

INTRODUCTION

Dans les années 1980, j'ai rédigé un manuel intitulé *Instant Calm (Le Grand Livre du calme)*¹, dans lequel je proposais des méthodes permettant de trouver la sérénité. La plupart d'entre elles ne reposaient pas sur les approches partagées avec mes élèves pendant plusieurs décennies d'enseignement de la méditation, mais elles n'en remplissaient pas moins une fonction utile : se débarrasser rapidement du stress et de l'anxiété.

Le présent ouvrage, *Calme, quoi qu'il arrive*, est nettement plus ambitieux.

Mon ambition est d'aider mes lecteurs à parvenir rapidement à une sensation de calme durable, quelles que soient les circonstances, indépendamment de ce qu'ils vivent, de ce que l'existence leur réserve, de leur moral. Le calme présente deux

1. Presses du Châtelet, 2000.

avantages: il permet de vivre les bons moments plus pleinement, mais aussi de rebondir lorsque survient une difficulté. La charge de travail de chacun ne s'allégera pas pour autant, les problèmes du quotidien et les drames de la vie ne disparaîtront pas, mais il sera possible de les aborder de façon plus sereine au lieu d'être la proie du stress et de l'anxiété.

Calme, quoi qu'il arrive est là pour aider chacun à mieux vivre et à mieux tirer profit de son existence. Pas uniquement le temps de quelques heures ou de quelques jours, mais dans la durée.

En quête de calme

UN CALME ET UN ÉQUILIBRE DURABLES

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir pleinement détendu plusieurs semaines durant? À l'occasion de vacances loin de tout, par exemple, ou bien pendant une retraite de méditation?

On ressort généralement de ce genre d'expérience avec le sentiment d'être régénéré. On se sent plein d'énergie, porté par de nouvelles idées, avec l'impression que rien ne peut nous arrêter. On voit autour de soi un monde de beauté en découvrant brusquement les mille et une richesses de la nature. Les arbres qui jaunissent à l'automne, par exemple. Les feuilles sont rassurantes; elles nous font prendre conscience du changement des saisons en nous montrant que le monde est en renouvellement perpétuel, que la vie continue. De façon inexplicable, nous trouvons plus vivifiant que d'habitude l'air que nous respirons, et la pomme que nous mangeons n'a jamais eu un goût aussi délicieux.

Vous savez aussi ce qui se produit ensuite.

Au moindre obstacle quand vous rentrez de l'aéroport, les premiers signes de stress réapparaissent. Rien de grave, toutefois. Ces symptômes nous rappellent simplement comment nous nous sentions auparavant. Et puis on regagne ses pénates et l'on s'aperçoit que quelqu'un s'est garé devant le portail et que l'on ne peut pas rentrer chez soi. On se sent déjà plus crispé, mais on encaisse grâce à notre réservoir de sérénité.

Le lendemain, lorsque le réveil tombe en panne, on reste maître de la situation. *Idem* en découvrant qu'il y a la queue à l'arrêt de bus et que l'ascenseur du bureau reste coincé entre deux étages. On puise dans les réserves emmagasinées quand on était loin de tout, mais le monde se charge de tester notre patience et nous nous évertuons toute la journée à rester calmes. On appuie résolument sur la pédale de frein pendant que le reste du monde poursuit sa course folle, on s'exprime d'une voix douce quand les autres ont tendance à crier, on s'astreint à entretenir des pensées positives alors que les autres ne pensent qu'à se plaindre. Et, au moment où l'on se croit tiré d'affaire, un collègue incompetent nous met dans le pétrin. Badaboum. En l'espace d'un instant, tout notre bel édifice s'écroule et laisse place au mécontentement, au déséquilibre, à la déception. Lorsque la journée s'achève, nous avons retrouvé notre état «normal». Comme s'il ne s'était rien passé.

