

certain sens. Plus important encore, le mal de tête lui enseignait qu'à cette période de sa vie plus spécialement, elle ne pouvait se permettre de négliger les messages de son corps. Elle devait les respecter et être plus prête encore que jamais, à arrêter son occupation quand les premiers signes d'avertissement se manifestaient, à prendre ses médicaments et à pratiquer *immédiatement* un scan corporel. Si c'est ce qu'exige la tourmente de sa situation, rien d'autre à ce moment ne convient, si son but est d'harmoniser davantage sa vie et de se libérer de ses migraines, au propre comme au figuré.

Kabat-Zinn J. (2009) - Au cœur de la
tourmente, la pleine conscience. Paris: De Boeck.
pp 331-338

Chapitre 24

**Travailler avec la douleur émotionnelle :
vous n'êtes pas votre souffrance...
Mais vous pouvez faire beaucoup
pour la guérir**

Le corps n'a pas le monopole de la souffrance. La douleur émotionnelle, dans notre cœur et dans notre esprit, est bien plus étendue et tout autant susceptible de nous accabler que la douleur physique. Cette douleur peut revêtir plusieurs formes. Il y a la souffrance de la condamnation de soi, comme quand nous nous en voulons d'avoir fait quelque chose, ou de ne pas l'avoir fait, ou quand nous nous sentons indignés ou stupides et manquons de confiance en nous. Si nous avons fait du tort à d'autres, nous pouvons aussi ressentir la douleur de la culpabilité, une combinaison de remords et de reproches à soi-même. Il y a de la douleur dans l'anxiété, dans l'inquiétude, dans la peur et dans la terreur. Il y a de la douleur dans la perte et le deuil, dans l'humiliation et la gêne, dans le désespoir et la détresse. Nous pouvons porter l'une ou l'autre douleur émotionnelle au fond du cœur, souvent pendant une grande part de notre vie, telle un lourd fardeau, parfois secret, parfois même inconnu de nous-même.

Exactement comme avec la douleur physique, vous pouvez être présent à la douleur émotionnelle et utiliser son énergie pour grandir et pour guérir. La clef consiste à vouloir explorer votre souffrance, l'observer, vous y ouvrir consciemment, dans l'instant. Vous travaillez alors *avec* elle, exactement comme vous le feriez avec un symptôme, avec la douleur physique, ou avec une pensée qui fait régulièrement surface.

Il est difficile de transmettre à quel point il est important, quand la douleur émotionnelle émerge, de pouvoir changer de perspective et d'accepter le présent *tel qu'il est*. Que vous soyez effrayé par une urgence médicale qui vous emporte aux soins intensifs, ou fâché et humilié car la police s'est présentée à votre porte et vous a embarqué au milieu de la nuit, ou encore frustré et déprimé car un nouveau médecin vous a crié dessus dans une salle d'attente bondée en refusant de remplir une prescription qui vous était automatiquement remise depuis des années – autant de situations rencontrées par des patients de la clinique du stress –, c'est votre détermination à pratiquer la pleine conscience *dans ces moments-là* et dans les moments qui suivent, qui est la plus importante. La pleine conscience *pendant* l'expérience-même de la douleur est fondamentale pour travailler avec vos émotions.

La tendance naturelle est bien entendu d'éviter dans la mesure du possible les sensations douloureuses et de les tenir à distance, ou alors d'être automatiquement emporté par la marée de nos sentiments. Dans un cas comme dans l'autre, nous sommes trop préoccupés et notre esprit est trop turbulent, pour nous souvenir dans ces moments-là de regarder attentivement, sans perdre l'ensemble de vue. Ceci peut changer si nous avons entraîné notre esprit à voir ses propres bouleversements, quels qu'ils soient et aussi douloureux soient-ils, comme autant d'occasions de répondre avec créativité plutôt que de devenir victime de nos propres réactions. En finale, le tort causé quand nous nions ou évitons nos ressentis, ou quand nous nous perdons en eux, ne fait qu'augmenter notre souffrance.

