dérangeantes. Cette phase se poursuit quelque temps jusqu'à ce que le calme se déploie peu à peu.

2

La vue s'enfonce profondément dans la poitrine – au sens littéral. Comme un œil immense – la poitrine est grande ouverte. C'est ce que j'appelle le cœur. Cette vision est vaste. Le banc de poissons s'ouvre. L'eau, la mer s'insinue davantage entre ces objets. Les pensées sont plus éparses. Les mouvements sont moins rapides. La vision est plus claire. Les mouvements semblent à la fois ordonnés et aléatoires. Le type et la quantité de vagues mentales sont plus aléatoires. Le processus – la manière dont ces vagues s'intègrent au courant – est plus ordonné. Tout ralentit. L'œil du cœur accueille tous ces éléments sans sélection. Il y a beaucoup d'espace. Les émotions sont variables et fortes – pareilles à de grandes vagues lentes et à des va-et-vient encore plus lents et plus forts.

3

La poitrine continue à se dilater. Il y a plus d'espace ouvert. De l'anxiété survient. Elle ne m'est pas apparue récemment comme c'est le cas aujourd'hui. Les frontières de la poitrine – aussi vastes soient-elles – se dissolvent. La sensation d'être assis dans le cœur s'apparente de moins en moins à un terrain localisé, bien établi et familier, et de plus en plus à un domaine panoramique, sans frontières. L'esprit hésite face à cette absence de frontières. C'est la source de l'anxiété, le sentiment non exprimé est: que va devenir mon «moi»? En observant et en ressentant cette anxiété et l'afflux de pensées qui l'accompagne, je note un mouvement involontaire de la main, puis un désir soudain de bouger la jambe. L'esprit vacille, hésite, se contracte – ne veut plus être ici. La peur est arrivée. Il y a assez de stabilité pour se rappeler qu'on peut «être avec» – pour établir un contact, un profond contact – avec ces sentiments. En se tournant vers ces vagues mentales, l'anxiété s'accroît – une masse de sensations inconfortables: pensées, sentiments, tensions musculaires dans le ventre. Cette peur est la peur d'être perdu. En continuant à regarder – en touchant et en pénétrant cette solidité –, le caractère massif des sensations se dissipe. Il y a de la fluidité et une lente dissolution de la peur.

4

Les aboiements à l'arrière de la maison, le bruit de pas à l'étage et la chasse d'eau sont désormais «à l'intérieur». En réalité, il n'y a ni intérieur

ni extérieur. L'anxiété, comme état émotionnel, est présente, mais ne domine plus. Des vagues mentales temporaires, momentanées, qui incluent la peur, apparaissent. Des pensées comme «OK»... «Ça suffit»... passent sans faire beaucoup de bruit. Ce n'est pas toujours le cas. Il y a un espace ouvert, frais et clair tel le reflet de la lune sur un lac gelé.

Cindy m'a appelé une heure environ avant le début du cours pour m'informer qu'elle ne viendrait pas. Trop mal au dos, trop de route, soirée trop sombre et pluvieuse. Nous avons commencé la séance par 45 minutes de méditation assise. Quand j'ai fini par ouvrir les yeux, Cindy était dans un coin. J'ai été à la fois surpris et heureux de la voir.

Ce soir, le chagrin s'est frayé un chemin jusqu'à la salle. Nous sommes à la moitié du programme et ce phénomène n'a rien d'inhabituel. Il apparaît lorsqu'on commence à voir les choses telles qu'elles sont, et ne s'explore que rarement de manière délibérée. Souvent, il est accéléré par une pratique intensive. Les gens parlent directement, se mettent à nu. Des récits de colère, d'isolement, de dépression, de peur et de douleur physique déferlent. Ensemble, nous pénétrons profondément dans ces turbulences, dans cette étape nouvelle de notre démarche de vie. Je perçois une forte volonté, qui ne cesse de m'étonner. Je sais qu'elle surgit naturellement de l'attention soutenue. Pour la décrire, un des participants a expliqué qu'il avait le sentiment d'être «pour la première fois branché à la vie». Parfois, elle est directe, tel un puissant courant électrique, d'autres fois elle s'apparente à une phalène séduite par la flamme d'une bougie.

Les gens commencent à lâcher prise, ils ne refusent plus la vie telle qu'ils la vivent. La salle se met à résonner, l'histoire de chacun faisant écho à celle d'un autre. Cindy commence à parler en sanglotant. «Ma vie est tellement horrible. Je n'arrive plus à sortir du lit le matin. Je ne veux plus sortir du lit.» Nous nous lançons tous des regards en coin. Un silence s'abat sur la salle. Comme souvent. Comme le calme qui précède la tempête, le silence – vide, ouvert, prégnant – qui accueille la naissance et la mort. Au bout d'un moment, je lui demande: «Est-ce que vous permettez que je m'assoie à côté de vous?

— Oui.»

J'informe ses camarades de classe que je vais passer un peu de temps avec Cindy. Puis, traversant la salle jusqu'à l'endroit où elle s'est assise, je m'installe à côté d'elle, mais pas trop près. Je ne sais pas vraiment quoi dire ou faire. Je connais bien ce lieu. Il appelle une ouverture, une volonté de réfléchir et de permettre à toutes choses d'être simplement telles qu'elles sont.

C'est un travail ardu. Je suis invité à écouter et à prendre acte de l'expérience de Cindy tout en faisant la même chose pour moi. Je note des vacillements dans mon esprit, des contractions rapides, momentanées, accompagnées de pensées... «Que faire maintenant?» «Que dire maintenant?» Des vaguelettes d'insécurité, semblables à celles qu'on éprouve lorsqu'on baisse les yeux vers un gouffre profond, viennent tout juste de s'immiscer sous la porte de la salle. Ce soir, je ne suis pas désarçonné par leur arrivée. Ce n'est pas toujours le cas. Je reste patient et attentif.

Nous nous tenons tous les deux dans un espace ouvert. Il n'y a pas de rambarde. Chaque fois que la conversation retourne au silence, l'un de nous trouve un endroit où poser le pied, où se tenir momentanément, en faisant un pas de plus vers le cadre de l'histoire. Vingt-cinq paires d'yeux sont tournées vers nous. Je reste avec Cindy tout en prenant acte de la présence des autres de temps en temps.

«Vous dites que vous avez peur.

— Oui, j'ai peur de ce que je vois et de ce que je ressens.»

Elle pleure doucement. Je tends le bras, lui demandant sa main en silence. Elle me l'offre volontiers. «Vous avez dit que vous vous sentiez malheureuse. Pouvez-vous m'en dire un peu plus?

— Je n'aime pas la relation dans laquelle je suis... Je suis inquiète pour mes enfants... J'aurais aimé avoir plus de contrôle. Mon corps me fait mal.»

Il y a un long espace ouvert.

«Je suis surpris de vous voir ici après notre conversation.

— C'est mieux que de rester à la maison. La maison est bien trop déprimante.

— Est-ce que vous suivez une psychothérapie?

— Je viens tout juste de commencer. Je savais qu'il fallait que je fasse quelque chose... J'essaie aussi de pratiquer. Parfois, je n'y arrive pas... parfois c'est utile.»

Nous parlons de sa pratique. Je veux en savoir plus sur ce qu'elle trouve «utile» et lui demande d'être plus précise, car je ne veux pas projeter quoi que ce soit sur son expérience. Lorsqu'elle s'exprime, elle cesse de pleurer.

Elle explique que depuis qu'elle voit sa vie avec plus de clarté, elle est beaucoup plus sensible à son désarroi. Mais elle ajoute que la méditation lui apporte du réconfort. Qu'elle lui offre une méthode pour prendre soin d'elle alors qu'elle traverse un moment extrêmement douloureux et difficile. Elle aime se focaliser sur le «souffle» et nous parlons de sa pratique dans le contexte de sa situation.

Ensemble, nous avons désormais dépassé l'histoire. Le drame de sa situation. Nous nous tenons tous les deux *derrière* la cascade, derrière ces vents puissants que nous appelons «l'histoire». Nous n'avons réglé aucun problème. Mais sa position par rapport à l'histoire a changé. Cindy est stupéfaite. Le creux dans sa poitrine a disparu – elle se tient droite. À cet instant, il n'y a pas de solutions. Mais elle sourit de manière naturelle, à la manière de Dorothy qui vient de jeter un coup d'œil derrière le rideau du magicien d'Oz. Quelque chose a été démasqué, du moins momentanément, et vu tel qu'il est et non tel qu'il est perçu. Notre conversation s'arrête là pour aujourd'hui.

La pleine conscience nous a permis, à Cindy et à moi, de pénétrer dans la douleur et l'inconfort du mental. Ce n'est pas un moment particulièrement reposant, mais il a souvent le mérite d'être à la fois révélateur et libérateur. Ce mouvement s'est produit aussi bien pendant la séance de méditation assise que j'ai décrite au début de ce chapitre que pendant la discussion en cours avec Cindy. Dans ces deux cas, c'était le fait même de voir et d'être avec, plutôt qu'une forme quelconque d'«agir», qui ont été transformateurs.

Confrontée à la dépression et au désespoir, Cindy a touché sa propre douleur. Par la même occasion, elle a touché sa stabilité et sa force. Ce processus ne s'est pas produit parce que je l'ai désigné à Cindy ou que je lui ai dit qu'elle était effectivement forte, mais parce qu'elle est entrée en contact avec son désespoir et son chagrin. À ce moment-là, Cindy a porté une attention généreuse, sans jugement, sur sa douleur, ce qui lui a permis en quelque sorte d'accueillir ces sentiments. À ce moment-là, elle a été capable de voir et de *toucher* son expérience plutôt que de *voir* le monde à travers ces états mentaux. Peut-être était-ce sa première incursion dans ce territoire.