Comment notre sérénité a-t-elle pu s'évaporer aussi rapidement, en l'espace de vingt-quatre

heures? À croire que nous ne sommes jamais partis. La plupart des gens qui vont se ressourcer font le même constat : les bénéfices de ces périodes de coupure sont éphémères. La beauté du monde nous échappe, notre sérénité s'épuise, notre sagacité s'éloigne et tout l'espace que nous avons réussi à créer autour de nous s'efface.

Calme, quoi qu'il arrive vise à prolonger cet état de grâce. Pas seulement le temps de quelques heures ou de quelques jours, mais tout au long de la vie.

Les passages les plus essentiels de ce livre détaillent les techniques qui vous aideront à surmonter les difficultés et les problèmes du quotidien. Il ne s'agit pas de les éviter, mais d'en atténuer l'impact. On résiste mieux aux pressions extérieures lorsque le calme et la concentration aident à maintenir le cap. On rebondit plus efficacement en cas de dérapage. Lorsque surgit un défi, on est mieux armé pour réagir de façon constructive. Et, le jour où survient une catastrophe, on réussit à reprendre le cours d'une vie normale (une nouvelle forme de normalité) bien plus rapidement. Aux heures les plus noires, on sera en mesure de puiser dans cette paix intérieure afin de surmonter l'épreuve.

Pour que fonctionne un tel principe, chacun d'entre nous a besoin d'un socle de calme et de stabilité sur lequel s'appuyer. Pas seulement dans les moments de détente, mais aussi pendant les périodes d'activité et de stress.

Rester calme dans le monde actuel

Chacun y va de sa théorie sur l'agitation du monde et le stress qu'il génère. Sur l'explosion des problèmes de santé liés au mal-être, à la morosité ou à la dépression. Certains attribuent ce phénomène au vide spirituel, au manque de discipline, à l'effondrement des valeurs morales, à la perte du sentiment communautaire. D'autres affirment que nous sommes trop repliés sur nous-mêmes, ou alors que nous payons le prix d'une société toujours plus compétitive.

Ces théories ne sont sans doute pas infondées. Le monde est de plus en plus stressant, à moins qu'un changement organique ou spirituel soit à l'origine de nos troubles psychiques.

Il est aussi possible que le monde soit globalement ce qu'il a toujours été, et que le décalage provienne du regard que nous portons sur lui. Peut-être le voyons-nous différemment et nous abreuve-t-on davantage qu'autrefois de nouvelles alarmantes. Et si les troubles psychiques ont toujours existé, peut-être les mesure-t-on différemment.

La vérité, quelle qu'elle soit, est de peu d'importance puisque nous n'avons pas le loisir de changer le monde et les gens qui nous entourent. Dans la plupart des cas, nous n'avons même aucun moyen d'agir sur les problèmes qui nous font souffrir. La seule option qui nous reste est de modifier notre regard sur le monde. Tous les défenseurs des

techniques de *self-help* de la planète ne disent pas autre chose. À ceci près que leurs théories restent globalement utopiques car nous n'arrivons pas à modifier le regard que nous portons sur notre environnement. Nous sommes victimes d'habitudes mentales trop solidement ancrées.

À ce stade, je voudrais poser une question : et s'il était possible d'atteindre un état de calme intérieur et d'équilibre mental sans qu'il soit besoin de s'adapter à la société ? Et s'il était possible de s'isoler des difficultés de l'existence afin de ne pas en souffrir durablement ? Et s'il était possible de connaître le bien-être sans avoir besoin de changer notre regard sur le monde ?

Sachez que c'est le cas. C'est précisément le but de cet ouvrage. En outre, si la technique que je vous propose requiert un certain degré d'implication, elle ne nécessite aucun effort.

Comment vous sentez-vous ?

Les plus impatientes d'entre vous ont sans doute envie de tourner la page et de découvrir une méthode qui va les métamorphoser instantanément en leur permettant de passer du stress à la paix intérieure, de troquer leur nature blasée contre un tempérament enthousiaste. Je vous le concède, un tel programme peut paraître attrayant, mais il ne servira jamais vos intérêts aussi bien que le secret que j'entends vous révéler.

