

Thich Nhat Hanh

Préface de Christine Michaud

Vivre  
sans  
peur

Cheminer  
avec  
sérénité

Le jour

# Table des matières



Préface . . . . .	7
Introduction : la non-peur . . . . .	11
Avant la naissance . . . . .	19
La peur originelle . . . . .	29
Se réconcilier avec son passé . . . . .	37
Relâcher les peurs à propos de l'avenir . . . . .	45
Sans venir, sans partir . . . . .	59
Le cadeau de la non-peur . . . . .	79
Le pouvoir de la pleine conscience . . . . .	91
Apprendre à s'arrêter . . . . .	101
Calme dans la tempête . . . . .	109
Transformer la peur autour de nous . . . . .	117
Le ciel bleu au-dessus des nuages . . . . .	129
Transformer la peur en amour :	
Les quatre mantras . . . . .	139
Le contraire de la peur . . . . .	147
Pratiques pour transformer la peur . . . . .	161

# Introduction

## *La non-peur*



**N**ous connaissons pour la plupart une vie remplie de moments merveilleux et de moments difficiles. Mais pour beaucoup, même lorsque nous sommes très joyeux, il y a de la peur derrière notre joie. Nous craignons que ce moment prenne fin, nous redoutons de ne pas avoir ce dont nous avons besoin, de perdre ce que nous aimons ou de ne pas être en sécurité. Souvent, notre plus grande peur est de savoir qu'un jour notre corps va cesser de fonctionner. Ainsi, même lorsque nous sommes entourés de toutes les conditions du bonheur, notre joie n'est pas complète.

Nous pensons que, pour être plus heureux, nous devons repousser ou ignorer notre peur. Nous ne nous sentons pas à l'aise lorsque nous pensons aux choses qui nous effraient, alors

nous repoussons notre peur. « Oh, non, je ne veux pas y penser. » Nous essayons d'ignorer notre peur, mais elle est toujours là.

La seule façon de nous libérer de la peur et d'être réellement heureux est de la reconnaître et de regarder profondément à sa source. Au lieu de tenter de lui échapper, nous pouvons inviter la peur dans notre conscience pour la regarder clairement, en profondeur.

Nous avons peur de choses extérieures à nous-mêmes, de tout ce sur quoi nous n'avons aucun pouvoir de contrôle. Nous sommes inquiets à l'idée de tomber malade, de vieillir, de perdre les choses que nous aimons le plus. Nous essayons de nous cramponner à ce qui est important : notre position sociale, ce que nous possédons, ceux que nous aimons. Mais le fait de se cramponner n'enlève pas la peur. Un jour ou l'autre, nous devons quitter tout ce qui est précieux à nos yeux, nous ne pourrons pas l'emporter avec nous.

Nous pensons peut-être qu'en ignorant nos peurs elles vont disparaître. Mais si nous enfouissons nos soucis et nos angoisses dans notre conscience, ils continuent de nous tracasser, de nous causer de la peine. Nous avons surtout peur de perdre tout pouvoir. Cependant, nous avons le pouvoir de regarder profondément dans nos peurs, et alors elles ne pourront plus nous dominer. Nous pouvons transformer la peur. En vivant pleinement dans le moment présent, ce que nous appelons « la pratique de la pleine conscience », nous pouvons avoir le cou-

rage de faire face à nos peurs, et alors nous ne serons plus le jouet de ces peurs. Vivre en pleine conscience, c'est regarder profondément, toucher notre vraie nature qui est l'inter-être et reconnaître que rien n'est jamais perdu.