Tout comme la douleur physique, la douleur émotionnelle essaie de nous raconter quelque chose. Elle aussi, est une messagère. Les émotions doivent être reconnues, au moins à nos yeux. Il y a à aller à leur rencontre et à les ressentir dans toute leur force. Il n'y a pas d'autre façon de traverser ce passage. Si nous les ignorons, les réprimons, les supprimons ou les sublimons, elles couvent et ne trouvent ni résolution ni apaisement. Et si nous les amplifions, les dramatisons et nous préoccupons de leur tumulte sans la moindre conscience de ce que nous faisons, elles traînent et nous enlisent.

Même dans les affres de la douleur et de la colère, dans les remords tiraillants de la culpabilité, dans les marées moroses de la tristesse et de la peine, et dans la houle de la peur, il est toujours possible d'être présent, de savoir qu'à cet instant-ci je sens de la douleur, je sens de la colère, je me sens coupable, triste, peiné, effrayé ou confus.

Aussi étrange que cela paraisse, le fait de *connaître* délibérément vos sentiments dans les moments de souffrance émotionnelle contient en lui-

même les germes de la guérison. Tout comme nous l'avons vu avec la douleur physique, cette part de vous qui peut *connaître* vos sentiments, qui voit clairement ce qu'ils sont, qui peut les accepter alors même qu'ils se déploient, quels qu'ils soient, même dans leur furie pleine et non dissimulée, ou sous leurs nombreux masques, comme la confusion, la rigidité ou l'aliénation, cette conscience-même a une vision indépendante qui se situe hors de votre souffrance. Elle n'est pas ballottée par les tempêtes du cœur ou de l'esprit. Les tempêtes doivent toujours suivre leur trajectoire, leur douleur doit être sentie. Mais en fait, elles se déploient différemment quand elles sont bercées par la conscience.

D'une part, ce ne sont plus des tempêtes qui vous arrivent, comme des forces extérieures. Vous prenez maintenant la responsabilité de sentir ce que vous êtes en train de sentir à cet instant, car c'est ce qui arrive maintenant dans votre vie. Ces moments de douleur sont à vivre pleinement, tout autant que n'importe quels autres, et ils peuvent en réalité nous apprendre beaucoup, même si peu parmi nous chercheraient à recevoir ces leçons volontairement. Mais vous relier à votre douleur consciemment, en tout cas aussi longtemps qu'elle est là, vous permet de participer à vos sentiments plutôt que d'en être la victime.

Et même si la douleur que vous ressentez peut être aussi forte que s'il n'y avait pas de visibilité, pas de perception consciente d'un tableau plus vaste, diriger votre attention vers l'émotion vous permet de voir vos sentiments avec un certain degré de sagesse. La douleur peut rester aussi forte, mais au moins la souffrance est adoucie quand nous observons notre esprit s'agiter dans tous les sens, rejeter, protester, dénier, hurler, imaginer, souffrir.

La pleine conscience nous permet de discerner plus profondément la nature même de notre douleur. Elle nous aide parfois à éviter la confusion, des sentiments de peine et de tumulte émotionnel, causés peut-être par des fausses perceptions ou par des exagérations et par notre désir que les choses se déroulent d'une certaine façon. La prochaine fois que vous traversez une période de souffrance, essayez d'entendre une voix intérieure calme qui vous dise par exemple : « N'est-ce pas intéressant, n'est-ce pas surprenant de voir ce qu'un être humain peut traverser, surprenant de voir la quantité de douleur et d'angoisse que je peux ressentir, créer à partir de moi ou dans laquelle je peux m'embourber ? » En tendant l'oreille vers une voix calme dans votre cœur, dans votre douleur, vous veillerez à observer le déploiement de vos émotions avec une attention ouverte, avec un certain détachement. Vous vous surprendrez peut-être à vous émerveiller de voir comment les choses finissent par se résoudre, et de savoir que vous ne savez pas, que vous avez simplement à attendre et à voir. Soyez cependant certain qu'une solu-

tion arrivera. Ce que vous expérimentez est comme la crête d'une vague, elle ne peut rester haute indéfiniment, elle doit retomber. Et vous saurez aussi que la façon dont vous gérez ce qui se passe au sommet de cette vague peut en influencer la résolution. Dans un accès de colère par exemple, si vous dites ou faites quelque chose qui blesse profondément une autre personne, vous rajoutez une couche à la souffrance du moment, repoussez d'autant le dénouement, qui, lorsqu'il arrivera, vous conviendra peut-être moins encore. Ainsi, en des temps de grande souffrance émotionnelle, vous accepterez peut-être progressivement d'ignorer le dénouement que trouvera la situation, et entamerez, par cette acceptation, le processus de guérison.