De mon côté, le même processus se produisait. Je décris souvent la pratique comme un laboratoire vivant. De ce point de vue, tout ce qui survient dans la pratique «formelle», et la manière dont nous nous y relions, permet de développer une connaissance de soi susceptible de nous aider à mieux gérer ces états mentaux lorsqu'ils apparaissent dans la vie quotidienne. En ce sens, le moment passé assis avec moi-même et celui passé avec Cindy en cours étaient identiques. Sa volonté, à vrai dire notre volonté de nous aventurer ensemble dans l'expérience, a dissous une partie de la peur et de la réaction de Cindy.

Ce n'est pas moi qui ai «dissous» quoi que ce soit, c'est ce mouvement de pénétration qui, lorsqu'il est suffisamment soutenu, permet de se glisser derrière les pensées et les émotions. L'émotion ne disparaît pas. Mais elle apparaît dans un espace beaucoup plus vaste. C'est ce qui explique que, chez Cindy comme chez moi, se soit produite une réduction, ou une dissolution, de nos habitudes réactives ancrées.

Quand nous procédons ainsi pour nous-mêmes ou avec autrui, toutes les idées que nous nous faisons sur notre propre compte sont perturbées. Quand la pleine conscience nous aide à toucher en profondeur, même momentanément, notre peur et ce que nous considérons comme nos limites, nous nous glissons derrière leur apparente solidité – tels les rayons du soleil qui traversent les nuages, notre nature essentielle émerge dans sa splendeur. Ce n'est pas magique, mais cela n'en demeure pas moins miraculeux.

# La journée de retraite



Nous sommes dimanche. Il neige. Assis en silence avec 120 autres personnes, je suis à la fois transporté et dégrisé par les tourbillons blancs qui dansent sous mes yeux, emplissant la cour en granite gris de leur souffle sonore et attirant. Il est 14 h 20, c'est la sixième semaine du programme de la Clinique de réduction du stress et nous sommes engagés dans une retraite d'une journée entière. Ensemble depuis tôt ce matin, nous nous asseyons, nous relevons, marchons, mangeons et nous étirons dans le silence collectif qui s'accumule dans la salle de conférence de la faculté, près du bureau du président de l'université, au rez-de-chaussée de l'École de médecine de l'université du Massachusetts.

La neige en suspension tombe. Ses flocons rebondissent contre le mur, glissent, tourbillonnent, cèdent au souffle du vent, et sont attirés par le sol, suivant un chemin invisible, un mystère caché, avant de se poser temporairement, de s'attacher les uns aux autres. De la neige qui s'entasse sur de la neige, en formant peu à peu des dunes et des bancs qui couvrent d'un manteau blanc toujours plus épais les dalles de la cour conçues par des mains d'hommes il y a plusieurs décennies. Aujourd'hui, comme ces flocons, chacun d'entre nous a été ballotté par les courants changeants de la journée, et comme cette neige, notre individualité a fini par se poser sans s'écraser, en se dissolvant et en s'étendant dans une plus vaste communion.

Si vous entriez dans cette pièce à l'instant, vous seriez peut-être d'abord frappé par le nombre de personnes et d'accessoires. Si vous restiez un peu plus longtemps, la sensation des «corps» individuels se dissiperait peut-être

peu à peu dans un sentiment plus vaste, unifié. Voyez-vous, nous sommes engagés ensemble dans l'exploration profonde de notre vie. C'est une entreprise collective vivante enracinée dans l'intention partagée d'être éveillé! Aujourd'hui, praticiens et patients sont habillés de la même manière, sont assis ou allongés de la même manière, pratiquent les mêmes méthodes de la même manière.

L'objectif n'est pas de nier nos rôles respectifs, d'obscurcir la parcelle d'humanité unique que représente chacun d'entre nous ou de créer des automates caricaturaux. Cette similarité est en soi une expression de notre engagement collectif, une incarnation reconnue de la nature fondamentale de la relation que nous entretenons. Ce processus se produit dans un hôpital. Un hôpital intégré à un centre médical universitaire plus vaste. Un centre médical intégré à un système éducatif d'État, dans un comté qui présente un des niveaux les plus élevés de saturation de soins coordonnés du pays, et un environnement de santé national appelé à changer. C'est une médecine en marche vers le XXI<sup>e</sup> siècle.

Dès notre arrivée, à 7 h, mes collègues, Melissa Blacker et Fernando de Torrijos, et moi-même alignons 120 chaises le long des murs de la salle. Nous poussons des bacs remplis de tapis et de coussins d'un bâtiment à un autre, installons la sono, recouvrons l'horloge accrochée au mur d'une affiche indiquant MAINTENANT et passons un moment à la fois amusant et passablement tumultueux à préparer la salle pour nos invités: les participants de nos cours.

À 8 h 15, les gens chargés de couvertures, de coussins, de sacs-repas et de glacières commencent à arriver. À notre suggestion, certains se sont munis de transats pour soulager le dos, les jambes et la nuque. D'autres déroulent leur tapis, enlèvent leurs chaussures, s'assoient ou s'allongent par terre et s'installent pour la journée.

En plus des participants du cycle d'enseignement actuel, un grand nombre de visages familiers se fraient un passage dans la salle. Ce sont des personnes ayant terminé des sessions précédentes. Nous leur écrivons régulièrement pour les informer du programme de cours annuel et des séances de fins de semaine. Les séances d'une journée sont toujours gratuites et beaucoup de gens profitent de ces occasions pour renouveler leur pratique.

Je suis ravi de voir entrer des gens avec qui j'ai travaillé pour la première fois il y a plus de 15 ans. Ils continuent à pratiquer, chacun à leur manière, et ont choisi de mettre de côté leurs occupations habituelles pour participer à une retraite.

Leur démarche, leur expression, les accessoires qu'ils ont en main concourent tous à dire: «Je connais cet endroit!» Ils sont les bienvenus, et lorsque 30 d'entre eux lèvent la main en réponse à la question: «Combien y a-t-il de personnes qui ont complété un programme ici?», un mélange visible de soulagement et d'émerveillement parcourt le visage de ceux qui sont là pour la première fois. La plupart d'entre eux n'ayant jamais eu l'occasion d'observer une journée entière de silence, la présence de ces 30 personnes prêtes à renouveler l'expérience rassure et séduit à la fois.

À 8 h 30, nous retournons tous les trois aux bureaux de la clinique. Après avoir revu brièvement le programme de la journée, nous restons ensemble, assis en silence, pendant 15 minutes. Nous changeons nous aussi de vitesse, nous préparant à cet ensemble complexe, au silence, à une journée entière de retraite. Mes collègues et moi, assis au sous-sol, et les 120 personnes installées un étage plus haut, qui prononcent leurs derniers mots jusqu'à ce soir, entrons en retraite. Nous ne nous contentons pas de créer une retraite à l'intention d'autres personnes – nous y participons.

Puis, en circulant dans la salle, nous saluons les participants du programme actuel et ceux des programmes précédents que chacun d'entre nous connaît. À 9 h, Melissa fait tinter une clochette en cuivre qui nous plonge dans le silence. Le calme enveloppe les lieux. En tant qu'instructeurs, nous donnerons de temps en temps des consignes, à tour de rôle, au fil de cette journée. Mais, autant que possible, nous minimiserons la parole en veillant à être clairs et précis, en nous fiant au silence omniprésent d'où elle émerge pour nous rappeler en quoi consiste ou non notre travail.

Pendant six heures, nous pratiquons différentes formes de méditation, y compris une longue séance de yoga doux. Nous mangeons ensemble en silence et jouons avec différents exercices destinés à approfondir notre pratique tout en cultivant la capacité d'accéder avec fluidité à ce que nous apprenons depuis six semaines et à l'utiliser dans notre vie quotidienne.

À notre surprise, 15 h sonnent déjà. Les tintements des clochettes indiquent une nouvelle transition. Nous nous apprêtons à réinvestir le discours. Dans ces derniers moments de silence, nous invitons les gens en chuchotant à se tourner vers un voisin, à s'écouter mutuellement, à chuchoter pour rester près de leur expérience de la journée...

Nous leur précisons qu'ils peuvent cesser de parler à tout moment, qu'ils peuvent retourner à plusieurs reprises au silence s'ils le souhaitent, pour trouver leurs repères, rester proches de la réalité de leur vie tout en allant et venant entre le silence et le discours, le discours et le silence. Quand le volume est trop élevé dans la salle, nous utilisons les clochettes pour leur rappeler qu'ils doivent *chuchoter*... Au bout de 15 minutes, nous réintégrons tous momentanément le silence et ouvrons la soixantaine de dyades formées par les participants, créant un cercle plus vaste où la conversation peut se poursuivre en plénière. Le discours est animé et profond.

À 16 h, assis ensemble, nous reprenons le silence. La neige s'est réduite à quelques rares flocons. Les nuages se dissipent et le ciel gris ardoise se pare d'un voile rosé. Au moment où tout le monde commence à quitter la salle, des traînées saumon, roses et violettes se mêlent à la lumière du soleil, qui nous rend une visite surprise en cette fin d'après-midi. À 17 h, les bacs de tapis et de coussins, la sono, l'affiche de l'horloge sont rangés.

Fernando, Melissa et moi nous réunissons pour un court bilan. Nous passons la journée en revue et partageons nos impressions. Ces moments sont presque toujours délicats, mais révélateurs. Chacun exprime ouvertement les forces et les faiblesses qu'il perçoit chez lui-même et chez les autres. L'esprit de la pratique imprègne cette discussion. Nous tentons d'échanger avec honnêteté et ouverture, dans une atmosphère de camaraderie et d'engagement au travail, tout en convenant que la journée s'est bien passée.