« Et alors ? me direz-vous. Si j'arrivais à me sentir plus détendu, je serais sur un petit nuage. » Sachez qu'atteindre le calme est relativement aisé, mais que rester calme durablement est une autre histoire. Mon but est de vous entraîner à dépasser vos émotions, et ce pour plusieurs raisons. En premier lieu, les émotions sont fugaces et les sensations éphémères. Ensuite, les émotions ne sont pas fiables ; elles sont facilement manipulables car liées aux circonstances, et rarement aussi logiques que le prétendent certains psychologues. Enfin, il est possible de ressentir des émotions de façon beaucoup plus objective que l'on ne l'imagine, de les voir naître et disparaître sans nécessairement se laisser emporter par elles. La méthode proposée dans la troisième partie de ce livre n'a pas d'autre but.

Nos sentiments jouent un rôle dans la mesure où ils nous permettent d'évaluer la qualité de notre existence. Un individu qui se sent rejeté, anxieux, tendu, surmené, malheureux, déprimé, déçu, jaloux, furieux, perdu, gêné, mal-aimé, maltraité, insatisfait ou frustré aura du mal à apprécier sa vie. Il aura beau essayer de rationaliser et de positiver, il portera un regard sombre sur l'existence.

Et il suffit d'être traversé successivement par plusieurs de ces sentiments pour être convaincu de mener une vie désastreuse : être mal aimé provoque la colère, celle-ci génère ensuite du regret, de la honte, de l'anxiété et, à terme, de la

dépression. Je ne cherche nullement à noircir le tableau, vous aurez probablement remarqué que les pensées négatives ont tendance à se nourrir les unes des autres, même lorsque le ciel est relativement dégagé.

Les spécialistes du *self-help* prétendent qu'il est possible de changer la nature de nos sentiments, mais nous savons tous qu'en certaines circonstances c'est tout juste si nos ressources nous permettent de tenir bon en attendant que les nuages s'éloignent.

La solution alternative que je vous propose vise à combattre les sentiments négatifs énumérés ci-dessus. À vrai dire, il n'est plus question de sentiments à proprement parler (en tous les cas, de sentiments simples tels que la joie ou la confiance), mais plutôt d'un état d'esprit, d'une qualité de vie. Ce que l'on appelle l'équanimité.

Dans son acception traditionnelle, le mot équanimité est synonyme de calme intérieur et de maîtrise de soi, notamment dans les situations difficiles. Wikipédia parle de « disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation, agréable ou désagréable ».

Certaines philosophies orientales décrivent l'équanimité comme l'un des Quatre Incommensurables (les trois autres étant la bienveillance, la compassion et la joie altruiste). On dira, de façon plus simple, qu'il s'agit d'une forme de contentement discret ; une façon de considérer que tout va

bien ou finira par aller bien, quelles que soient les circonstances.

Un individu possédant calme et équanimité est doté d'un avantage marquant. La nature même des sentiments qu'il ressent est annexe puisqu'il a conscience de leur état passager. Les sentiments ont beau aller et venir, il est certain que tout va bien.

Avant de passer à la suite, j'entends partager une dernière pensée avec vous. En pratiquant l'approche proposée dans les pages qui suivent, vous vous sentirez plus apaisé et mieux armé face à la vie, mais il s'agit là d'un avantage marginal. Ma méthode est conçue pour agir de façon infiniment plus fondamentale. Au-delà du ressenti, j'entends vous aider à construire un socle de calme intérieur sur lequel vous appuyer en toutes circonstances, quelles que soient les difficultés que vous pourrez rencontrer, jusqu'à la fin de vos jours.