Au sein de votre douleur, vous pouvez discerner, même pendant que vous la sentez, qu'une part d'elle vient de la non-acceptation, du rejet de ce qui est *déjà* arrivé, ou dit ou fait, du désir que les choses soient différentes, qu'elles soient plus à votre goût, plus sous votre contrôle. Vous voudriez peut-être une autre chance. Vous voudriez peut-être remonter dans le temps et faire quelque chose différemment, ou dire quelque chose que vous n'avez pas dit, ou annuler quelque chose que vous avez fait. Peut-être tirez-vous des conclusions sans savoir toute l'histoire et vous sentez-vous blessé inutilement à cause de vos réactions prématurées. Nous souffrons de beaucoup de manières, mais elles se résument habituellement aux variations de quelques schémas de base.

Si vous êtes attentif quand les tempêtes émotionnelles se lèvent, vous verrez peut-être que vous refusez d'accepter les choses telles qu'elles sont déjà. Peut-être la part de vous qui voit cela s'est-elle déjà accommodée, d'une façon ou d'une autre, de ce qui est arrivé ou de votre situation. Peut-être, en même temps, reconnaît-elle que vos sentiments ont encore besoin de s'exprimer, qu'ils ne sont pas prêts à accepter ou à se calmer, et que c'est bien comme cela.

Tout comme dans la pratique de la méditation, notre esprit a une forte tendance à rejeter les choses telles qu'elles sont quand il s'agit de *ma* douleur, de *mon* dilemme ou de *mon* deuil. Comme l'avait souligné Einstein, ceci nous enferme dans une identification à notre isolement. Comme nous l'avons vu, cette vision peut nous couper de notre capacité à voir clairement et à guérir alors même que nous en avons le plus besoin.

Si une vision pénétrante momentanée du processus de déploiement de votre douleur devait survenir, voyez-la comme une simple observation. Ne plongez pas de là dans une condamnation de vous-même, disant que vous n'êtes « pas capable » d'accepter ce qui est ou de vous identifier à l'ensemble plus vaste. Votre refus d'accepter est peut-être tout à fait approprié à ce

moment. Vous pouvez vous sentir menacé par une catastrophe imminente ou l'intuition d'un désastre. Ou vous avez peut-être subi une perte cruelle, ou avez été lésé par quelqu'un, ou encore avez fait une erreur de jugement que vous regrettez ou refusez d'« accepter, tout simplement ».

Comme nous l'avons vu au Chapitre 2, accepter ne signifie pas que vous aimez ce qui se passe, ou que vous vous y êtes simplement résigné. Cela ne veut pas dire que vous capitulez. Nous utilisons le mot « accepter » ici pour signifier que vous admettez le simple fait que ce qui est arrivé est *déjà* arrivé, et appartient de ce fait au passé. Bien souvent, l'acceptation ne peut arriver qu'avec le temps, quand la tempête s'amenuise et que le vent tombe. Mais l'importance de la guérison qui prendra place après la dévastation dépend de votre capacité à être présent, face à ses énergies, et à les observer avec une attention ouverte pendant qu'elles font rage.

Des visions pénétrantes porteuses de guérison profonde peuvent survenir si vous êtes déterminé à regarder au cœur de votre douleur émotionnelle au moment où elle est présente. Une réalisation majeure à laquelle vous pourriez alors aboutir est que le changement est inévitable. Vous percevrez de façon directe que, vouloir ou pas, *l'impermanence est inscrite au cœur de la nature des choses et des relations*. Nous avons vu ceci avec la douleur physique, en observant ses changements d'intensité, le va-et-vient de différentes sensations, parfois même le déplacement de la douleur d'un endroit à l'autre du corps. Nous avons aussi observé cette impermanence dans les variations de nos pensées et de nos sentiments quant à la douleur.