Lundi se tiendra la réunion habituelle des instructeurs. Pendant ces deux heures, nous discuterons plus en profondeur des séances qui ont eu lieu ces deux derniers jours. Cette fin de semaine, 220 personnes ont participé aux journées de retraite. Certaines étaient présentes samedi et dimanche. La plupart venaient pour la première fois. D'autres pour la huitième, neuvième ou douzième fois. Nous sommes toujours frappés par les milliers de gens

qui franchissent ces portes pour la première fois depuis une vingtaine d'années et par ceux qui reviennent année après année.

En nous approchant de la grande porte-tambour installée à l'entrée principale du bâtiment, nous nous attendons à être accueillis par un manteau de neige. À notre surprise, les routes et les trottoirs sont presque dégagés. Tout à la fois amusés et émerveillés par la disparition de la tempête, qui a marqué la journée de sa présence imposante, nous nous disons au revoir et nous dirigeons vers nos places de stationnement respectives.

Sur la route qui me conduit chez moi en cette fin de journée de février, il apparaît évident que la course du soleil, marquée depuis plusieurs mois par cette saison que nous appelons hiver, commence à se modifier. Il ne fait pas encore sombre. Le crépuscule m'accompagne. En mettant le cap à l'ouest, sur les collines, je suis accueilli par une série de petites vallées qui scintillent dans la lumière déclinante. Bien que je ne sache pas réellement à quoi m'attendre après une journée d'absence, je suis heureux de rentrer chez moi pour retrouver ma famille.

## Le guide chez lui (2)



Déjà trois retards cette semaine. Par deux fois, je n'ai même pas pris la peine de prévenir ma famille. Aujourd'hui, je serai à l'heure! Il me reste un seul patient à voir, j'ai largement le temps de réaliser ma consultation et de rentrer chez moi pour souper. Mais son récit s'étire et je commence sérieusement à m'inquiéter. Il est désorienté, peu présent, au moment où je lui pose la question qui, je le sais, nous emportera tous les deux dans un long fleuve sinueux que nous devons suivre brièvement ensemble et qu'il devra parcourir plus longtemps tout seul.

Son comportement violent envers sa femme l'emplit de remords et d'une sorte d'impuissance désespérée. Il a peur des répercussions de ses actes sur ses jeunes enfants. Sa femme a exigé qu'il quitte le foyer parce qu'il n'y avait plus d'autre solution. Après plusieurs mois de négociations et de vaines réconciliations, il sait que sa relation avec elle va changer à jamais, tout comme sa vie quotidienne avec ses enfants. Il s'est accroché à son travail. Mais cette bouée s'éloigne aussi. Il est détaché de ses amarres. Cela se voit dans ses yeux. Il ne sait plus où il est, qui il est, où il va. Ses repères ont été éparpillés dans le tsunami de sa vie.

Maintenant, je sais que je vais être (encore une fois) en retard.

Nous parlons lentement. Nos voix sont distinctes, bien qu'étouffées. Il a peur d'attenter à sa vie. Il n'a pas de scénario précis, mais il n'est pas certain de ce qu'il se fera ce soir s'il quitte l'hôpital. Je lui demande s'il veut de l'aide, il hoche la tête et répond: «Oui, je veux de l'aide. Je crains

pour ma vie.» Après avoir passé quelques appels téléphoniques, nous nous dirigeons ensemble vers le Service d'urgences psychiatriques. Nous restons assis ensemble pendant les formalités d'admission.

Tels des aimants, nous sommes connectés par nos épaules, chacun penché légèrement vers l'autre. Puis, on me demande de partir. C'est très dur. Nous nous regardons pendant quelques secondes de plus tandis que les portes s'ouvrent, puis les vibrations irrévocables du verrou résonnent entre nous. Dans l'entrebâillement de plus en plus étroit de la porte, j'entrevois ses yeux humides et apeurés. Je sens un creux dans mon ventre. Je veux rester. Contre toute raison, j'ai le sentiment de l'abandonner. Je me demande s'il ressent la même chose. La grande porte solide entourée d'acier qui se referme sur mon visage ajoute un poids indéniable à ce sentiment.

Après avoir fait demi-tour, j'emprunte les longs couloirs, descends l'escalier jusqu'au sous-sol et appelle sa femme. Elle verse des torrents de larmes au téléphone. Elle dit qu'elle a «tout tenté», qu'elle l'aime et qu'elle a de la peine, mais qu'elle reste convaincue que sa sécurité et celle de ses enfants passent avant tout. Nous nous disons au revoir et elle me remercie. Je suis à la fois bouleversé et reconnaissant, car je sais que sa détermination à prendre position et à trouver une solution en dépit de son chagrin m'aide à faire de même. Après quelques minutes de calme et un long soupir, j'appelle chez moi. Chalice, ma fille aînée, répond et je demande à parler à ma femme, Rachmana.

«Elle est sortie faire des courses, papa.

— Je vais être en retard. J'ai dû travailler avec un monsieur qui avait des ennuis et qui craignait de se faire du mal ou d'attenter à sa vie. Il a pris conscience qu'il avait besoin d'aide. Tu pourras le dire à Rachmana?

— Il va bien?

— Je l'espère.

— Ça va aller, papa. Ne t'inquiète pas pour ton retard. Ce n'est pas la fin du monde. L'essentiel c'est qu'il aille bien!»

Tant de sagesse dans la bouche de cette jeune fille. Ses mots, qui sont porteurs d'une rédemption si douce, si inattendue, vont droit au but, me

libèrent des exigences parfois irréconciliables de deux mondes, m'accompagnent à travers l'étreinte rafraîchissante de l'air nocturne et la solitude réconfortante du trajet jusqu'à la maison.

# Laisser être



Elle était en retard. De plusieurs heures. Il s'impatientait, paniquait de plus en plus. Il a fini par appeler la police. Ne pouvant pas, ou ne voulant pas l'aider, ils lui ont suggéré de commencer les recherches dans un certain nombre d'endroits. Il l'a retrouvée sur le toit de leur immeuble, assassinée. Les derniers mots qu'elle lui a adressés ce matin-là étaient: «Je t'aime. Si ce devait être notre dernier jour passé ensemble, je partirais comblée.»

Ted Cmarada nous a raconté cette histoire avec un courage immense et quelques larmes discrètes. Il a expliqué que s'il s'en était sorti, c'était parce qu'il avait refusé de se détourner de la confusion, du désespoir, de la colère et du chagrin. Il nous a décrit sa confusion, l'intensité de l'esprit en quête d'intimité avec une autre femme juste après son décès, l'agitation provoquée par cette séparation inattendue.

Sous le choc, il a appelé ses parents, ses beaux-parents, de nombreux amis, poussé par la nécessité de s'engager dans tous les aspects de l'organisation des funérailles, du «dernier hommage».

Au cours des semaines et des mois qui ont suivi, il a pris son temps, a continué à vivre dans leur appartement alors que ses amis et sa famille le lui déconseillaient: «Il est temps de déménager... de trouver un lieu à toi... inutile de vivre dans le passé... avec tous ces souvenirs à portée de main.» Il est resté. Écoutant les murmures de son cœur, il s'est étreint fermement jusqu'à retrouver son unité. C'est en s'accordant une patience qui l'a rendu

profondément attentif aux petits riens de sa vie quotidienne qu'il a pu «lâcher prise».

Ted avait reconnu, comme beaucoup de gens dans la salle cet après-midi-là, que la pleine conscience nous demande simplement de voir, de nous ouvrir à nous-mêmes, et ce faisant, de nous ouvrir au monde, en apprenant à être avec tout ce qui se présente. C'est pour cette raison qu'il en était venu à raconter son histoire, à nous décrire comment il avait appris à être avec les choses, à *laisser être*, en commençant chez lui, par lui, par son propre cœur brisé.

Cette leçon apprise encore et encore – plusieurs milliers de fois – nous ramène tous lentement à la pratique. Elle invite à être *avec* plutôt qu'à travailler *sur*. À cultiver une intimité dénuée d'acharnement ou de guerre intérieure. À nous introduire dans le vaste espace qui inclut et englobe la réalité des événements. À travers ce «laisser être», cet «être avec», Ted n'essayait pas de lâcher prise ni ne s'employait à le faire.

C'est sa propre sagesse profonde qui l'a guidé dans cette activité. Le lâcher-prise a surgi de sa volonté d'aller pas à pas, d'attendre que l'action se produise, de laisser quelque chose émerger au lieu de l'imposer à l'étoffe abîmée de sa vie. Il est né d'une volonté de se laisser emporter par l'intensité de la perte et de la solitude tout en se rappelant peu à peu qu'il était capable de se tenir dans un espace ouvert, sur la terre ferme de son être. C'est ce qu'on appelle s'abandonner.

La perspective de s'abandonner inspire de la méfiance à la plupart des gens. Elle déclenche la peur, la résignation, la passivité et le renoncement. Pourtant, il n'en est rien. S'abandonner appelle à se rapprocher. À renoncer à quelque chose d'important à nos yeux. C'est à la fois douloureux et nécessaire. Nous craignons de nous perdre à jamais. Il y a du vrai dans cette peur.

Quelque part, au fond de nous, nous le savons. Nous nous perdrons à jamais. Mais ce qui sera perdu – et le concept même de perte – sont des vues arbitraires de l'esprit apeuré. C'est l'illusion et la séparation qui sont perdues. S'abandonner, c'est pénétrer au centre de ce qui est, dans le vaste espace qui se profile derrière les pensées et les émotions. Nous laissons derrière nous toutes les pertes personnelles, les moments infinis,

confortables, passés dans le drame de l'expérience et nous nous mettons simplement à vivre avec la tristesse, notre cœur ouvert et notre humanité même.