Un jour, pendant la guerre du Vietnam, je me trouvais dans un aérodrome de montagne, au Vietnam. J'attendais un avion pour aller dans le nord où il y avait des inondations, pour voir comment apporter de l'aide aux victimes. La situation était urgente, c'est pourquoi je devais prendre un avion militaire, habituellement utilisé pour transporter des couvertures et des vêtements. J'étais seul dans l'aérodrome, attendant le prochain avion, lorsqu'un officier américain s'est approché de moi. Il attendait aussi son avion. Il n'y avait que nous deux dans l'aérodrome. Je l'ai regardé et j'ai vu que c'était un jeune officier américain. Immédiatement, j'ai éprouvé une grande compassion pour lui. Pourquoi fallait-il qu'il soit ici, pour tuer ou être tué ? Je lui ai dit : « Vous devez avoir très peur des Viêtcongs. » Les Viêtcongs étaient les soldats communistes du Vietnam. Malheureusement, j'avais été maladroit et mes paroles ont arrosé la graine de peur en lui. Il a tout de suite saisi son arme et m'a demandé : « Êtes-vous un Viêtcong ? »

Avant de venir au Vietnam, les officiers de l'armée américaine avaient appris que tous les Vietnamiens pouvaient être des Viêtcongs, et tous les soldats américains en avaient peur. Même un enfant, même un moine pouvait être un dangereux guérillero. Les soldats avaient été

formés ainsi et ils voyaient des ennemis partout. J'avais essayé d'exprimer ma sympathie envers ce soldat, mais en entendant le mot « Viêtcong », il avait été envahi de peur et avait pris son fusil.

Je savais que je devais rester très calme. J'ai pris le temps d'inspirer et d'expirer très profondément avant de répondre : « Non, j'attends mon avion pour aller à Danang voir les inondations et comment je peux aider la population. » Ce que j'éprouvais pour lui s'entendait dans ma voix. Nous avons parlé, et j'ai pu lui exprimer ce que je pensais de cette guerre qui faisait tant de victimes, non seulement parmi les Vietnamiens, mais aussi chez les Américains. Le soldat s'est apaisé et nous avons pu échanger. Si j'avais réagi sous l'emprise de la peur, il aurait pu me tuer par peur aussi. Je pense que les dangers ne viennent pas seulement de l'extérieur. Ils viennent aussi de l'intérieur. Si nous ne reconnaissons pas nos peurs, si nous ne les regardons pas en profondeur, nous pouvons nous attirer des accidents.

Nous faisons tous l'expérience de la peur, mais si nous pouvons la regarder profondément, nous pouvons nous libérer de son emprise et toucher la joie. La peur nous pousse à rester centrés sur le passé ou à nous faire du souci pour l'avenir. Si nous acceptons notre peur, nous pouvons réaliser que, pour le moment, tout va bien. Maintenant, aujourd'hui, nous sommes toujours en vie et notre corps fonctionne à merveille. Nos yeux peuvent toujours voir la beauté du ciel, nos oreilles peuvent entendre la voix de nos bien-aimés.

La première chose à faire pour regarder notre peur est juste de l'inviter dans notre conscience-connaissance, sans la juger. Nous acceptons simplement le fait qu'elle existe. Cela apporte déjà un grand soulagement. Puis, une fois que la peur s'est calmée, nous pouvons l'embrasser tendrement et regarder profondément dans ses racines, dans ses sources. Le fait de comprendre les origines de nos angoisses et de nos peurs va nous aider à nous en libérer. Est-ce que cette peur vient de quelque chose qui a lieu en ce moment ou s'agit-il d'une vieille peur, une peur de notre enfance restée enfouie à l'intérieur de nous-mêmes ? Lorsque nous faisons cette pratique d'inviter nos peurs à se manifester, nous prenons alors conscience que nous sommes toujours en vie, que nous avons encore beaucoup de choses à apprécier autour de nous. Si nous ne sommes pas occupés à réprimer nos peurs, nous pouvons apprécier le soleil, le brouillard, l'air et l'eau. Si vous pouvez regarder en profondeur votre peur et en avoir une vision claire, vous pouvez vraiment vivre une vie qui en vaut la peine.

Notre plus grande peur, c'est que, après la mort, nous ne soyons plus rien. Pour être vraiment libérés de la peur, nous devons regarder profondément dans la dimension ultime, pour saisir notre vraie nature de non-naiissance et non-mort. Nous devons nous libérer de l'idée que nous ne sommes que notre corps, soumis à la mort. Lorsque nous comprenons que nous sommes plus que notre corps physique, que nous ne venons pas

du néant et que nous ne disparaissions pas dans ce néant, nous sommes libérés de la peur.