Si vous scrutez la douleur émotionnelle au moment où vous la sentez, vous ne pourrez nier qu'ici aussi vos pensées et vos sentiments vont et viennent, apparaissent, disparaissent et tourbillonnent à toute allure. Par grand stress, vous remarquerez que des pensées et des émotions reviennent à une fréquence élevée. Elles reviennent encore et encore, vous amènent à revivre ce qui s'est passé, ou vous demandent ce que vous auriez pu faire d'autre, ou comment ce qui est arrivé a bien pu se produire. Vous pouvez aussi en arriver à vous blâmer ou à blâmer quelqu'un d'autre sans fin, ou à revivre encore et encore un moment précis, ou enfin à vous demander sans cesse ce qui va encore arriver ou ce que vous allez devenir.

Mais si, à ces moments-là, vous pouvez être conscient, si vous observez attentivement, vous relèverez que même ces images, ces pensées et ces sentiments récurrents ont un commencement et une fin, qu'ils sont comme des vagues qui s'élèvent dans l'esprit puis retombent. Vous pouvez aussi remarquer que ces vagues ne sont jamais tout à fait les mêmes. Chaque fois qu'il y en a une qui revient, elle est légèrement différente et jamais exactement la même qu'aucune autre vague précédente.

Peut-être remarquerez-vous aussi que l'intensité de vos sentiments suit également un cycle. À un moment, ils peuvent revêtir la forme d'une douleur sourde, l'instant suivant celle d'une angoisse ou d'une fureur intenses. Vous pouvez même aussi oublier pendant un court instant que vous avez mal. En voyant ces changements dans vos états émotionnels, vous réaliserez possiblement que rien de ce que vous expérimentez n'est permanent. Vous pouvez en fait voir pour vous-même que l'intensité de la douleur n'est pas constante, qu'elle varie, augmente et diminue, vient puis s'en va, tout comme votre souffle s'en vient et s'en va.

Cette part de vous qui est consciente voit simplement ce qui se manifeste d'instant en instant, rien de plus. Elle ne rejette pas le mauvais, elle ne condamne rien ni personne, elle ne souhaite pas que les choses soient différentes, elle n'est même pas bouleversée. La présence vigilante, telle un champ de compassion intelligente logé dans votre cœur, accueille le tout. Elle est une source de paix au cœur même de la tourmente, telle une mère compatissante, qui a une vision plus large et apaise son enfant bouleversé. Elle sait que tout ce qui trouble son enfant va passer, elle peut donc le reconforter, le rassurer et l'apaiser du fond de son être.

Quand nous cultivons la pleine conscience dans notre cœur, nous pouvons nous prodiguer une compassion semblable. Nous avons parfois besoin de prendre soin de nous, comme si cette part souffrante en nous était notre enfant. Pourquoi ne pas montrer de la compassion, de la bonté et de la sympathie envers notre propre être, même quand nous nous ouvrons pleinement à notre douleur ? Nous accorder autant de gentillesse qu'à une autre personne en souffrance, est une méditation qui par elle-même guérit merveilleusement. Elle cultive l'amour, la bienveillance et la compassion, qui ne connaissent pas de limite.

1. MÉDITATION « QUEL EST MON CHEMIN ? »

Une des plus grandes sources de souffrance dans notre vie vient de ce que nous voulons habituellement que les choses se passent comme nous le voulons. Donc, quand des choses que nous aimons arrivent, nous sentons que tout va bien, et nous sommes heureux. Et quand les choses « sont contre nous », quand elles ne se passent pas comme nous le voulons, comme nous nous y attendions ou comme nous l'avions prévu, nous avons tendance à nous sentir contrariés, frustrés, blessés et malheureux, et nous souffrons.