À notre époque, l'expression «lâcher prise» a en grande partie réduite un processus dynamique, à une technique – «Oh, je vais juste lâcher prise!» – voire à un reproche – «Pourquoi est-ce que tu ne lâches pas prise?». Sentez-vous la résistance, la dépersonnalisation, l'injustice et la victimisation que recèle cet usage?

Je le connais bien, car je l'ai utilisé plus que de raison dans ma propre vie. Aujourd'hui, Ted ne demandait rien. Ni conseil. Ni bouée de sauvetage. Ni réconfort. Juste une oreille attentive, une écoute amicale. Et dans ce moment que nous avons passé assis ensemble, dans cette ouverture, cet accroc dans l'étoffe de la séparation, j'ai appris à le connaître plus pleinement que ne l'aurait permis tout échange sur les détails éphémères de nos vies.

Certains chagrins ne peuvent, n'ont pas besoin d'être réparés. Ils contribuent parfois à façonner les rides de notre visage, à modifier l'éclat de nos yeux, l'allure de notre corps. Ils ne sont ni bons ni mauvais. Ils sont, tout simplement. Très souvent, dans ces moments de générosité, quand nous nous arrêtons – que nous nous autorisons momentanément à rester en suspens, pleinement présents avec autrui, sans intention –, il est possible de saisir le parfum de la grâce qui s'élève bien au-delà du chagrin et de la joie. Après tout, n'est-ce pas ce que nous voulons tous? Poser notre oreille contre le rail du cœur, sentir notre propre pouls, être pleinement écoutés et simplement connus tels que nous sommes.

# Se glisser derrière l'histoire personnelle



La première fois que j'ai rencontré Martin, il était dans un lit d'hôpital. C'était pendant le premier cours d'un programme de réduction du stress, au septième étage de l'hôpital, au bout du couloir du Service des soins intensifs. Un coup a résonné à la porte, qui a semblé s'ouvrir d'elle-même, et un lit est apparu. Allongé derrière les rails relevés, les joues couvertes d'une barbe de deux jours, Martin était branché à une tige à soluté et à un moniteur. Une petite infirmière aussi agile qu'un pilote de formule 1 s'est empressée de tout installer, a lancé «Je reviens à 11 h 30» et est repartie aussi vite qu'elle était arrivée.

Le lit était immense. Une fois inséré dans le cercle des trente chaises, qui offrait une petite ouverture près de la porte, Martin s'est retrouvé au centre de la classe, dans son lit qui avançait en diagonale. Je me suis dirigé vers lui et me suis présenté en lui tendant la main. Il s'est penché en avant, regardant les gens avec ses yeux d'enfant sombres et tristes, comme s'il contemplait son domaine du haut d'un grand trône inclinable. Puis il s'est de nouveau adossé et a pris place parmi les autres participants du cours.

Le moins qu'on puisse dire, c'est que sa présence a eu un puissant impact sur nous tous. Le spectre du patient alité, vêtu d'une blouse à rayures et relié à des machines était là, à cet instant, sous nos yeux! Présent pour chacun de nous. Il nous rappelait de manière frappante le lieu où nous nous trouvions et ce qui pouvait arriver à chacun d'entre nous à tout

moment. Qui plus est, à 35 ans, Martin était jeune. À la suite d'un grave accident de voiture, il ne pouvait plus marcher et souffrait de douleurs aux jambes. Il ne travaillait plus depuis deux ans.

La semaine suivante, il a été autorisé à sortir de l'hôpital et à venir au cours en fauteuil roulant. Il a suivi le programme jusqu'au bout, et pendant les trois années qui ont suivi, je ne l'ai vu que de temps en temps à la cafétéria ou dans les couloirs de la clinique, ou lorsqu'il frappait spontanément à la porte de mon bureau et que nous passions quelque temps ensemble.

Cinq ans après notre première rencontre, Martin a décidé de participer une nouvelle fois au programme de la clinique. Il devait être amputé d'une de ses jambes. Je le vois encore me dire: «Saki, la question n'est plus de savoir si ça va se faire ou non, mais quand.» Il était à la fois effrayé et plein d'espoir. J'ai senti qu'à travers cette seconde participation, il espérait renforcer cet espoir en prévision d'un avenir inconnu qu'il anticipait. Martin a compris qu'il allait devoir être présent. Il était inscrit dans le groupe d'un autre instructeur, mais à cause de problèmes d'horaire liés à ses innombrables rendez-vous à l'hôpital, il a fini par assister à la moitié ou presque de mes cours. Lorsqu'il s'est présenté à la retraite silencieuse, cela faisait trois semaines que je ne l'avais pas vu. Il est arrivé dans son fauteuil roulant avec une grande glacière. Il semblait épuisé, de mauvaise humeur, et je me suis demandé comment les choses allaient se passer pour lui ce jour-là.

Le mercredi suivant, il s'est présenté à la séance vers 9 h. Il était dans son fauteuil roulant, rasé de près, les béquilles sur les genoux. Il semblait évident qu'il avait porté une attention particulière à ses vêtements. Il y avait quelque chose d'extrêmement inhabituel dans sa présence. Puis, de sa voix rauque de basse, il nous a annoncé qu'il voulait nous faire voir quelque chose. Il s'est levé de son fauteuil, a mis ses béquilles de côté et a parcouru la longueur de la salle sans aide. Les gens étaient stupéfaits. Tandis qu'il se retournait pour regagner sa place, des applaudissements spontanés ont éclaté.

Puis, Martin s'est mis à parler. «Vous pensiez probablement tous que je dormais ou que j'avais la tête ailleurs pendant la retraite, mais ce n'était pas le cas. J'ai beaucoup travaillé pendant les méditations. À la fin de la

journée, j'ai retrouvé ma femme dans le stationnement. Quand je me suis approché de la voiture, au lieu de plier mon fauteuil, de le mettre dans le coffre et de monter à côté d'elle, je lui ai dit de se pousser et de me donner les clés parce que je voulais conduire. Mes enfants étaient sur la banquette arrière... Ils sont restés silencieux... Et puis, ils ont commencé à s'exciter... "Papa va conduire... Papa va conduire..." On est allés dîner au restaurant et puis je les ai reconduits à la maison. C'était la première fois que je prenais le volant en cinq ans.»

La salle était calme, silencieuse, éveillée. Les gens étaient impressionnés par la présence de Martin, émus par sa capacité à dépasser des circonstances extérieures. Pas parce qu'il était parvenu à conduire ou à traverser la salle sans béquilles, mais parce qu'il s'était retrouvé, qu'il avait accédé à sa complétude, en se perdant. En perdant ce «soi» limité à l'histoire personnelle. Et il était assis là, incarnant la possibilité de découvrir la même chose en chacun nous, quel que soit notre état de santé ou le rôle que nous jouons.

Puis, Martin a repris la parole: «J'ai simplement pris conscience pendant la retraite que ça faisait cinq ans que j'attendais que quelque chose se passe. J'ai arrêté plein d'activités parce que j'étais inquiet à cause de mes jambes, essentiellement de la perte de ma jambe, de l'amputation, de ce que j'allais faire du reste de ma vie, de ce que deviendraient ma famille, mes enfants, et j'ai simplement décidé qu'à partir d'aujourd'hui, peu importe ce qui se passait, j'allais arrêter d'attendre et me mettre à vivre ma vie.»

## Septième semaine



Ce matin, le cours n'a pas encore débuté, mais la journée de retraite est dans toutes les conversations. Les gens qui y ont participé sont enthousiastes. Ceux qui, pour une raison quelconque, n'ont pas pu ou n'ont pas choisi d'y assister écoutent, posent des questions, étonnés de ce qu'ils entendent. Les gens assis dans chaque coin de la salle décrivent ce que nous avons fait pendant presque huit heures, les points communs et les différences avec ce que nous pratiquons ensemble depuis six semaines.

Parfois, je me joins à cet élan en commençant le cours par une discussion sur la retraite. Aujourd'hui, puisque nous travaillons depuis deux semaines sur la communication, je suggère, avant que nous nous laissions emporter par le courant de cette discussion, de commencer par une séance de pratique formelle, puis d'explorer les liens entre la pratique et les relations, avant de revenir à une discussion sur la retraite à la fin du cours.

Les gens semblent satisfaits de ce programme. Nous débutons donc par dix minutes de méditation assise, suivies d'une quinzaine de minutes de yoga debout, puis nous restons de nouveau assis pendant une demi-heure. Il règne un silence parfait! Une fois la pratique terminée, les gens plaisantent et rient. Ils échangent leurs impressions dans la bonne humeur:

«Après la journée de dimanche, ces 30 minutes sont une formalité.»

«C'était 30 minutes? On aurait dit cinq.»

«Après la journée de dimanche, tout m'a paru éprouvant. J'étais épuisée quand je suis rentrée chez moi.»

«Moi aussi. Je me suis endormi sur le canapé à 20 h et j'ai dormi jusqu'au lendemain matin.»

«C'était dur, dimanche. J'étais fière de moi et je suis heureuse d'être de nouveau ici à pratiquer avec les autres.»

L'énergie s'engouffre dans cette direction. Nous rions beaucoup, plaisantons sur le fait que «ne rien faire» demande beaucoup d'efforts. Nous nous accroupissons et nous délectons de la grande proximité des uns et des autres, reconnaissant ce qui a été accompli et l'inconnu qui s'étend devant nous. Bientôt, tout ceci, du moins tel que nous l'avons connu jusqu'à maintenant, sera fini. À l'instant où Chris évoque la fin du programme, l'atmosphère de la pièce change, façonnée par notre prise de conscience collective.

