

**La véritable paix  
commence par l'observation et l'acceptation  
de notre propre violence**

Résumé du livre de Pema Chödrön :  
« Pour faire la paix en temps de guerre »  
paru aux éditions de La Table Ronde.

L'origine de la colère, la violence, ou la guerre, se trouve toujours au niveau d'une sorte de crispation intérieure. Un fait, une parole, un événement, vont susciter une fermeture de notre cœur et un emballement de nos pensées dans une réaction en chaîne. Cette inflexibilité nous entraîne vers les dogmes et jusqu'à l'intégrisme.

Nous sommes, à la base, incapables de nous observer dans ces situations. Pourtant, en général, nous fonctionnons en image miroir à ceux contre qui sont dirigés tous nos griefs. Or c'est bien de là qu'il faut partir : l'observation de notre attitude nous permet de choisir de ne pas en prendre le chemin, de ne pas retomber dans cet automatisme qui jalonne notre parcours. Ce choix exige le courage de faire face à la peur. Car arrêter le moulin de ces réactions en chaîne crée un profond malaise, qui, si nous sommes capables de le traverser, mène à l'apaisement, et à l'ouverture du cœur.

Quand nous nous reconnaissons porteur de ce que nous condamnons justement chez l'autre, nous ouvrons la porte à l'empathie. Nous comprenons alors que nos peurs, notre dogmatisme, notre intégrisme, notre rigidité, nous font tout autant souffrir que l'on peut souffrir de l'oppression et de l'injustice. Les deux facettes font partie de la même pièce. Et stopper l'engrenage d'un côté stoppe la spirale de la violence.

Selon Pema Chödrön, la patience est l'antidote de l'agression. Elle nous permet de ne pas entrer dans le cercle infernal de la réponse à l'agression. Car la riposte ne réduit pas, mais amplifie la douleur de l'agression, elle ne réduit pas non plus la colère.

La patience, à l'inverse, permet de décaler le regard, stopper l'automatisme. Elle refuse également de se laisser piéger par l'urgence. En s'arrêtant, en se mettant à l'écoute de son ressenti, on prend le chemin de l'apaisement. Ce n'est pas un chemin facile mais il porte au-delà de notre propre paix, pour soi et pour tous.

Pema Chödrön exprime que cela exige beaucoup d'intrépidité. En se mettant dans l'attente, on apprend à accepter de faire face à la colère, la nôtre, et la douleur qui y est inhérente. Cette attente, ce refus d'utiliser nos automatismes, permet de cultiver la patience. Et rien ne permet d'éviter de traverser cet état : pas de raccourci, de remède, de bouée.

Mais cette capacité à traverser cela nous permet d'accéder à autre chose. Outre le choix qui devient possible entre la spirale de l'agression et la paix; la patience mène à un nouveau regard, à plus de lucidité.

En laissant tomber notre armure, en refusant de riposter, nous sommes amenés à faire face à notre vulnérabilité. Et la lucidité face à notre propre vulnérabilité, mène à une forme d'indulgence, voire d'humour, envers soi-même, mais également envers les autres. La patience nous mène en quelque sorte à découvrir une dimension de nous-mêmes. En la découvrant chez nous, nous la découvrons aussi chez les autres, et faisons croître notre indulgence, notre bienveillance, à leur égard.

Pema Chödrön introduit le terme tibétain de « Shenpa » qui désigne un concept mal identifié en Occident, le moment où, lors d'un événement (reproche qu'on nous adresse, faux pas, échec), quelle qu'en soit la taille, nous mordons à l'hameçon, en ressentant un malaise ou une frustration. Et, si nous ne sommes pas conscients de ce qui nous arrive, l'impulsion d'agir ou de réagir à l'événement, nous entraîne dans des comportements automatiques. Ce malaise et cette agitation correspondent à une insécurité profonde. S'abstenir d'agir peut s'apparenter au refus de réagir lors de démangeaisons. Pour parvenir à ne pas se laisser emporter par la shenpa, Pema Chödrön propose la méditation, le retour au moment présent, l'immobilité dans l'irritation, en apprenant la patience.

Il est possible d'apprendre aussi à repérer la shenpa chez autrui, et, dans la bienveillance et la patience, adapter la conversation avec sagesse - ce qu'on appelle la « prajna » - de manière à ne pas créer une escalade et calmer le jeu.

Les fois où nous cédon à la démangeaison, constituent aussi un apprentissage a posteriori, par la réflexion, en se remémorant les émotions, pour parvenir à les dépasser.

Pema Chödrön définit quatre étapes de ce processus : reconnaître la shenpa, s'abstenir d'agir, se détendre, et enfin décider d'interrompre définitivement cette dynamique. On conserve de la sorte notre énergie et on élargit nos perspectives, notre conscience.