Le Bouddha était un être humain, il connaissait aussi la peur. Mais parce qu'il passait chaque jour à pratiquer la pleine conscience et à regarder sa peur de près, lorsqu'il était confronté à l'inconnu, il était capable d'y faire face avec calme et paix. Un jour, alors que le Bouddha se promenait, il rencontra Angulimala, un redoutable criminel. Angulimala cria au Bouddha de s'arrêter, mais le Bouddha continua sa marche tranquillement. Angulimala rattrapa alors le Bouddha et lui demanda pourquoi il ne s'était pas arrêté. Le Bouddha répondit : « Angulimala, j'ai arrêté depuis longtemps, c'est toi qui n'as pas arrêté. » Et il poursuivit ses explications : « J'ai arrêté de commettre des actes qui causent de la souffrance aux autres êtres vivants. Tous les êtres vivants veulent vivre. Tous ont peur de la mort. Nous devons nourrir un cœur de compassion et protéger la vie de tous les êtres. » Très surpris, Angulimala voulut en savoir plus. À la fin de la conversation, Angulimala fit le vœu de ne plus jamais commettre d'actes violents et décida de devenir moine.

Comment le Bouddha a-t-il fait pour rester si calme et détendu en face d'un meurtrier ? Ceci est un exemple extrême, mais chacun de nous doit faire face à ses peurs d'une façon ou d'une autre, chaque jour. La pratique quotidienne de la pleine conscience peut nous aider grandement. En commençant par la respiration consciente, nous devenons capables de faire face à tout ce qui se présente à nous.

Non seulement la non-peur est possible, mais c'est aussi la joie ultime. Lorsque vous touchez la non-peur, vous êtes libre. Si un jour je me trouve dans un avion et que le pilote annonce que l'avion va s'écraser, je pratiquerai la respiration consciente. Si vous recevez de mauvaises nouvelles, j'espère que vous ferez de même. Mais n'attendez pas le moment critique pour commencer à pratiquer la pleine conscience et transformer votre peur. Personne ne peut vous donner la non-peur. Même si le Bouddha était assis à côté de vous, il ne pourrait pas vous la donner. Vous devez pratiquer et réaliser cela pour vous-même. Si vous prenez l'habitude de pratiquer la pleine conscience, lorsque les difficultés se manifesteront, vous saurez déjà ce qu'il y a à faire.



## Avant la naissance

---



**B**eaucoup d'entre nous ne s'en souviennent pas, mais il y a très longtemps, nous vivions dans l'utérus de notre mère. Nous étions des êtres humains minuscules. Il y avait deux cœurs dans le corps de notre mère : son propre cœur et le nôtre. À cette époque, votre mère faisait tout pour vous : elle respirait pour vous, elle mangeait pour vous, elle buvait pour vous. Vous étiez relié à elle par le cordon ombilical, vous étiez en sécurité et content à l'intérieur de votre mère. Vous n'aviez jamais ni trop chaud ni trop froid. C'était très confortable. Vous reposiez sur une sorte de coussin d'eau. En Chine et au Vietnam, on appelle l'utérus «le palais de l'enfant». Vous avez passé environ neuf mois dans ce palais.

Les neuf mois que vous avez passés dans l'utérus figurent parmi les périodes les plus

agréables de votre vie. Puis le jour de la naissance est arrivé. Tout était différent autour de vous, vous avez été propulsé dans un nouvel environnement. Vous avez eu froid et faim pour la première fois. Les bruits étaient trop forts, la lumière trop vive. Pour la première fois, vous avez connu la peur. C'est la peur originelle.