Il se demande s'il pourra continuer sans la structure des cours hebdomadaires. Il pense avoir ce qu'il faut pour continuer, mais ajoute que ses camarades vont «tous» lui manquer terriblement. Plusieurs personnes expriment des sentiments semblables. Quelqu'un ajoute qu'il a l'impression que le moment de voler de ses propres ailes et de voir ce qui se passe est proche.

La perspective de la fin du programme suscite autant de points de vue et de sentiments qu'il y a de personnes dans la salle. Au milieu de ces échanges, Janet sort son manuel et déclare qu'elle aimerait parler de communication. Des communications «difficiles» et de ce qu'elle a pu observer sur elle-même dans ce genre de situations. Les gens lui emboîtent le pas et sortent également leurs manuels.

Le groupe commence à devenir son propre enseignant. Les participants dirigent l'attention sur différents champs d'intérêt sans attendre que je le fasse à leur place. Ce moment est un privilège. Pour moi, c'est le summum de l'éducation, de ce que signifie enseigner. Les gens *se projettent en avant*. Ils font de même pour leurs camarades. Ils m'accordent le privilège de me détendre et d'observer cette floraison. Je suis ravi. Au cours des deux semaines qui se sont écoulées, les participants se sont aventurés d'un pas

hésitant dans un environnement d'apprentissage plus autonome. À présent, ils accélèrent. Je suis heureux de les libérer de ma tutelle.

Je me demande ce qui finit par propulser certaines classes dans ce territoire. Quelle part de ce phénomène me revient? Quelle part leur revient? Quelle part revient à la chimie entre nous? Quelle part – car je l'ai constaté des dizaines de fois par le passé – revient à l'épanouissement graduel d'un sentiment de puissance, d'assurance et de confiance en soi généré par la durée du programme, l'intensité de la pratique et la rigueur de la retraite d'une journée? Je suppose que je ne le saurai jamais tout à fait, mais je n'ai pas envie de réduire tous ces éléments à une variable unique.

Il y a de la magie dans l'air. Comme si tout le *désapprentissage* dans lequel nous sommes engagés, à l'échelle individuelle et collective, portait ses fruits et que nous apprenions tous à apprendre. Ce n'est pas anodin. Pour l'essentiel, on ne nous a pas appris à apprendre, mais à croire, à régurgiter puis à transmettre des informations à d'autres. Devant moi, je vois des gens qui apprennent à se fier à ce qu'ils ressentent, pas en laissant leurs émotions régner en maître, mais en se familiarisant avec eux-mêmes et en se faisant confiance dans les alcôves les plus profondes de leur cœur.

Il y a quelque chose d'inébranlable dans ce processus, et bien qu'il ne s'agisse que de balbutiements qui doivent encore mûrir de manière lente et régulière, ils n'en demeurent pas moins manifestes et disponibles. Les gens sont assis à cet endroit, dans ce fauteuil, à cet instant même. Même si chacun pourrait le dire de mille façons différentes, l'évidence de leur *présence* est irréfutable!

Et ils continuent... Ils se parlent directement entre eux, vont et viennent, débattent, se défient, suggèrent, décrivent l'aventure de la retraite et les jours qui l'ont suivie. Les discussions couvrent un large spectre: des patrons au bureau, aux enfants, à la maison, et de la conduite sur les voies réservées aux véhicules lents en passant par l'impatience aux péages, le sentiment déjà exprimé d'avoir été endormi, celui de se sentir plus éveillé que jamais, l'impression d'être perdu et isolé dans la souffrance personnelle, la reconnaissance de ce que quelqu'un appelle «la souffrance universelle» – en précisant qu'il ne se sent plus «à part», mais inclus dans quelque chose de plus grand –, le sentiment de contrariété et d'irritation permanent à l'égard du monde et l'expérience de plus en plus profonde d'équanimité et de

compréhension. Quelqu'un déclare que «la maison d'hôtes» est bien plus vivante en elle depuis la retraite et qu'elle commence à travailler avec ce sentiment d'accueil et à l'expérimenter d'une centaine de manières différentes.

Quand tout s'achève, il est déjà 11 h 20. Nous n'avons fait ni le balayage corporel, ni les jeux de rôle, ni les exercices d'aïkido que nous utilisons très souvent pour incarner de manière viscérale, dans le corps, les différents modes de communication qui nous sont disponibles à tous. Peut-être reviendrons-nous à ces pratiques la semaine prochaine. Peut-être pas. Sur le plan du «programme», il y a beaucoup de choses que nous n'avons pas faites, mais nous avons accompli le plus important.

Nous avons communiqué entre nous pendant toute la matinée, nous sommes entrés en communion. Le cours a suivi sa propre voie. J'ai réalisé une partie de mon travail en planifiant la séance d'aujourd'hui. Mon programme était clair et bien conçu. Mais il est apparu bien pâle face à la sagesse et au génie rayonnants qui émanaient des gens assis dans cette salle.

# Écouter



Ce matin, après une séance de méditation assise, alors que je me dirige vers le bureau, prêt à allumer l'ordinateur, je lève les yeux vers une fenêtre orientée vers le sud. J'aperçois un ciel bleu-noir et des sages droits et silencieux: des pins et des épinettes, des chênes et des érables. Le sol est blanc, pur et vierge de traces de pas, de bipèdes comme de quadrupèdes.

Les jardins de pierres sont ensevelis. Une épaisse couche de neige scintille à la lumière naissante. Surtout, je suis freiné dans mon élan, momentanément suspendu, par la lune. À l'arrière des chênes flotte un arc d'argent effilé. À l'instant même où j'écris ces mots, il se transforme en un filet pâle presque indistinct. Cette lune qui reflète la source de lumière invisible en ce début de journée. Cette compagne du ciel qui me rappelle que derrière toute activité se trouve cette aptitude à recevoir, à refléter, qui engendre et nourrit l'écoute.

Il est impossible de parler, de dire ce qui est, de toucher la vérité qui flamboie tel un millier de soleils sans cette lune lumineuse, réceptrice. Pourquoi? Parce que tout le monde et toute chose seraient brûlés. Il n'y aurait pas de tendreté. Pas d'imprégnation. Pas de cycles nourrissants de réchauffement et de rafraîchissement qui permettent la lente et tendre fusion d'éléments disparates appelée mûrissement. C'est cette longue écoute qui engendre la lumière du discours. Cette lune est clémente. Dépourvue de soi par sa capacité à éclairer indistinctement tous les êtres. Comme cette lune, peut-être continuerai-je à ne pas oublier d'écouter, de recevoir, de servir et d'être utilisé.

## EN PRATIQUE ~

### **Écouter**

Jusqu'à la fin de cette journée, essayez d'accorder une attention profonde au *début* de vos conversations avec les gens. Notez l'intention, le besoin initial de parler, en tâchant, à l'instant où ce besoin survient, de vous *arrêter* consciemment et d'inspirer une fois. Peut-être deux. Contrôlez, sans chercher à vous critiquer, le réflexe initial d'exprimer ou de défendre votre point de vue. Notez ce qui se passe dans l'esprit et dans le corps, en vous offrant l'espace, l'ouverture nécessaire pour recevoir ces messages qui s'élèvent de l'intérieur tout en maintenant un silence attentif.

# Un discours



La lumière du soleil est magnifique! Elle rehausse le bleu profond du ciel. Transforme le manteau blanc neigeux en un coteau tapissé de bijoux chatoyants aux multiples couleurs et facettes. Elle dessine joliment les contours des collines, des parterres et des bords de route. Une lumière éclatante règne partout. Sa source est présente. Il n'y a pas de subtilité. À quoi bon? Juste la clarté, le rayonnement et une parfaite assurance, dévoilée et présente comme le *David* de Michel-Ange.

Le thermomètre indique  $-7$  °C. Pourtant, devant moi, juste derrière la vitre, de l'eau gelée commence à fondre, redevient fluide. Elle s'affranchit. Coule. Liquéfiée par la nature même et l'activité de ce rayonnement. Comme il est curieux que cette lumière déclenche également la danse des ombres. À présent, le long du sol blanchi, je distingue le jeu des arbres chahutés par le vent, leurs ombres qui se connectent et se séparent tour à tour. Explorer cette luminosité aveuglante est stupéfiant. Une présence brute, pure. Rien de superflu. C'est tout simplement exaltant. Comme la lune, le soleil est *ici*, pas simplement *là-bas*. C'est un retour chez soi qui me rappelle encore et encore le pouvoir de la clarté de l'expression.

La découverte de la voix constitue toujours une partie de mon voyage. Elle est l'expression façonnée par la bouche, le souffle et l'écoute profonde. Le rappel sans cesse renouvelé du rayonnement de l'éveil. Je sais pertinemment que les patients réagissent à cette présence – à l'omniprésence et à la magnanimité de *leur* éveil intrinsèque. Je demande aux participants du programme d'être attentifs au paysage... au temps, pas

seulement au temps «qu'il fait», mais à leur relation au «temps». Après quelques semaines de pratique, ils commencent à reconnaître, sans que j'aie à le préciser, que le «temps» est le reflet et le point de repère de leur propre biosphère intérieure.

C'est une révélation! Quand cela se produit, tout change. Le temps passe à l'*intérieur*. Le paysage passe à l'*intérieur*. Les montagnes, le clair de lune, l'aube, le crépuscule et le soleil se parent d'une nouveauté, d'une fraîcheur éclairante en soi. Les pensées, les suppositions et le jeu des émotions commencent à être vus comme des phénomènes passagers.