La réalité dure de la vie (deuils, frustrations, confrontations, douleurs,...) est inévitable. Mais ce n'est pas de là que vient le malheur, il vient de notre recherche à y échapper. Or la souffrance est à l'origine de beaucoup d'enseignements : le questionnement, l'empathie face à ceux qui vivent pareil, l'humilité devant la vie. Les difficultés et souffrances sont des chances d'évolution, de transformation. La recherche du bonheur à tout prix est une prison. Traverser la souffrance en l'acceptant, en y étant présent, permet d'accéder à une force intérieure. La réaction de fuite devant la menace, la douleur, la colère, nous rigidifie. Nous nous construisons des murs de protection face à toutes ces situations, qui nous enferment, plutôt qu'ils ne nous en libèrent. Apprendre à reconnaître nos systèmes de protection est le chemin qui mènera à les démanteler. La méditation, la pratique de la patience, et la capacité à reconnaître la shenpa, sont les moyens pour y arriver. Cet apprentissage exige un entraînement à être attentif, à rester ouvert à la difficulté à s'observer.

Pour s'y aider Pema Chödrön présente la notion bouddhiste de la bodhicitta, qui consiste à vouloir aller mieux et vouloir que le monde aille mieux; ces deux choses faisant partie d'un seul concept.

La bodhicitta relative concerne la bienveillance et l'attention que l'on se porte à soi-même, dans toutes les dimensions, et à toutes les parties de soi. Il s'agit d'un amour inconditionnel, qui ne stimule pas les parties problématiques de soi, mais les accepte et les aime sans honte, ni culpabilité, mais aussi sans limite.

Quand nous fuyons des parties de nous-mêmes, cela va nous forcer à fuir les situations pouvant mettre au jour ces parties devant d'autres personnes. Dans nos relations, l'accès à une forme d'intimité avec l'autre, va tôt ou tard dévoiler les parties de nous moins visibles. Si ce sont des parties que nous n'acceptons pas nous-mêmes, nous serons amenés à fuir ces situations. Tout l'art est alors de refuser de fuir pour apprendre à s'aimer tel qu'on est. En cultivant cette capacité à se regarder lucidement, en s'aimant inconditionnellement, on apprend la compassion, à savoir : on apprend à accepter chez l'autre ce que l'on accepte chez soi. En sachant aimer une personne, on devient capable d'aimer des millions de personnes.

La bodhicitta absolue va un cran plus loin. C'est l'ouverture du coeur, la capacité d'amour inconditionnel envers le monde, au-delà des jugements et préjugés. On arrive à un tel niveau par l'entraînement. En commençant par observer nos états d'âme, ensuite en ne se laissant pas piéger par eux, et en accueillant la souffrance inhérente au fait de ne pas les fuir; on surmonte alors peurs et douleurs, et de la sorte, en s'élevant, on aide à diminuer la souffrance dans le monde.

Quand on parvient à éviter la shenpa, qu'on accepte d'éprouver l'insécurité et la colère, d'observer nos états d'âme sans poser d'acte immédiat; on évite déjà d'entrer dans une escalade. Mais il est possible aussi d'accompagner cela par un vœu que cette attitude touche les autres qui souffrent de la même manière, en éprouvant de la compassion pour eux. Il est même possible de pratiquer cela hors situation, par visualisation d'un sentiment d'aversion, par exemple. La pratique amène à ce que cette aversion se désagrège. Il ne s'agit donc ni de fuir le malaise, ni de le rechercher, mais de le traverser, et d'accéder de la sorte à une force nouvelle, une conscience élargie.

Si l'on considère cet apprentissage à un niveau planétaire, et que ce que nous vivons maintenant est la conséquence de nos actions du passé; en travaillant sur soi dans la compassion, nous semons les graines d'une paix future dans le monde. Peu importe le temps que cela mettra, l'important étant d'agir maintenant dans le bon sens. Les changements réalisés chez soi et ailleurs créent de la sorte une nouvelle culture.

Quand nous ne mordons pas à l'hameçon, et nous permettons une pause plutôt que de réagir : nous brûlons les graines de l'agression. A la fois nous nous ouvrons à une réalité élargie et oeuvrons pour un mieux dans le monde. Lorsque toutes nos graines de l'agression seront brûlées, nous rayonnerons la confiance, l'authenticité, nous serons d'une présence agréable. Car si nous nous aimons nous-mêmes, sans honte, sans culpabilité, et avançons dans la sécurité, nourrissant la compassion pour nos prochains, incapables de leur reprocher ce que nous ne nous reprochons plus; alors personne ne pourra se sentir en danger face à nous.

Pema Chödrön propose, quand on s'éloigne de la crispation, et qu'on cultive la compassion, de simplifier les choses. Accepter ce qui est sans se poser mille questions, et traverser, commencer à faire les choses autrement, participant à cette nouvelle culture, pour soi et pour toute la planète.

Claire De Brabander  
version de janvier 2009  
du site <http://sechangersoi.be>  
page <http://sechangersoi.be/4Articles/notrepropreviolence01.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteure, le site et la page concernée, ainsi que le livre source, son auteure et ses références.