Dans le palais de l'enfant, vous n'aviez pas à utiliser vos propres poumons. Mais au moment de la naissance, quelqu'un a coupé le cordon ombilical et vous n'étiez plus relié physiquement à votre mère. Votre mère ne pouvait plus respirer pour vous. Vous avez dû apprendre à respirer tout seul pour la première fois. Si vous n'arriviez pas à respirer, vous alliez mourir. La naissance est un passage extrêmement critique. Vous avez été expulsé du palais et vous avez connu la souffrance. Vous avez essayé d'inspirer, mais c'était difficile. Il y avait du liquide dans vos poumons et il fallait d'abord expulser ce liquide pour pouvoir respirer. Vous étiez né, et avec cette naissance, votre peur était née aussi, avec le désir de survivre. C'est le désir originel. En étant un nourrisson, nous savons bien que, pour survivre, nous avons besoin de quelqu'un qui prenne soin de nous. Même après que le cordon ombilical a été coupé, nous sommes entièrement dépendants des adultes pour notre survie. Lorsque vous dépendez de quelqu'un ou de quelque chose pour survivre, cela signifie qu'il y a un lien, un cordon ombilical invisible qui vous relie à cette personne, à cette chose.

Puis nous grandissons, mais la peur originelle et le désir originel sont toujours là. Même lorsque nous ne sommes plus un bébé, nous avons toujours peur de ne pas pouvoir survivre si personne ne prend soin de nous. Tous les désirs que nous avons dans notre vie ont leurs racines dans ce désir originel, fondamental, de survivre. En tant que bébés, nous trouvons des moyens d'assurer notre survie. Parfois, nous nous sentons terriblement impuissants. Nous avons des jambes, mais nous ne pouvons pas marcher ; nous avons des bras, mais nous ne pouvons rien saisir. Nous devons nous débrouiller pour que quelqu'un d'autre nous protège, prenne soin de nous et assure notre survie.

Tout le monde connaît la peur à certains moments. Nous avons peur de la solitude, d'être abandonné, de vieillir, de mourir, de tomber malade et de bien d'autres choses encore. Parfois, nous pouvons ressentir de la peur sans savoir exactement pourquoi. Si nous regardons en profondeur, nous voyons que cette peur est issue de la peur originelle, du temps où nous étions un nourrisson sans défense, incapable de faire quoi que ce soit. Et même si nous sommes devenus adultes, cette peur originelle et le désir originel sont toujours vivants. Notre désir d'avoir un partenaire est, en partie, une continuation de notre désir d'avoir quelqu'un qui prenne soin de nous.

En tant qu'adulte, nous avons souvent peur de nous souvenir ou d'entrer en contact avec cette peur et ce désir originels, parce que l'enfant

démuni est toujours vivant en nous. Nous n'avons pas eu l'occasion de lui parler, nous n'avons pas pris le temps de soigner l'enfant blessé, l'enfant sans défense en nous.

Pour la plupart d'entre nous, notre peur originelle continue sous une forme ou une autre. Parfois, nous avons peur d'être seuls. Nous pouvons ressentir cela : « Je n'y arriverai pas tout seul, j'ai besoin d'avoir quelqu'un. » C'est une continuation de notre peur originelle. Mais si nous étudions la situation en profondeur, nous verrons que nous avons la capacité d'apaiser notre peur et de trouver notre propre bonheur.

Nous devons regarder de près nos relations pour voir si elles sont basées principalement sur le besoin mutuel ou sur le bonheur mutuel. Nous avons tendance à penser que notre partenaire a le pouvoir de nous faire nous sentir bien et que nous ne pouvons pas être bien si nous n'avons pas cette autre personne près de nous. Nous pensons : « J'ai besoin que cette personne prenne soin de moi, sinon je ne peux pas survivre. »

Si votre relation repose sur la peur plutôt que sur la compréhension mutuelle et le bonheur, elle n'a pas une base solide. Vous pensez peut-être que vous avez besoin de cette personne pour votre propre bonheur. Et pourtant, à un moment, vous trouverez que la présence de l'autre est une nuisance, vous voudrez vous en débarrasser. Alors vous serez certain que vos sentiments de paix et de sécurité ne venaient pas vraiment de cette personne.