Il peut y avoir des jours ou des semaines de brouillard ou de pluies torrentielles, mais ces états sont vus désormais dans un contexte plus vaste. Les gens prennent peu à peu conscience que ces états mentaux – comme la couverture nuageuse – ne remettent pas en cause leur rayonnement toujours présent, toujours accessible. Ils goûtent, éveillés à cette lumière inhérente à l'humanité. C'est magnifique. Chacun de nous abrite ce rayonnement intérieur. Il est vivifiant, éclairant et très proche. Il faut s'en souvenir et en prendre grand soin. Ce n'est ni une métaphore ni une lubie. Nous sommes lumineux.

## Le guide chez lui (3)



Le soir, autour de la table familiale, les conversations nous entraînent souvent dans le monde ondoyant de la conscience sociale. Ma femme et moi parlons avec nos filles de guerre, de racisme, de sectarisme, de justice et d'injustice, de gangs, d'isolement et des possibilités de développer des liens d'amitié et un sentiment de communauté humaine. Ces jeunes filles abordent manifestement ce domaine avec une perspicacité toujours plus grande, en lançant des discussions, en prenant de plus en plus position et en défendant leurs points de vue au sein du discours familial.

Au fil des ans et des conversations, Felice, notre benjamine, s'est montrée particulièrement touchée par les sans-abri, bien qu'elle n'ait jamais été confrontée de près à ce problème. Lorsqu'elle avait six ans, nous l'avons emmenée en escapade à New York pendant les vacances de Noël.

C'était la première fois que sa sœur et elle déambulaient dans les rues de la Grosse Pomme. Ma mère – leur grand-mère Rosie – nous a accompagnés jusqu'au Rockefeller Center. Comme d'habitude, il y avait des chantiers en cours un peu partout et nous avons été contraints de longer des rues entières sous des toits en contreplaqué. À mi-chemin de ce long tunnel gris tapissé d'affiches et de graffitis, nous sommes tombés sur une fillette âgée de huit ou neuf ans, assise sur un casier à lait, qui tenait en silence un gobelet vide. Un panneau accroché autour de son cou indiquait:

Je m'appelle Katy. Mes parents sont sans travail.  
Je n'ai rien à manger. Aidez-moi, s'il vous plaît.

Pouvez-vous me donner un peu d'argent?  
Dieu vous bénisse.

Les yeux de Katy et de Felice se sont croisés. Felice s'est arrêtée et l'a dévisagée. Elle a lu le panneau, lâché ma main et est simplement restée là. Je voulais la protéger de cette vérité. J'ai tendu la main, enserrant davantage la sienne. J'ai commencé à tirer. Elle a campé sur ses positions, m'a résisté puis, au bout d'un moment, nous nous sommes détournés et éloignés rapidement. Tandis que nous marchions tout droit, vers une destination précise, Felice a gardé la tête en arrière, les yeux rivés aussi longtemps que possible sur cette réalité incarnée dans le tunnel.

Après avoir regardé les patineurs sur glace, assisté au spectacle de danse des Rockettes (que les filles rêvaient de voir depuis des années) au Radio City Music Hall et mangé un morceau, nous avons repris la direction de la gare d'autobus au crépuscule.

Alors que Felice insistait pour que nous retrouvions Katy – nous étions censés emprunter le même parcours qu'à l'aller –, sa sœur et elle ont eu droit aux nuages de vapeur qui s'élevaient de toutes parts, aux proxénètes, aux prostituées et aux prédicateurs de rue, à la musique à plein volume, aux gens allongés dans les caniveaux à la lueur des néons, au froid crachin et à la multitude d'odeurs inhabituelles. Nous n'avons pas retrouvé Katy pour la bonne raison que je n'ai pas pris les mêmes rues. Felice a parlé de «cette petite fille» pendant des semaines.

L'hiver dernier, cinq ans après ce voyage à New York, nous passons la journée en famille à Cambridge. Felice et moi étions assis sur un canapé dans un magasin de meubles qui donnait sur Massachusetts Avenue, près de Harvard Square. Sa mère et sa sœur aînée examinaient des échantillons de tissu quand nous avons vu plusieurs sans-abri qui dormaient au soleil par un froid après-midi de janvier. Felice m'a regardé et m'a demandé avec une attention et une perspicacité extraordinaires: «Comment ça se fait que certains d'entre nous sont sans abri et d'autres pas?»

À ce moment-là, j'ai su qu'elle savait que la différence entre nous était inexplicable, aussi mince et transparente que la vitre qui nous séparait d'eux. Nous nous sommes juste regardés, puis tournés de nouveau plusieurs fois vers les hommes qui se réchauffaient au soleil sur le trottoir recouvert

de carton, sans dire grand-chose. J'ai vu dans ses yeux une lueur de perplexité teintée d'indignation, qui se muait en tristesse et en mystère non exprimé.

Elle pensait de nouveau à Katy, reliée à ces êtres humains allongés devant nous, à moi et à elle-même sans avoir besoin de la protection que je lui avais offerte quelques années plus tôt. Sa tristesse tendre, ouverte, était sans artifices et j'ai compris que notre relation changeait.

Elle me faisait entrer dans une nouvelle époque où je devais la laisser sentir le vent, parfois doux, parfois rude, lui souffler à travers le cœur. Je connais bien ce mouvement chez les gens avec qui je travaille. Mais y être confronté chez quelqu'un que j'ai contribué à mettre au monde et que j'ai protégé contre cette rudesse est une révélation empreinte de révérence, une libération lente et douloureuse ainsi qu'une grâce inattendue.

Cette grâce n'est pas exempte de turbulences. Je me rends compte une fois de plus que se préoccuper d'autrui n'implique souvent rien d'autre qu'un espace ouvert. Créer cet espace implique la dissolution continue d'identités et d'idées autrefois utiles, mais désormais contraignantes, sur soi-même et les autres, que nous recevions ou que nous offrions des soins. À la «maison» ou au «travail».

## Huitième semaine



La salle est archicomble, remplie de gens, de bruits et de visages animés. Et surtout, c'est indéniable, remplie de *présence*. Un bourdonnement collectif émerge du sentiment d'avoir fait un long voyage, d'être retournés à notre point de départ, d'être de nouveau assis dans ce cercle, mais transformés.

C'est le dernier cours. Et très probablement la dernière fois que nous nous retrouvons tous ensemble dans le même espace au même moment. En tant que guide, je ne prépare pas cette séance comme s'il s'agissait de la dernière. C'est certainement un début autant qu'une fin, mais pour moi la notion de début, et tout ce qu'elle comporte d'inconnu et de fascination, occupe le centre de la scène.

Certains collègues choisissent de créer de merveilleux rituels pour marquer cette transition. Ils invitent les participants à apporter des mets nourrissants, des poèmes, des histoires ou des chansons, des recettes à se partager. J'ai participé à ce genre de cours, qui sont souvent poignants et complets. Pour ma part, j'ai choisi une autre manière de souligner ce passage.

Avez-vous entendu parler de Tommy Sands, ce musicien et compositeur irlandais qui a consacré une chanson à une expérience que beaucoup d'entre nous ont vécue – le moment où il a mis sa mère dans une maison de retraite parce qu'elle souffrait de la maladie d'Alzheimer? Après l'avoir aidée à s'installer dans sa chambre, alors qu'il savait qu'il était temps de partir, il

s'est retrouvé assis avec elle, lui tenant la main, sans savoir quoi dire, incapable de se lever.

Ensemble, ils se sont attardés dans ce silence pendant quelque temps. Dans ce calme partagé, il s'est soudain senti propulsé par la catapulte du souvenir, violemment ramené à son enfance – à son premier jour d'école. Il était de nouveau assis avec sa mère, mais cette fois, c'est elle qui lui tenait la main, le regardait dans les yeux, l'étreignait de son regard aimant, en lui disant: «Au revoir, trésor, personne ne part.» Et donc, à la maison de retraite, en proie au chagrin de la vie, du choix et de la transition, porté par le souvenir du contact de la main de sa mère dans la sienne plusieurs années auparavant, il lui a murmuré «Au revoir, trésor, personne ne part», avant de quitter la pièce.

La dernière séance du cours s'est presque toujours passée ainsi pour moi. Bien avant que je ne connaisse cette histoire, la huitième séance était façonnée par cette notion. Je me sens lié à tous ces gens, à certains plus que d'autres. Pourtant, peu importe le degré de connivence, mes collègues et moi-même sommes disposés à étendre notre relation bien au-delà des limites de cette fin arbitraire.

Il s'agit de ne jamais se laisser tomber. Et même s'ils me laissent tomber, je fais de mon mieux pour ne pas les laisser tomber. Les gens sont trop miraculeux, trop riches de possibilités et de bourgeons pour qu'on les laisse tomber. Surtout, je leur souhaite de ne jamais se laisser eux-mêmes tomber, tout comme Tommy Sands a su à la maison de retraite, et comme sa mère a su des années plus tôt, que personne ne s'en allait, que personne ne laissait tomber qui que ce soit au milieu d'un travail difficile. Ce dernier cours est donc marqué par l'*absence de fin*.

Nous commençons par 30 minutes de méditation assise. Aujourd'hui, personne ne traîne les pieds, personne ne tarde à s'installer. Chacun pénètre simplement dans un calme profond. L'instant même traduit la plénitude des semaines de pratique engagée, persévérante, déterminée. Pour moi, c'est une joie de me laisser attirer dans ce silence collectif.

Nous passons sans heurt au yoga debout, avant de nous réinstaller au sol pour visiter une fois de plus le balayage corporel. Nous avons commencé par là il y a deux mois et nous y retournons. En définitive, nous avons

pratiqué ensemble pendant 90 minutes. Comme presque tous les autres cours, nous avons débuté par une longue séance de pratique formelle, affirmant une fois de plus la place centrale de la pratique dans notre vie à cet instant, et plus tard, lorsque nous quitterons cette salle.