Où et quand trouver l'équanimité

Je vous laisse décider si vous souhaitez voir le monde de façon positive ou négative, si vous avez envie de vivre dans la sérénité ou dans l'anxiété. Tout dépendra de l'objet sur lequel vous fixez votre attention. Le choix que je vous propose est un peu moins direct que celui qui consiste à regarder un vase de fleurs plutôt qu'une poubelle, mais il est infiniment plus efficace. Ne vous laissez pas abuser par sa simplicité, ma méthode fonctionne.

Le stress que l'on ressent est toujours associé au passé ou à l'avenir, jamais au moment présent. Des sentiments négatifs tels que la peur ou l'anxiété sont liés à l'avenir, à ce qui est susceptible de se produire. À l'inverse, des sentiments négatifs comme le regret ou la déception sont rattachés au passé, à ce qui s'est déjà produit. On retrouve partout cette opposition entre le passé et l'avenir. Tous deux ont en commun d'être conceptuels, et donc de n'exister qu'en pensée, en l'absence de toute réalité concrète. À condition de ne pas penser au passé ou à l'avenir (ce qui est impossible de façon permanente), on peut chasser de son esprit toute pensée négative, et éviter ainsi le stress.

Si, en plus d'oublier le passé et l'avenir, on concentre toute son attention sur le moment présent, les pensées négatives disparaissent purement et simplement, et restent les pensées positives que j'ai déjà évoquées : le calme, l'apaisement, la clarté d'esprit et l'équanimité. À condition de vivre le moment présent, toutes ces pensées se développent naturellement. Mais, dès l'instant où l'on cherche à comparer ce qui se passe au présent avec d'autres moments, on perd le fil. En voulant évaluer ce que l'on est en train de vivre, on s'éloigne du présent.

Le passé et l'avenir ne sont pas nécessairement synonymes d'émotions négatives. Certains souvenirs liés au passé sont agréables et l'avenir est également porteur d'événements que l'on attend avec plaisir, mais il n'en est pas moins vrai que

les émotions négatives n'existent pas lorsque l'on concentre son attention sur l'instant présent.

Nous sommes libres de diriger nos pensées vers le passé ou l'avenir, avec toutes les inquiétudes qui peuvent en découler, ou bien alors de nous concentrer sur le présent. Nous avons donc le choix : le stress d'un côté, la sérénité de l'autre. À vous de décider.

PASSÉ

AVENIR

PRÉSENT



Seul terrain possible
pour l'anxiété

Regret	Peur
Déception	Soucis
Honte	Doute
Attachement	Désirs



Calme
Esprit tranquille
Équanimité
Clarté

Les émotions ne sont
pas analysées

En toute logique, le bon sens et la raison devraient l'emporter. Prenons l'exemple d'un individu conscient que certains comportements mentaux provoquent chez lui anxiété et émotions indésirables ; on pourrait penser qu'il va modifier son comportement de façon à éviter toute pensée négative. La réalité est tout autre pour deux raisons : (a) la plupart des gens se croient capables de modifier leurs comportements mentaux ; (b) la

réalité nous montre que très peu d'entre eux y parviennent.

N'importe quel publicitaire vous le confirmera. Les gens pensent que leur rationalisme les protège contre leurs pulsions émotionnelles, alors qu'ils se laissent guider par leurs émotions dans l'immense majorité des cas. Cela explique que les amateurs de voitures soient prêts à payer une Ferrari dix fois le prix d'une Toyota, ou que des femmes soient disposées à acheter un eye-liner dix fois plus cher qu'une marque concurrente. C'est également pour cette raison que les gens continuent de fumer. C'est également dans la même logique qu'une personne déprimée parce qu'elle est en surpoids s'obstine à manger de la glace au lieu de grignoter des pommes.

Vous n'êtes toujours pas convaincu? Laissez-moi vous proposer un petit test: qu'est-ce qui pousse les gens à aller travailler tous les jours? On pourrait se dire que leur motivation première est de gagner suffisamment d'argent pour subvenir à leurs besoins élémentaires: se nourrir, avoir un toit, et le reste. Une étude récente, réalisée sur plus de dix mille personnes professionnellement actives, montre pourtant que leur motivation première n'est pas financière, mais émotionnelle. En l'occurrence, un désir d'accomplissement personnel.

