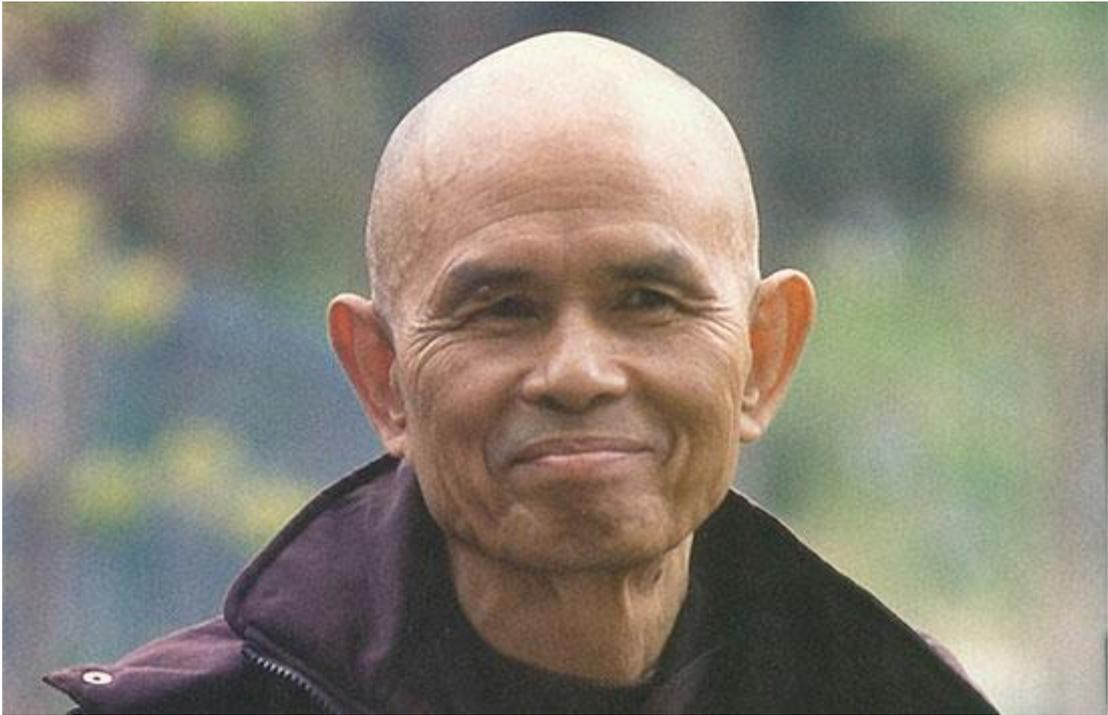


LE LIVRE QUI M'A INSPIRÉ

Thich Nhat Hanh



La Colère Transformer son énergie en sagesse

Présenté par Christophe Laussel

Casa Books Edition
2022

Le livre *La colère : Transformer son énergie en sagesse* a été écrit en 2001 par Thich Nhat Hanh, maître zen vietnamien, poète, auteur de plusieurs bestsellers, militant pour la paix et fondateur du bouddhisme engagé. Réfugié en France depuis 1972 suite à sa résistance non violente à la guerre au Vietnam, il a fondé en 1982 le Village des Pruniers dans le Sud-Ouest de la France, en Dordogne. Il s'agit d'une communauté internationale proposant des retraites où la pratique de la « Pleine Conscience » et du bouddhisme engagé est enseignée. Martin Luther King a proposé sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. T.N.H. est décédé en janvier 2022.

L'ouvrage que nous regardons ici traite donc de nos émotions négatives telles que la colère, et de comment faire en sorte de ne plus en être les victimes et de savoir les maîtriser par le prisme de la méditation de la Pleine Conscience. Nous allons donc développer ce sujet dans la présentation qui suit.

Les raisons de la colère

Dans notre vie, nous ne voulons pas que se manifestent les émotions négatives, alors nous essayons de nous occuper par tous les moyens. C'est quelque chose de très humain. Cependant, cela crée une mauvaise circulation dans notre psychisme, ce qui entraîne l'apparition de symptômes de maladie mentale (comme la dépression), qui peuvent se manifester via le corps ou l'esprit, qui sont tous les deux liés.