La manière dont cette façon d'être se déploiera peut-être dans la vie de chacun est impossible à prédire. Les pronostics ne sont pas de mon ressort, mais si nous prenons chaque jour comme il se présente, en nous liant à nous-mêmes, aux autres et au monde de manière aussi directe et pleine que possible, alors l'avenir, engendré par cette intentionnalité, s'organise de lui-même, car nous nous sommes occupés du présent.

Ensuite, nous pénétrons dans le monde du discours collectif. Je demande aux gens de fermer les yeux, de former, à l'aide de cinq mots ou moins, un portrait susceptible de refléter où ils en sont à cet instant et ce qu'ils ont touché en eux au cours des deux mois écoulés. Il ne leur faut pas beaucoup de temps. Cinq mots limitent et affûtent à la fois la pensée, transformant le discours en un outil de précision. Nous prenons la parole comme des grains de maïs soufflé, sans ordre particulier, chacun «éclatant» lorsqu'il sait au fond de lui-même que le moment de parler est arrivé. Notre élan, nourri par l'ensemble des réponses, nous emporte dans la prise de conscience collective plus profonde de ce que ces deux mois nous ont coûté et de ce qu'ils nous ont apporté en retour.

À partir de là, je distribue des enveloppes, des feuilles et des crayons. Je leur demande d'écrire leur adresse sur l'enveloppe, puis de s'écrire une lettre qu'ils aimeraient recevoir dans les 6 ou 12 mois à venir, pour leur rappeler, dans le tourbillon de la vie, ce qu'ils ont touché en eux-mêmes pendant le programme, et qu'ils risquent aisément d'oublier. Le calme s'empare de la salle, où s'élèvent les grincements des crayons. Les gens travaillent les rythmes du silence et les mouvements de leurs mains.

Parfois, ils s'arrêtent et ferment les yeux, parfois ils écrivent frénétiquement. Parfois ils progressent à un rythme si lent, si réfléchi que lorsqu'ils ont fini, bien qu'une toute petite partie de la feuille ait été noircie, une immense satisfaction semble surgir. Certains rédigent des pages entières. D'autres demandent si, au lieu de mots, un dessin peut faire l'affaire, puis se lancent dans un croquis. Certains réclament davantage de

papier, d'autres un crayon. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que la dernière enveloppe soit léchée, scellée et posée au centre du cercle.

À 11 h 30, des conversations spontanées jaillissent. Les gens parlent de ce que les uns et les autres leur ont appris. Du mélange inhabituel d'êtres humains rassemblés au même endroit au même moment. Du courage, de l'humour et de la force affichés chaque semaine dans cette salle par leurs compagnons non choisis. Ils ne se reverront probablement plus très souvent à partir d'aujourd'hui. Je rencontrerai chacun individuellement pour un bilan dans deux semaines.

Ils m'offrent leurs remerciements pour mes efforts et je les accepte. Je les remercie à mon tour pour ce qu'ils m'ont donné. Leur présence au cours de ces deux derniers mois a considérablement enrichi ma vie. Puis je les informe qu'à la fin du cours, je me tiendrai près de la porte pour leur serrer la main ou les éteindre, selon leur préférence. J'offre à une femme installée à ma droite les clochettes en cuivre que j'ai parfois utilisées au cours pour indiquer le début et la fin des méditations assises.

Elle dit que cela fait très longtemps qu'elle a envie de les faire tinter. À présent, elle en a l'occasion! Touchées par ses mains, les clochettes projettent une fois de plus leurs réverbérations. Nous nous attardons tous dans le tintement, les yeux ouverts, en nous regardant une fois de plus les uns les autres. Pendant deux mois, chacun de nous a mijoté dans son propre jus, chacun à sa manière. Ce cycle d'enseignement a permis de confectionner un autre repas savoureux. Un repas qui vaut vraiment la peine d'être dégusté.

# ÉPILOGUE

Quand j'étais enfant, je me rappelle avoir été ému par une image de Jésus tenant son cœur entouré d'épines dans ses mains. En 1959, je me suis assis entre les mains du grand Bouddha de bronze de Kamakura, au Japon. J'avais dix ans.

La journée était fraîche et une pellicule de neige recouvrait les grandes paumes ouvertes et les longs doigts où j'avais pris place. Ce moment m'a changé à jamais. Une dizaine d'années plus tard, j'ai pris l'habitude de me glisser sur les bancs d'une église qui abritait une statue en pierre de Jésus debout, le bras droit tendu, le cœur dans la main, les plis de sa tunique révélant à peine un espace ouvert dans sa poitrine.

Je me souviens surtout du visage, qui n'était ni sombre ni souriant. Il ne présentait aucun signe de martyr, aucun signe de mysticisme. Juste une présence calme. Des yeux chaleureux et tristes, pourtant emplis d'une joie sereine. Assis près de la statue, je me sentais parfois enveloppé dans la présence irradiante du Cœur-Esprit universel capable de s'ouvrir ainsi au monde.

Pour moi, la statue n'était pas la représentation d'un Dieu inaccessible, mais une vision inspirante de l'amour: intrinsèque, radical, disponible, caché, mais susceptible d'être incarné par tous les êtres humains. En ce sens, la statue était un rappel. Une vision simple et directe du cœur humain qui s'offre inconditionnellement au monde.

La tentation de nous retirer derrière les plis de nos vêtements raides, de notre propre cœur tendre, est omniprésente. Quand nous pénétrons directement dans la vie de ce sentiment, nous découvrons beaucoup de douleur, mais aussi de possibilités. Notre volonté de travailler de manière compatissante avec une habitude aussi profondément ancrée est une invitation ouverte à découvrir notre rayonnement simple, irradiant.

La pratique méditative associée à l'appel à prendre soin de nous-mêmes et du monde nous demande à tous d'assumer la pleine responsabilité du bien-être et du voyage évolutionniste de l'humanité, et de placer cette responsabilité au premier plan de notre vie, peu importe notre rôle ou notre profession. Nourrir une telle intention et tenter de vivre ainsi réserve beaucoup d'embûches, mais aussi une réjouissance discrète.

Une tâche en apparence aussi insurmontable attire l'arrogance et la dépression, l'échec et le réengagement, la satisfaction et la joie profonde. Ce qui rend possible l'acceptation d'une telle responsabilité est la force de notre aspiration universelle à la liberté et à la joie et notre souhait de nous accompagner les uns les autres dans ce voyage.

Vivre ainsi est le fondement d'un changement radical dans notre vision du soi, de la guérison et de la relation de guérison. Cette quête recèle la possibilité de transformer le froid métal ou la pierre rigide de notre être en vie éclatante. Cette vitalité est curative en soi – la danse perpétuelle d'un univers incommensurable, toujours abondant.

*L'amour ne nous fait pas rire au point le plus profond de sa course, le plus élevé de son envol. À son point le plus profond et le plus élevé, il nous arrache des cris et des gémissements, des expressions de douleur, aussi jubilatoires soient-ils, ce qui, lorsqu'on y pense, n'a rien d'étonnant puisque la naissance est une joie douloureuse. La petite mort est l'expression qu'emploient les Français pour désigner l'orgasme, qui nous unit comme elle nous sépare, nous trouve comme elle nous perd, siffle notre commencement comme notre fin. Ils appellent ça la petite mort, mais elle doit être extraordinaire, immense si, en nous tuant, elle nous donne aussi la vie.*

EDUARDO GALEANO

*Le livre des étreintes*

# REMERCIEMENTS

Sous la pression du quotidien, la nature interdépendante de notre existence nous échappe aisément. La rédaction de ces remerciements, qui m'a rappelé le grand nombre de personnes qui ont contribué directement et indirectement à ce livre, a été une occasion extraordinaire de prendre acte de cette interrelation. J'aimerais m'incliner devant la force de leur présence dans ma vie.

Je remercie le professeur Jon Kabat-Zinn, fondateur de la Clinique de réduction du stress et directeur général du Centre pour la pleine conscience en médecine de l'université du Massachusetts. Depuis 1981, il est mon patron, mon mentor, mon collègue, mon partenaire d'enseignement et, par-dessus tout, un ami et un compagnon du voyage intérieur qui a inspiré ce livre. L'engagement de cet homme, formé aux sciences fondamentales et contemplatives, à joindre «l'intérieur et l'extérieur», «l'esprit et la matière», «la forme et l'informe» a eu un profond impact sur ma vie, comme sur le monde de la médecine et des soins de santé. Pour sa vision, sa sagesse, son esprit et son amitié, je lui suis à jamais reconnaissant.

J'aimerais remercier la professeure Judith K. Ockene, directrice de la section de médecine préventive et comportementale de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts pour ses encouragements et son ouverture d'esprit. J'ai beaucoup appris à ses côtés au cours de ces 15 dernières années, et elle m'a accordé le vaste espace nécessaire pour développer ce qu'il me revenait de faire.

Je remercie les 1400 médecins du centre du Massachusetts et de la région environnante de la Nouvelle-Angleterre, qui ont adressé leurs patients à la Clinique de réduction du stress, de même que le cercle beaucoup plus intime des praticiens avec qui je travaille à l'UMass Memorial Health Care. Je souhaite notamment exprimer ma gratitude envers John Moynahan, John Zawacki, Sarah Stone, David Clive, Ira Ockene, David Giansiracusa, David Hatem, Ed Landeau, Andu Cohen, Ilia

Shlimak, Bill Damon, Lynn Manfred et Mai-Lan Rogoff. Leur dévouement à former la prochaine génération de médecins, à s'engager dans des soins centrés sur le patient et à se dépasser pour servir ceux dont ils ont la charge demeure pour moi un puits d'inspiration et une source discrète de fierté. En outre, je suis reconnaissant à Marty Young, Marjorie Clay, Michael Wertheimer et Brownell Wheeler pour leur présence et leur soutien.