L'ironie veut que bien souvent nous ne savons pas ce que nous voulons vraiment, même si nous voulons tout le temps que cela se passe comme

nous le voulons. Si nous avons ce que nous voulons, nous voulons habituellement quelque chose d'autre en plus. L'esprit continue à avoir besoin de nouvelles choses pour être comblé. De ce point de vue, il est rarement satisfait très longtemps avec les choses telles qu'elles sont, même si ces choses sont relativement paisibles et satisfaisantes.

Quand des petits enfants sont bouleversés car ils n'ont pas tout ce qu'ils voient et qu'ils voudraient avoir, nous leur disons : « Tu ne peux pas toujours avoir ce que tu veux ». Et quand ils disent « Pourquoi ? », nous répondons « Parce que. » ou « Tu comprendras quand tu seras grand. » Mais nous leur racontons des histoires. En fait, la plupart du temps, les adultes que nous sommes n'ont pas l'air de comprendre la vie mieux que les enfants. Nous voulons aussi que les choses se passent à notre mode, sauf que nous ne voulons pas les mêmes choses qu'eux. Ne sommes-nous pas tout autant émus quand les choses ne se passent pas comme nous le voulons ? Leurs enfantillages nous font sourire ou nous fâchent facilement, selon notre humeur. Peut-être avons-nous simplement appris à mieux cacher nos sentiments.

Il y a un bon exercice pour sortir de ce piège qui consiste à être toujours piloté par nos désirs. Il consiste à vous demander de temps en temps : « Qu'est-ce qui me convient ? » « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » « Si ça marchait au mieux pour moi, le saurais-je ? » « Pour que je sois heureux, tout doit-il être parfait là, maintenant, ou sous mon contrôle total à cet instant ? »

Alternativement, vous pourriez vous demander : « Tout est-il fondamentalement déjà O.K. à cet instant ? », « Suis-je simplement en train de ne pas remarquer que les choses sont bonnes, parce que mon esprit continue à venir avec des idées disant ce qu'il doit avoir, ou ce dont il doit se débarrasser, avant que je puisse être heureux, tout comme les enfants ? » Ou, si ce n'est pas le cas, vous pourriez poursuivre en vous demandant : « Puisque je me sens malheureux à cet instant, puis-je faire quelque chose de précis, qui me guiderait vers plus de paix et d'harmonie dans ma vie ? », « Pourrais-je prendre des décisions pour m'aider à trouver ma voie ? », « Ai-je un quelconque pouvoir pour m'orienter, ou suis-je destiné à vivre le reste de ma vie sans connaître le bonheur ou la paix, à cause de décisions que j'ai prises ou qui ont été prises pour moi il y a des dizaines d'années, peut-être quand j'étais jeune et bête, ou aveugle, incertain ou plus inconscient que maintenant ? »

Si vous intégrez régulièrement ce questionnement sur votre propre chemin dans votre pratique méditative, vous verrez son efficacité pour vous ramener au moment présent. Vous pourriez essayer de vous asseoir en présence

de la question « Maintenant, à cet instant précis, quel est mon chemin ? » Poser la question suffit. Il n'est pas nécessaire d'essayer d'y répondre. Il est plus fructueux de simplement rester en présence de la question, la laissant vivre d'instant en instant, écoutant la réponse depuis votre cœur. « Quel est mon chemin ? » « Quel est mon chemin ? »

*
* *

À la clinique du stress, de nombreuses personnes découvrent rapidement que leur chemin peut être la vie qu'ils sont en fait en train de vivre. Quelle autre vie pourrait être la leur ? Ils en viennent à voir que leur douleur fait partie de leur chemin, aussi, et n'est pas nécessairement une ennemie. Ils en viennent aussi à voir qu'une part au moins de leur douleur émotionnelle, si pas la plus grande part, vient de leurs actions ou de leur manque d'action, et est donc potentiellement gérable. En adoptant une vue d'ensemble, ils réalisent progressivement qu'ils ne sont pas leur souffrance, tout comme ils ne sont pas leurs symptômes, ni leur douleur physique ou leur maladie.