Parmi ces afflictions, il en est une qui peut être particulièrement virulente, il s'agit de la colère. Cette dernière n'est pas seulement quelque chose de psychique, elle a aussi un rapport à notre corps physique, ce que nous mangeons, buvons, etc.

Ainsi, notre alimentation peut contenir de la colère. Par exemple, les poulets des fermes industrielles, sont élevés d'une manière dégradante qui les rend en colère, colère qui se reporte dans notre assiette quand nous consommons des œufs ou de la viande de poulet provenant de ces élevages. Il convient donc d'éviter ce genre de nourriture, et de privilégier une nourriture saine, équilibrée, biologique. Aussi, le fait de faire des excès alimentaires engendre de la colère via les troubles digestifs.

Mais la colère peut aussi provenir de conversations que nous avons, de films vus, de livres ou journaux lus. Il faut consommer tout cela avec conscience.

Celui qui est en colère rejette souvent la responsabilité des fautes sur autrui. Les gens pensent souvent que lorsque quelqu'un a blessé ou fait souffrir, il faut lui rendre la monnaie de sa pièce. Mais cela ne fait qu'engendrer une escalade dans la souffrance de part et d'autre. Aussi, il faut considérer ses perceptions avec prudence, car elles sont souvent erronées. En effet, nous croyons parfois à des choses qui sont fausses. Il est de ce fait utile d'écrire la phrase « en es-tu sûr ? » sur un papier et l'accrocher dans sa chambre. Au global, on peut dire qu'il ne faut

pas agir sous l'emprise de la colère, car cela peut envenimer encore plus la situation vis-à-vis de l'autre, qui voudra éventuellement se venger, mais aussi vis-à-vis de soi-même, la colère nous faisant encore plus souffrir lorsqu'on agit sous son emprise.

Parmi les raisons qui font que l'on peut se mettre si facilement en colère, il y a le fait qu'on a entretenu trop fréquemment cette colère par le passé, en ayant arrosé les « graines » de la colère (qui se trouvent en soi-même, pas chez l'autre).

Il y a aussi des vérités sur certaines choses inéluctables de la vie (exemple : la mort) qui nous font peur, et nous devons méditer sur ces choses-là, ce qui nous permettra de mieux prendre soin de notre colère, engendrée au préalable par la peur de ces vérités.

Enfin, la colère peut aussi provenir d'une sorte d'énergie d'habitude, qui se transmet entre les générations, de parents à enfants, les derniers reproduisant les comportements des premiers. C'est l'énergie d'habitude de la colère qui pousse certaines personnes à constamment faire souffrir leur entourage.

La pratique de la Pleine Conscience

On entend parfois, notamment de la part de certains thérapeutes, que le fait d'extérioriser sa colère, par exemple en poussant un grand cri, ou en tapant dans un oreiller, est la meilleure façon de s'en libérer. En réalité, cette « décharge émotionnelle » procure un soulagement passager, mais ses effets secondaires sont dangereux. Au final, le fait de faire cela, sur le long terme, ne fait qu'accroître la souffrance et la colère, cela l'entretient.

Nous devons apprendre à maîtriser notre colère. Si nous ne savons pas la maîtriser, elle nous submergera quand elle se manifestera, nous faisant de ce fait grandement souffrir.

Pour se libérer de cette colère, il faut pratiquer la Pleine Conscience. Cette dernière est une zone d'énergie, et prend soin de la colère, elle la reconnaît et permet de la maîtriser. L'énergie de la Pleine Conscience nous aide à être maître de notre vie, elle protège. Il y a deux phases de la pratique : la première consiste à accepter et reconnaître sa colère, et la deuxième consiste à examiner en profondeur la nature de la colère pour en comprendre l'origine.