Les individus capables de maîtriser leurs émotions et de laisser parler leur raison sont rares. Si vous n'en faites pas partie, je vous propose une

solution autrement plus efficace. Nous y viendrons dans un instant.

Comprendre le présent

Je vous ai fourni une explication conventionnelle de ce que l'on ressent à l'instant présent. Lorsque vous concentrez votre attention sur le présent, votre ressenti, vos émotions, votre rapport aux autres et votre perception du monde en général sont profondément satisfaisants. Tout se met en place de façon harmonieuse, vous vous sentez parfaitement épanoui.

Il vous est peut-être déjà arrivé par le passé de ne pas ressentir ce que je viens de vous décrire. Le terme essentiel en la matière est le mot pensée. Ce que vous pensez a une grande influence sur ce que vous ressentez. Une petite explication s'impose.

Si vous envisagez le présent, comme le font la plupart des gens, en vous imaginant que l'instant présent et maintenant sont liés au passage du temps, vous vous épuisez à chercher un espace situé entre le passé et l'avenir. Aussi logique que puisse paraître une telle quête, ce n'est pas là qu'il faut chercher le présent. Pourquoi? La logique voudrait que le temps soit linéaire, qu'il relie l'avant et l'après, que l'avenir devienne le présent et que le présent se transforme en passé. Conformément à ce schéma, maintenant serait un espace infinitésimal en état de transformation perpétuelle. La logique

voudrait même que l'on puisse coller bout à bout des millions de maintenant d'une nanoseconde de façon à obtenir un présent continu.

En réalité, il est impossible de rationaliser le présent de la sorte. Le présent se vit et se ressent. Toute tentative de le saisir au vol ne peut que vous en éloigner.

(Oui, j'ai parfaitement conscience d'avoir été le premier à établir un lien entre le présent et le temps qui passe en le comparant avec le passé et l'avenir. Je m'en excuse, il s'agit d'une simple facilité de langage.)

Peut-être votre vision de cette question est-elle plus sophistiquée que celle que je viens de vous exposer. Si vous avez compris que le moment présent était détaché de toute réalité temporelle, vous êtes sur la bonne voie, mais vous ne tarderez pas à trouver un nouvel obstacle sur votre route : celui de la connaissance.

Si vous fondez votre réflexion sur le fait que le présent correspond à ce que vous connaissez, vous chercherez inévitablement à mettre ce que vous ressentez en conformité avec votre connaissance. Il s'agit là d'une entrave à votre capacité à ressentir le présent. À bien y réfléchir, chaque pensée, chaque idée qui vous traverse l'esprit constitue un obstacle. Si vous croyez que le présent est un phénomène que l'on peut comprendre, et non une réalité que l'on ressent, vous vous trouverez en présence d'un obstacle. Si vous croyez pouvoir contrôler le processus qui vous conduit au présent, ou qui

conduit le présent jusqu'à vous, vous êtes en face d'un obstacle. Vous aboutissez à la même difficulté si vous pensez pouvoir planifier le présent, si vous imaginez pouvoir apprendre à vivre au présent, ou bien encore si vous croyez être capable de maîtriser l'état de pleine conscience. L'idée même que vous pouvez avoir la maîtrise de ce qui se passe, ou de ce qui va se passer, est un obstacle.

Le défi, pour l'heure, est d'accepter que le présent est indépendant de tout fonctionnement intellectuel, psychologique ou émotionnel. Le présent ne relève même pas du ressenti : il s'agit en réalité d'une forme de conscience pure et simple, directe et immédiate.

Je suis heureux de vous annoncer que la suite va vous permettre de percevoir cette réalité.

Entre parenthèses, si toute cette réflexion sur le passé, le présent et l'avenir vous laisse perplexe, je ne voudrais pas que cela vous empêche de dormir. Les explications sont plus complexes que le phénomène lui-même.