

THICH
NHAT HANH

PRÉFACE DE CHRISTINE MICHAUD

LA PEUR

CONSEILS DE SAGESSE
POUR TRAVERSER LA TEMPÊTE

Traduit de l'anglais par Marie-Anne Tattevin

Le jour

Avant la naissance

Beaucoup 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 malades 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'adultes, nous avons souvent peur de nous souvenir de cette peur et de ce désir originels, ou d'entrer en contact avec eux, 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, cette 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 liait 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 liait 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 liait 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 liait au fer-

mier 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, à votre père, au fermier, au soleil, à la rivière, à 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 subsistance¹.

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

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, éditions Le Courrier du Livre, 2011.

ainsi, même s'il n'y a personne assis avec nous pour partager le repas, nous savons que notre communauté, nos ancêtres, 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-être blessé en profondeur et qu'il 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-mêmes. 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 connu les abus, la peur ou la 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.

La peur originelle

Beaucoup d'entre nous ont souvent tendance à penser à des choses qui font remonter des émotions de peur et de tristesse. Nous avons tous connu certaines souffrances dans le passé et nous nous rappelons souvent ces souffrances. Nous revisitons le passé, encore et encore, regardant les films du passé. Mais si nous revisitons ces souvenirs sans la pleine conscience ou l'attention appropriée, chaque fois que nous regardons ces images, nous souffrons de nouveau.

Supposons que vous ayez été maltraité dans votre enfance. Vous avez beaucoup souffert. Vous étiez fragile et vulnérable. Vous étiez effrayé tout le temps. Vous ne saviez que faire pour vous protéger. Peut-être que, dans votre esprit, vous continuez d'être maltraité encore et encore, même si vous êtes devenu un adulte. Vous n'êtes plus cet enfant qui était fragile et vulnérable, sans aucun moyen de défense. Et pourtant, vous continuez d'expérimenter la souffrance de l'enfant parce que vous persistez à revisiter ces souvenirs, même s'ils sont douloureux.

Il y a un film, une image emmagasinés dans votre conscience. Chaque fois que votre esprit revient vers le passé et que vous regardez cette image ou ce film, vous souffrez de nouveau. La pleine conscience nous rappelle qu'il est possible de demeurer ici et maintenant. Elle nous rappelle que le moment présent est toujours disponible

pour nous ; nous n'avons pas à revivre des événements qui se sont produits il y a longtemps.

Supposons que quelqu'un vous ait donné une gifle il y a vingt ans. Cela a été enregistré comme une image dans votre subconscient. Votre subconscient emmagasine de nombreux films et images du passé, qui sont projetés en continu dans le tréfonds. Et vous avez tendance à venir les regarder encore et encore, et ainsi vous continuez à souffrir. Chaque fois que vous revoyez cette image, vous recevez de nouveau une gifle.

Mais c'est seulement le passé. Vous n'êtes plus dans le passé ; vous êtes dans le moment présent. Cela s'est produit, effectivement – dans le passé. Mais il est déjà loin. Maintenant, tout ce qu'il reste, ce sont des images et des souvenirs. Si vous revenez sans cesse dans le passé pour revoir ces images, c'est un mauvais usage de la conscience. Mais lorsque nous sommes établis dans le moment présent, nous pouvons regarder dans le passé d'une façon différente et transformer la souffrance qui y réside.

Peut-être que, lorsque vous étiez un petit enfant, quelqu'un prenait votre jouet. Vous avez appris à pleurer, à essayer de manipuler la situation ; ou encore à sourire pour plaire à la personne qui s'occupait de vous, pour qu'elle vous redonne votre jouet. En tant que jeune enfant, vous avez appris à produire un sourire diplomatique. C'est une façon de gérer le problème de la survie. Vous apprenez sans même savoir que vous apprenez. Le sentiment que vous êtes fragile, vulnérable, incapable de vous défendre, le sentiment que vous avez toujours besoin de quelqu'un à vos côtés est toujours là. Cette peur originelle et son autre aspect, le désir originel, sont toujours là. Le petit enfant, avec sa peur et son désir, est toujours vivant en nous.

Certains d'entre nous font des dépressions et continuent de souffrir même si, dans la situation actuelle, tout

Table des matières

Préface	7
Introduction: la non-peur	9
Avant la naissance	15
La peur originelle	23
Se réconcilier avec son passé	29
Relâcher les peurs à propos de l'avenir	37
Sans venir, sans partir	49
Le cadeau de la non-peur	65
Le pouvoir de la pleine conscience	75
Apprendre à s'arrêter	83
Calme dans la tempête	89
Transformer la peur autour de nous	95
Le ciel bleu au-dessus des nuages	105
Transformer la peur en amour: les quatre mantras	113
Le contraire de la peur	119
Pratiques pour transformer la peur	131