Il y a plusieurs méthodes pour apaiser sa colère, comme la respiration et la marche conscientes. Pour pratiquer la respiration consciente, il faut avoir conscience de son corps lorsque l'on respire. On inspire et expire en conscience, on sait que l'air pénètre dans le corps et se renouvelle. Dans cet état-là, on est en contact avec le corps et avec l'esprit. La meilleure position pour pratiquer est allongé. Il faut prendre conscience de chacune des parties de son corps une à une, et leur infuser l'énergie de la Pleine Conscience. Cela améliore le souffle. Aussi, quand nous sommes dans une situation où l'on est sous l'emprise de la peur ou de la colère,

essayer de respirer au niveau du ventre est une bonne idée. Cela nous aidera à nous rendre compte que les émotions finissent toujours par disparaître.

Pour ce qui est de la marche consciente, il faut avoir conscience du contact des pieds avec le sol quand on marche, et de l'air qui pénètre dans notre corps. Cela peut transformer la vie quotidienne, lorsque c'est accompli régulièrement, parce que grâce à une pratique régulière, la respiration et la marche conscientes peuvent permettre, après 10 ou 20 minutes de cette méditation, de se calmer et de comprendre la cause profonde de notre colère.

La Pleine Conscience prend soin de notre corps et nos émotions pour les transformer. Au début, de la colère émane une énergie négative, mais lorsque l'on pratique, après un certain temps elle devient une énergie positive : avec la compréhension de ses vraies causes la colère se transforme en sagesse et compassion. Le secret de la réussite est une pratique régulière. Nous avons en nous des nœuds de colère (ainsi que d'autres émotions destructrices) qui peuvent être activés et qui peuvent nous dicter notre comportement. Ces émotions négatives ne doivent pas être combattues lors de la pratique, mais être prises en compte comme faisant partie de nous, sans pourtant se laisser emporter par elles.

La méditation en Pleine Conscience nous permet de regarder ces nœuds profondément et ainsi de nous en défaire et de nous transformer.

La pratique de la Pleine Conscience nous permet de nous ancrer dans le moment présent, et ainsi vivre la vie. Une heure de pratique peut déjà aider à devenir plus conscient, mais pour vraiment transformer nos émotions négatives, il faut une pratique régulière-

Nous avons vu dans la première partie qu'il existe des énergies d'habitude négatives, où la personne a un comportement qui va poser problème à son entourage. Pour briser l'énergie d'habitude négative, il faut pratiquer la Pleine Conscience. Là encore, l'énergie d'habitude négative doit être reconnue et comprise par le prisme de la pratique, pour ensuite être transformée.

L'auteur nous donne aussi un petit conseil bien utile : il rappelle que lorsqu'on est en colère, le visage s'enlaidit, et qu'en se regardant et en le constatant dans un miroir, s'il y en a un à proximité, on peut en prendre directement conscience, et s'efforcer de changer notre rictus en un sourire de Pleine Conscience. Le fait de sourire nous fera peu à peu retrouver notre calme.

Quand nous sommes en colère, l'amour reste malgré tout toujours présent en nous, mais il est caché. Si l'on prend conscience de cela, on ne sera pas désespéré quand on sera en colère, car tôt ou tard l'amour finira par ressurgir, notamment grâce à la Pleine Conscience.

Puisqu'il est question d'amour, le fait d'avoir dans sa vie une personne spéciale, qui illumine notre vie, comme par exemple notre compagnon ou notre compagne, fait

prendre à notre vie un sens plus profond lorsqu'on s'en occupe avec soin, et nous remplit de joie. Et il faut avoir conscience de nos constructions mentales positives, comme la joie, quand elles se manifestent, et leur appliquer aussi la Pleine Conscience, cela nous fera les ressentir beaucoup plus intensément. La pratique de la Pleine Conscience permet de prendre soin de cette personne spéciale mentionnée plus haut. Mais si l'on ne pratique pas, on risque de lui faire du mal et elle risque de s'en aller.