Réaliser cela ne relève pas d'une philosophie abstraite. Cela a des conséquences très pratiques. Vous pouvez alors faire immédiatement quelque chose pour votre souffrance émotionnelle, au service des soins intensifs, dans la camionnette de police, dans le cabinet du médecin, au travail, ou encore là où votre vie prend un tour inattendu et où vous vous trouvez en terrain inconnu, d'intenses sentiments émergeant chez vous comme chez les autres. Être responsable de votre esprit à ces moments-là ouvre des brèches reconfortantes dans ce qui semblait impénétrable, dans des murs de peur, de désespoir ou de manque de confiance. De telles voies de sortie de la souffrance apparaissent dans les moments où naît en vous l'idée que « eh bien oui », la vie que vous vivez en fait maintenant est votre vie, la seule que vous avez. Dès l'instant où vous êtes décidé à voir de cette façon, vous pouvez accepter pleinement votre vie, exactement comme elle est, avec toutes ses particularités. À ce moment au moins, ce qui se passe est ce qui se passe. Le futur est inconnu et le passé est déjà arrivé.

En rejoignant votre centre de calme et de vision claire, vous devenez moins sensible aux sentiments de peur et de désespoir qui peuvent surgir dans ces moments-là. Au moment même où vous avez mal, vous marchez déjà vers ce qui doit être fait, vers l'affirmation de votre propre intégrité, vers la guérison.

En suggérant que ce chemin est possible et accessible, je ne diminue ni la douleur ni la souffrance. Elles sont bien là. Mais, tandis que nous sommes

bouleversés émotionnellement, tandis que nos mauvais sentiments s'attachent et pèsent sur nous, nous savons aussi pour y avoir goûté, que notre force et notre capacité de croître et d'opérer des changements, de transcender nos peines et nos pertes les plus profondes, ne dépend pas de forces extérieures ou de la chance. Elles sont déjà présentes, dans notre cœur, à cet instant.

2. STRATÉGIES CENTRÉES SUR LE PROBLÈME ET STRATÉGIES CENTRÉES SUR L'ÉMOTION

Travailler la pleine conscience des émotions commence par reconnaître en vous-même ce que vous sentez et ce que vous pensez en réalité dans le présent. Il est bon pour cela de s'arrêter tout à fait et, même pour de courtes périodes, de *s'asseoir avec la souffrance*, de respirer avec elle, de la sentir, sans essayer de l'expliquer, de la changer ou de la faire partir. Ceci, en soi, apporte le calme.

À nouveau, il est utile de vous souvenir que votre situation est à considérer dans sa totalité. Dans une perspective systémique, deux composants majeurs interagissent dans la douleur émotionnelle. Le premier relève du domaine de vos *sentiments*, l'autre du domaine de la situation, ou du *problème*, qui se situe à la racine des sentiments. En demeurant avec votre peine, demandez-vous si vous pouvez voir votre état émotionnel séparément des faits ou de ce qui est en train de se passer. Si vous pouvez différencier ces deux composants, vous aurez plus de chance de baliser votre route en vue d'une résolution efficace de la situation dans son ensemble, y compris de vos sentiments. D'autre part, si le domaine des sentiments et le domaine du problème restent emmêlés, comme c'est souvent le cas, il est très difficile d'y voir clair et de savoir comment agir précisément. Cette confusion elle-même génère davantage de douleur et de souffrance.

Essayez de vous centrer sur le problème. Demandez-vous si vous le voyez dans son entièreté, indépendamment des sentiments forts que vous ressentez *au sujet du problème*. Demandez-vous alors s'il pourrait y avoir des actions à entreprendre pour aider à résoudre ce problème. Si l'ensemble du problème semble trop grand à gérer, essayez de le fractionner en parties gérables dans votre esprit. Puis agissez. Faites *quelque chose*. Écoutez et faites confiance à votre intuition, à votre cœur. Vous essayerez peut-être de corriger le problème ou de réduire l'étendue des dommages le mieux que vous pouvez. D'autre part, vous verrez peut-être qu'absolument rien parfois, ne peut être fait. Si c'est votre perception, alors ne faites vraiment *rien*. Faites du non-