Pareillement, si vous aimez passer beaucoup de temps dans un café, ce n'est peut-être pas parce que ce café est tellement intéressant. C'est peut-être parce que vous avez peur d'être seul; vous sentez que vous avez toujours besoin d'être avec des gens. Lorsque vous allumez la télévision, ce n'est peut-être pas parce qu'il y a un programme fascinant que vous voulez voir; c'est parce que vous avez peur d'être seul face à vous-même.

Si vous avez peur de ce que les autres peuvent penser de vous, c'est encore la même histoire. Vous avez peur que les autres pensent du mal de vous, qu'ils ne vous acceptent pas et qu'ils vous laissent seul, en danger. Si vous avez besoin que les autres pensent toujours du bien de vous, c'est encore l'expression de cette peur originelle. Si vous allez régulièrement dans les boutiques acheter de nouveaux vêtements, c'est à cause du même désir: vous voulez être accepté par les autres. Vous avez peur d'être rejeté. Vous avez peur d'être abandonné, laissé seul, sans personne pour prendre soin de vous.

Vous devez regarder en profondeur pour identifier la peur et le désir originels qui sont derrière tous ces comportements. Chacune des peurs, chacun des désirs que vous éprouvez aujourd'hui sont l'expression de cette peur et de ce désir originels.

Un jour, en marchant, j'ai senti comme un cordon ombilical qui me reliait au soleil, dans le ciel. J'ai vu très clairement que, sans le soleil, je mourrais immédiatement. Puis j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait à la rivière. Je savais que

si la rivière n'était pas là, je mourrais aussi, parce que je n'aurais pas d'eau à boire. Et j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait à la forêt. Les arbres de la forêt produisent l'oxygène que je respire. Sans la forêt, je mourrais. Et j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait au fermier qui cultive les légumes, le blé et le riz que je cuisine et que je mange.

Peut-être ne voyez-vous pas tous ces cordons ombilicaux, mais ils sont là, vous reliant à votre mère, votre père, le fermier, le soleil, la rivière, la forêt, etc. La méditation peut comporter une visualisation. Si vous deviez vous dessiner avec tous ces cordons ombilicaux, vous découvririez qu'il n'y en a pas cinq ou dix, mais peut-être des centaines et des milliers, et que vous êtes relié à tous ces cordons. Lorsque vous pratiquez la méditation, vous commencez à voir des choses que les autres ne voient pas.

Au village des Pruniers où je vis, dans le sud-ouest de la France, nous aimons utiliser des gathas, des petits poèmes pour la pratique, que nous récitons en silence ou à haute voix tout au long de la journée, pour nous aider à vivre en profondeur chaque action de notre vie quotidienne. Nous avons un gatha pour nous lever le matin, un gatha pour nous brosser les dents, et même des gathas pour prendre la voiture ou utiliser l'ordinateur. Voici le gatha que nous disons lorsque nous servons notre nourriture :

Dans cette nourriture,  
Je vois clairement

La présence de tout l'univers  
Qui contribue à ma subsistance<sup>1</sup>.

En regardant profondément dans les légumes, nous voyons le soleil en eux, mais aussi les nuages, la terre, et dans la nourriture qui est devant nous, il y a aussi beaucoup de travail difficile et d'amour. Si nous regardons ainsi, même s'il n'y a personne assis avec nous pour partager le repas, nous savons que notre communauté, nos ancêtres, la mère Nature et tout le cosmos sont présents, avec nous et en nous, à chaque moment. Nous n'avons jamais à nous sentir seuls.

L'une des premières choses que nous pouvons faire pour apaiser notre peur est de lui parler. Vous pouvez vous asseoir avec cet enfant effrayé en vous et lui témoigner de la douceur. Vous pouvez lui dire quelque chose comme : « Mon cher petit enfant, je suis toi-même, adulte. Je voudrais te dire que nous ne sommes plus un bébé, sans défense et vulnérable. Nous avons des mains et des pieds solides ; nous pouvons très bien nous défendre. Il n'y a aucune raison de continuer à avoir peur. »

Je crois que parler à l'enfant ainsi peut être très aidant, parce que l'enfant intérieur est peut-

---

1. Vous trouverez une collection complète de gathas avec des informations sur la façon de pratiquer ces poèmes dans la vie quotidienne dans *Pratique de la méditation à chaque instant de Thich Nhat Hanh*, édition Le Courrier du Livre, 2011.