Il faut profiter des moments où nous avons de la gratitude pour l'autre. De temps en temps, il est conseillé de s'éloigner quelques jours de l'être aimé, pour mieux apprécier à quel point on l'aime. Et il faut se retirer quelque part seul pour s'imprégner de la gratitude que l'on a pour elle, et écrire sur un papier ses émotions. L'auteur appelle cela un « sutra du cœur ». Puis, relire son sutra du cœur de temps en temps. En situation de colère, le fait de lire son sutra et de le réciter peut nous guérir de cette dernière.

Il faut appliquer l'énergie de la Pleine Conscience à nos actions de tous les jours, ainsi, nous serons protégés de la colère. Notamment, pour bien manger, il faut manger moins. Il faut mastiquer et mâcher lentement les aliments. Lorsqu'on mange, il faut avoir la conscience d'être en train de manger, on pourra ainsi mieux savourer chaque aliment et manger moins. Quand on mâche lentement et longtemps les aliments, l'action de la salive dans la bouche rend l'aliment liquide, qui peut ensuite être mieux digéré.

Nous avons des toxines dans le corps et l'esprit. La Pleine Conscience sert à nettoyer ces toxines et les transformer en quelque chose de positif : la sagesse et la compassion.

La communication avec l'autre

Selon l'auteur, le plus important dans la vie est de répandre le bonheur autour de soi et avoir des bonnes relations avec son entourage. Et le fait de pratiquer au préalable la Pleine Conscience peut grandement nous y aider.

Dans le bouddhisme, le terme « bodhisattva » signifie un « être éveillé » qui sait écouter les autres avec compassion et qui pratique l'écoute compassionnelle. Cette écoute compassionnelle consiste à écouter et aider profondément l'autre. Avec elle, chacun peut se transformer. Deux personnes qui à la base s'aiment mais qui en viennent à devenir en froid, se disputent, par exemple un couple, peuvent être amenées à se réconcilier grâce à l'écoute compassionnelle, grâce à la pratique. Il faut apprendre à écouter, avec l'écoute profonde (autre nom de l'écoute compassionnelle), où l'on porte à l'autre une vraie attention, sans le juger. Ainsi, l'objectif de l'écoute profonde/compassionnelle est de soulager l'autre pour qu'il puisse s'exprimer librement.

Lorsqu'on écoute l'autre, c'est notre compassion qui nous permet de ne pas être

en colère quand il dit certaines choses qui pourraient nous déplaire. Il faut donc en faire preuve, grâce à la pratique de la respiration consciente vue dans la deuxième partie. Pour être capable d'écouter l'autre avec compassion, il est important de savoir prendre soin de soi-même, en appréciant les aspects positifs, éclairants de la vie.

De nos jours, pour ce qui est des familles, il y a souvent de la colère entre enfants et parents. En tant que père ou mère, il faut savoir écouter ses enfants, car ils sont notre continuation. Sur un niveau profond, le parent et l'enfant ne font qu'un. C'est pour cela que ce serait un non sens de vouloir couper toute communication, en cas de colère. Tous les êtres sont interdépendants. Leur bonheur est mon bonheur, ma souffrance est leur souffrance. Et puisque plus particulièrement enfant et parent ne font qu'un, quand l'un souffre, l'autre souffre aussi. C'est en ayant conscience qu'on ne fait qu'un avec son enfant qu'on pourra rétablir la communication avec lui, tout en respectant aussi son autonomie.

Cela est aussi vrai pour un couple.

Quand on essaie de s'efforcer de rétablir la communication, il ne faut pas vouloir punir celui qui ne sait pas maîtriser ses émotions, mais plutôt lui montrer qu'on ne veut pas le condamner et lui venir en aide, en allant vers lui avec de la compassion et en donnant le meilleur de soi-même.