Mes collègues professeurs de la Clinique de réduction du stress sont des sources infatigables d'inspiration et d'encouragement. Je ne saurais imaginer un groupe de travail plus agréable.

J'aimerais remercier Ferris Urbanowski, pour son rayonnement infini, son enthousiasme et son empressement à lire et à relire les brouillons du manuscrit. Pardessus tout, je le remercie pour son inflexible attention et ses remarques perspicaces sur les aspects relationnels de la pleine conscience et de la relation de soin. Je remercie Elana Rosenbaum, assistante sociale clinicienne, pour son cœur immense, son courage éternel et sa capacité à demeurer dans la vérité de sa propre expérience; Pamela Erdmann, pour son honnêteté, son intégrité et son dévouement à enseigner la pleine conscience dans le réseau carcéral du Massachusetts; Florence Meyer pour son écoute, sa capacité à incarner la vastitude et la sécurité – si magnifiquement illustrée durant le cours – et pour ses remarques détaillées sur une des premières versions du manuscrit; Melissa Blacker, pour la profondeur de sa pratique du zen et la manière sensible et ludique dont elle l'exprime dans son travail; Fernando de Torrijos, pour son cœur compatissant, sa courtoisie, ses profondes connaissances en tradition contemplative, et plus encore, pour son engagement, aux côtés de Melissa, à porter le cœur de la pratique de la pleine conscience jusqu'aux habitants modestes, sous-médicalisés, des quartiers pauvres de Worcester, dans le Massachusetts.

Je suis profondément reconnaissant envers Larry Horwitz pour sa sagacité organisationnelle empreinte de dharma et pour notre amitié en constante évolution; Anne Skillings, pour sa vivacité d'esprit, son attention de longue date à nos recherches et sa capacité à jouer habilement une centaine de rôles; Leigh Emery, pour sa vision administrative et la richesse de sa poésie; Michael Bratt, pour son enthousiasme envers la pratique de la pleine conscience, son dévouement aux efforts de recherche de la clinique et sa capacité à réunir une équipe de chercheurs. Je remercie Carol Lewis, Sylvia Ciarlo, Roberta Lewis, Leslie Lynch, Norma Rosiello, Jean Baril et

Carmen Torres, qui gèrent la clinique au quotidien tout en contribuant activement à façonner la vision du Centre pour la pleine conscience en médecine.

Ce livre n'aurait évidemment pu voir le jour sans les 10 000 patients qui ont participé aux programmes de la Clinique de réduction du stress depuis 1979, et qui ont décidé de se retrousser les manches pour apprendre à travailler avec le stress, la douleur et la maladie à travers la pratique de la pleine conscience. Leur présence dans ma vie m'a transformé, ni plus ni moins. J'espère leur avoir rendu justice en saisissant la réalité de leur vie et de leurs efforts.

Je suis redevable à ma femme, Rachmana, et à mes deux filles, Chalice et Felice, qui m'ont généreusement offert le temps et l'espace nécessaires à l'écriture de ce livre, ainsi que leur regard aigu et une aptitude troublante à la franchise et à la clarté. Leur amour et leur soutien sont une bénédiction pour moi. Je remercie mes parents, Rose et Fred Santorelli, pour tout ce qu'ils m'ont donné au fil des ans, et ma sœur, Rosanne, qui ne cesse d'aller à la rencontre du monde à travers son cœur. Du côté de ma belle-famille, j'ai beaucoup appris auprès de Doug et Pearl Robinson. L'insistance de Pearl à suivre le propre cours de sa vie m'a aidé à mieux comprendre le profond désir de certains de mes patients de faire de même; et le sourire vif de Doug, son savoir discret et son art de raconter la bonne histoire au bon moment sont des qualités auxquelles j'aspire.

Je remercie mon ami Stephan Rechtschaffen, qui m'a offert un poste clinique dans le champ naissant de la médecine corps-esprit en 1980. Mille mercis à Monika Faulkner pour ses encouragements précoces et son soutien indéfectible. Je remercie mon ami David Weinberg, un excellent instructeur de réduction du stress par la pleine conscience installé à Berkeley, Californie, et sa femme, Karen Elliot, qui m'a fourni un abri à la fois chaud et chaleureux à une période particulièrement difficile de ma vie où j'écrivais ce livre. Mille mercis à Bob Stahl, Patrick Thornton et Amy Saltzman, qui ont contribué à ancrer, avec maîtrise et maturité, un réseau d'instructeurs de réduction du stress par la pleine conscience dans la région de la baie de San Francisco, et à Elizabeth Lesser, pour la douceur de notre amitié et nos incursions pédagogiques dans la notion d'«esprit calme/cœur ouvert».

J'aimerais remercier les milliers de professionnels de la santé qui ont participé à nos Programmes de formation et de développement professionnel à la clinique, ou de retraite/formation dans différentes parties des États-Unis. La présence, l'énergie et le courage que vous avez mis à examiner et à évoquer ouvertement vos propres blessures, l'origine de votre vocation en médecine et en soins de santé et votre aspiration à des relations plus authentiques, moins soumises à des contraintes de temps, avec vos patients, font désormais partie intégrante de ma propre vie. Les traces de votre présence s'écoulent tel un fleuve au fil des pages de ce livre.

De la même manière, je remercie les étudiants de première et de deuxième années de médecine avec qui j'ai travaillé étroitement au cours de ces 12 dernières années. Votre attention vigilante à ce qui vous a appelé à la médecine, et l'angoisse, la douleur et l'indignation que vous exprimez face à la perspective de voir cet appel s'abîmer dans la précipitation des études sont des marques de dignité. Je suis heureux que vous fassiez ainsi honneur à votre vocation: votre dévouement est un rappel permanent de ma propre vocation.

Avec une reconnaissance et un respect profonds, j'aimerais citer le travail du mythologue Karl Kerényi, qui a réinvesti la médecine contemporaine de la vérité fondamentale du mythe grec de Chiron – le guérisseur blessé. Je remercie également le psychiatre jungien Adolf Guggenbühl-Craig pour ses observations profondes sur la relation de guérison dans le cadre des polarités du guérisseur blessé et du patient en bonne santé qui existent en chacun de nous. Leurs connaissances fondamentales étayées au quotidien par le monde des soins cliniques, lorsqu'elles sont associées à la pratique de la pleine conscience, constituent certaines des graines desquelles a germé ce livre.

Je remercie les professeurs Gerald Weinstein, Jack Wideman, Patricia Griffith et Alfred Alschuler de la faculté d'éducation de l'université du Massachusetts à Amherst, et le poète Robert Bly, qui a été le premier à me faire connaître quelques lignes du *Frère noirci du diable*, le conte des frères Grimm.

J'offre ma gratitude à Swami Satchidananda et mes profonds remerciements aux professeurs soufis Hazrat Inayat Khan, Vilayat Inayat Khan et Taj Glandz, ainsi qu'aux enseignants de pleine conscience Larry

Rosenberg, Corrado Pensa, Sharon Salzberg, Christina Feldman, Kamala Masters, Vimalo Kulbarz et Thich Nhat Hanh. Ce que chacun d'eux m'a appris est au cœur de ce livre.

Mon éditrice, Toinette Lipp, n'a été rien de moins qu'extraordinaire. Elle a compris ce livre dès le départ. Son exigence et son soutien, ses compétences éditoriales et son expérience personnelle de la pratique méditative nous ont permis de bien travailler ensemble. Je suis heureux d'avoir été guidé vers elle et la famille de Random House/Bell Tower.

# COMMENT TÉLÉCHARGER LES MÉDITATIONS

Vous pouvez, si vous le souhaitez, écouter les méditations sur un téléphone intelligent ou une tablette. Pour les télécharger, veuillez vous rendre à l'adresse suivante:

[saint-jeanediteur.com/gueris-toi-pistes-audio](http://saint-jeanediteur.com/gueris-toi-pistes-audio)  
et suivre les directives qui s'y trouvent.

**« À travers les pages de ce livre, le monde entier  
pourra entendre cette voix suprêmement douce  
et clémente, dans toute sa plénitude.  
Que vous soyez patient, médecin, professionnel  
de la santé ou tout simplement humain,  
elle pourrait bien vous sauver la vie. »**

**V**oici un ouvrage important. Il s'adresse à ceux et celles qui affrontent la maladie ou, plus généralement, le mal-être. C'est un livre qui repense le processus de guérison à la lumière de la méditation. Un livre qui apporte une réponse profonde et incarnée au besoin d'humanité dans la médecine et dans la vie. Un livre qui parle de la guérison de l'être par un processus de transformation intérieure.

Aujourd'hui, la **méditation de pleine conscience** est devenue une pratique dont les bénéfices sont scientifiquement validés. Le programme RSPC (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) a fait son entrée dans l'arsenal thérapeutique au sein d'hôpitaux et d'universités partout dans le monde.

Saki Santorelli nous raconte ici la fabuleuse histoire d'un programme de méditation de huit semaines. Il nous révèle le fruit de trente années d'expérience, ainsi que sa méthode pour intégrer la méditation à notre vie quotidienne.

**EN LIGNE : 9 MÉDITATIONS TÉLÉCHARGEABLES !**



Rayon librairie: Développement personnel  
[saint-jeanediteur.com](http://saint-jeanediteur.com)

IMPRIMÉ AU CANADA - ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE © LEMMA/ISTOCK/123232