être blessé en profondeur et que cet enfant attend que nous allions vers lui pour l'aider à guérir. Toutes les blessures de l'enfance sont encore là, et comme nous étions trop occupés, nous n'avons pas pris le temps de revenir vers lui. C'est pourquoi il est très important de prendre le temps de revenir, de reconnaître la présence de l'enfant blessé en nous et de lui parler pour tenter de l'aider à guérir. Nous pouvons lui rappeler à plusieurs reprises que nous ne sommes plus un enfant démuné, nous avons grandi, nous sommes désormais un adulte et nous savons très bien prendre soin de nous-mêmes.

### **Pratique : parler à son enfant intérieur**

Prenez deux coussins que vous posez au sol. Asseyez-vous d'abord sur un coussin et faites comme si vous étiez l'enfant sans défense, vulnérable. Vous vous exprimez : « Ma chérie, mon chéri, je suis complètement sans défense, je ne sais rien faire, c'est très dangereux, je vais mourir ; il n'y a personne qui s'occupe de moi. » Vous devez parler le langage du bébé. Et tandis que vous vous exprimez ainsi, si des sentiments de peur, d'attente, de stress ou d'impuissance se manifestent, laissez-les remonter et reconnaissez-les. Donnez à l'enfant sans défense tout le temps dont il a besoin pour s'exprimer complètement et libérer ses émotions. C'est très important.

Lorsque l'enfant a fini, changez de coussin pour jouer le rôle de vous-même, adulte. Vous

regardez alors l'autre coussin et vous imaginez le petit enfant assis là ; vous lui parlez : « Écoute-moi bien, je suis toi-même, adulte. Tu n'es plus un petit enfant sans défense, nous avons grandi, maintenant, nous sommes devenus un adulte. Nous avons assez d'intelligence pour nous défendre, pour survivre par nous-même. Nous n'avons plus besoin de quelqu'un d'autre pour s'occuper de nous. »

Lorsque vous essaieriez cette pratique, vous verrez que le sentiment de sécurité que vous recherchez ne doit pas nécessairement venir du fait de s'accrocher à quelqu'un d'autre ou de collectionner les distractions. Reconnaître et apaiser la peur intérieure, c'est la première étape de la transformation.

Comprendre que nous sommes aujourd'hui en sécurité est essentiel pour ceux d'entre nous qui ont souffert d'abus, de peur ou de douleur dans le passé. Parfois, nous avons besoin d'un ami, d'un frère, d'une sœur ou d'un maître pour nous aider à ne pas retomber dans le passé. Nous avons grandi. Non seulement nous sommes désormais capables de nous défendre, mais nous pouvons également vivre pleinement dans le moment présent et donner aux autres.

*« Sans la peur, il y a plus d'espace pour  
la compréhension et la compassion.*

*Sans la peur, nous sommes vraiment libres. »*

Vivre sans craindre l'échec, sans avoir de soucis familiaux et sans appréhender la perte d'un être cher, la maladie ou le rejet, est-ce possible ? Issus de la démarche de pleine conscience, les préceptes de ce livre visent à tarir la peur profonde dont découlent toutes vos inquiétudes quotidiennes. En suivant ces conseils concrets, accessibles et porteurs de grande sagesse, vous apprendrez à reconnaître vos angoisses, à les dépouiller de leur pouvoir et à les transformer en sources d'apaisement, pour avancer enfin en toute sérénité.

**Thich Nhat Hanh** est l'un des maîtres zen les plus connus et respectés au monde. Poète et ardent défenseur de la paix et des droits de la personne, il est l'un des fondateurs du « bouddhisme engagé », mouvement qui allie méditation et action. Il est l'auteur de dizaines d'ouvrages, dont *Le novice*.