Pour aimer les autres, il faut s'aimer soi-même. Pour communiquer avec l'autre, il faut d'abord savoir communiquer avec soi-même. Comprendre l'autre, c'est se comprendre soi-même. Celui qui pratique peut dire à l'autre avec qui il est en conflit qu'il souffre, mais qu'il prend soin de sa colère (via la Pleine Conscience), et qu'il a besoin de son aide pour faire que les choses aillent mieux entre eux, et rétablir la paix. Il faut dire à l'autre, calmement, lorsqu'on est en colère et qu'on souffre, c'est ainsi faire preuve de sagesse. Il ne faut pas cacher cette colère, ne pas faire semblant d'être heureux. Aussi, il ne faut pas garder sa colère contre l'autre pour soi plus de 24 heures. Petit à petit, le fait de communiquer avec l'autre comme on l'a vu inspirera le respect et le poussera à son tour à pratiquer.

L'une des sources du conflit avec l'autre peut venir d'une perception erronée. Dans ce cas, si l'on s'en rend compte, il faut le dire à l'autre. Il faut faire preuve de compassion en écoutant celui avec qui on est en conflit, même si l'on perçoit des perceptions fausses dans son discours. Mais il faut le laisser parler sans intervenir. Puis attendre quelques jours pour le corriger, en restant très respectueux et aimant, pour le libérer de ses perceptions fausses. Il faut du temps pour que la colère s'apaise après qu'elle ait surgi. Il ne faut donc pas précipiter les choses quand on veut corriger une personne qui a des perceptions erronées. Il faut être patient, c'est une marque d'amour authentique, envers soi-même et envers l'autre.

Si l'on a trop de mal à passer par le dialogue direct pour rétablir la communication avec autrui, on peut aussi, par exemple, lui écrire une lettre d'amour, où nous

pourrons être honnête. Dans cette lettre que nous lui adressons, nous devons montrer que nous avons la capacité de percevoir sa souffrance. Le fait d'arriver à comprendre la situation de l'autre fera s'évanouir la colère, nous apaisera.

Au jour le jour, il faut éviter d'entretenir les émotions négatives telles que la colère, et plutôt entretenir les positives, comme la compassion et l'amour. Il faut faire en sorte, dans sa relation à l'autre, de s'efforcer d'entretenir les émotions positives, en disant des mots gentils, en faisant attention à ce que l'on fait et dit, et d'éviter de souffler sur les braises de la colère.

Jusqu'ici, nous avons vu plusieurs méthodes pour nous libérer de notre colère. Si malgré tout aucune ne fonctionne, pensez à offrir un cadeau à celui avec qui l'on est en conflit. Cela peut avoir pour effet de voir la colère à son encounter s'évanouir.

Maintenant, si l'on applique les idées que l'on a vu dans cette présentation au niveau de la société et ses multiples maux, on peut dire que, de manière générale, il n'y a pas d'ennemis à combattre,, seulement de la violence, de l'ignorance et de l'injustice que nous devons empêcher de se manifester chez l'autre par le biais de la compassion. Ainsi, la souffrance et la violence des délinquants proviennent de la société. Le gouvernement doit agir avec compréhension face à eux.

Par ailleurs, l'origine des guerres trouve sa source dans nos propres pensées et modes de vie destructrices. Quelqu'un qui pratique peut découvrir le danger d'une guerre avant qu'elle n'éclate. Il faut aider les autres à avoir la même conscience, apprendre à méditer au niveau de la nation toute entière, pour pouvoir agir ensemble et prévenir la guerre, en parlant à des personnes telles que les députés pour que ces derniers prennent des mesures contre l'éclatement de la guerre.

Pour conclure, on peut dire que dans son livre, Thich Nhat Hanh nous montre que le sentiment de colère, bien que problématique, n'est pas une fatalité. Il peut être pris en compte, compris, et transformé par le biais de la pratique de la Pleine Conscience en quelque chose de positif, la sagesse et la compassion. Ayant à l'esprit que tous les êtres sont interdépendants - et cela aussi dans des situations conflictuelles -, nous pouvons ainsi, par l'écoute compassionnelle, rétablir la communication avec l'autre et emprunter la voie vers la paix

Thich Nhat Hanh : La colère. Transformer son énergie en sagesse. Trad. De l'Anglais par L. Cohen. Paris : Pocket 2013, 199 p. 8°