

SA SAINTÉTÉ LE

DALAÏ-LAMA

ENTRETIEN AVEC PAUL EKMAN

PRÉFACE DE
MATTHIEU RICARD

A close-up portrait of the Dalai Lama, an elderly man with a shaved head and a gentle expression. He is wearing traditional maroon and yellow Buddhist robes. The background is a soft-focus bokeh of warm, golden lights. In the bottom right corner, a white lotus flower is partially visible.

La voie des émotions

City
Poche

Une passionnante méditation sur le chemin
conduisant au bonheur

© 2008 by His Holiness The Dalai Lama and Paul Ekman

© City Editions 2008 pour la traduction française

Introduction and complementary material © 2008 by Paul Ekman

Foreword copyright © 2008 by Daniel Goleman

Publié en 2008 par Times Books/Henry Holt and Company,
New-York, USA

Photo de couverture : Micheline Pelletier/Sygma/Corbis
Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud

ISBN : 978-2-35288-589-4

Rayon : Documents / Spiritualité

Catalogues et manuscrits : www.city-editions.com

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : deuxième semestre 2010

PRÉFACE PAR MATTHIEU RICARD.....	5
AVANT-PROPOS PAR DANIEL GOLEMAN.....	13
INTRODUCTION PAR PAUL EKMAN.....	17
1. ORIENT ET OCCIDENT	37
<i>Deux traditions - Science, religion et vérité - Le filtre des humeurs - Quand les émotions sont destructrices - Attachement et contrôle - La pauvreté du vocabulaire émotionnel</i>	
2. L'EXPÉRIENCE DES ÉMOTIONS	93
<i>Que sont les émotions ? - Obstacles aux expériences émotionnelles constructives - Apaiser les gens difficiles - La pleine conscience - La période réfractaire - Les scripts émotionnels</i>	
3. L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	161
<i>La pratique méditative - Où placer la barre ? - Le sursaut et le tampon - Pardon et responsabilité</i>	
4. COLÈRE, RESSENTIMENT ET HAINE.....	209
<i>Se préparer à la colère - Exprimer la colère - Les différentes formes de colère - Auteur et acte - La colère et ses parents - Motiver la colère</i>	

5.	LA NATURE DE LA COMPASSION	259
	<i>Définir la compassion - La compassion d'un point de vue évolutionniste - L'intelligence animale - La compassion impartiale - Cultiver la connexité - Cultiver la conscience - L'équilibre de la sagesse et de la compassion - Empathie, intelligence et sagesse</i>	
6.	LA COMPASSION GLOBALE	331
	<i>Étendre les limites de la compassion - Oublier les ressentiments - Apprendre l'altruisme - Atteindre l'équilibre émotionnel - Gratitude et joie - Des clubs d'entraînement mental</i>	
7.	TRANSFORMATION PERSONNELLE.....	401
	<i>Changer son vécu des émotions - Le mystère de la bonté - La voie de la raison</i>	
	NOTES.....	433
	INDEX	441

PRÉFACE PAR
Matthieu Ricard

Lorsque Paul Ekman a entrepris son travail de recherche sur les émotions, il y a presque cinquante ans, il s'attendait à constater que les émotions fondamentales des êtres humains variaient d'une culture à l'autre.

Il s'est au contraire aperçu que le langage des émotions était universel. En Papouasie comme en Amérique du sud ou à New York, la joie, la peur, la surprise, la tristesse, le dégoût et le mépris se manifestent par les mêmes expressions faciales et corporelles. Ces émotions majeures sont aisément identifiables par tous.

En cela, il rejoint parfaitement le Dalaï-lama qui ne cesse de souligner que les différences culturelles entre les êtres humains, en Orient comme en Occident, sont superficielles : nous ressentons tous

les mêmes émotions de haine et de désir, de joie et de tristesse.

En 2000, une rencontre exceptionnelle a eu lieu à Dharamsala, en Inde. Quelques-uns des meilleurs spécialistes des émotions, psychologues, chercheurs en neurosciences et philosophes passèrent une semaine entière à discuter avec le Dalaï-lama dans l'intimité de sa résidence, dans les contreforts de l'Himalaya. C'était aussi la première fois que j'avais l'occasion de prendre part aux fascinantes rencontres organisées par le *Mind and Life Institute*, qui fut fondé en 1987 par Francisco Varela et Adam Engle. Le dialogue portait sur les émotions perturbatrices et sur la façon de les gérer.*

Au départ, Paul Ekman n'était pas très motivé pour participer à cette réunion. C'est l'enthousiasme de sa fille Eve, qui désirait ardemment rencontrer le Dalaï-lama, et l'invitation chaleureuse de son ami de longue date, Richard Davidson, l'un des grands spécialistes de l'imagerie mentale des émotions, qui le décidèrent s'y rendre.

Vers le milieu de la semaine, lors d'une pause pour le thé, Paul et sa fille vinrent s'asseoir auprès du Dalaï-lama pour passer quelques moments plus intimes en sa présence. Durant toute la conversation d'une dizaine de minutes qui permit à Eve de

* Le compte rendu de ces rencontres a donné lieu à un livre de Daniel Goleman, *Surmonter les émotions destructrices*, publié en 2003, Robert Laffont.

poser les questions lui tenant à cœur, le Dalaï-lama tint la main de Paul dans la sienne. Paul, qui avait passé sa vie à étudier les émotions, les siennes et celles des autres, ressentit quelque chose de tout à fait inhabituel : une sorte de chaleur bienfaisante et très agréable qui s'écoulait, en quelque sorte, dans son corps à travers la main du Dalaï-lama. Plus tard, il nous avoua : « Je n'avais jamais pensé que la bonté puisse être *palpable*. » Cette expérience, qui s'ajouta à une semaine de discussions intenses, devait profondément influencer sa vie.

Plus tard, Paul mentionna qu'à la suite de ces dialogues, il révisa six des chapitres de son livre « Emotions Revealed », qui expose l'essence d'un demi-siècle de recherche. Quelques mois plus tard, sa femme, Mary Ann Mason, professeur à l'université de Berkeley, lui fit soudain cette remarque : « C'est curieux, tu ne t'es pas mis en colère depuis trois mois. Tu es devenu si facile à vivre ! » Paul reconnaît lui-même qu'il était d'un tempérament coléreux et que la moutarde lui montait au nez presque quotidiennement.

Depuis, Paul n'a cessé de côtoyer le Dalaï-lama et de développer avec lui une amitié profonde et réciproque. Cette rencontre de deux grands esprits passionnément désireux de mieux comprendre la nature humaine, foncièrement honnêtes et rigoureux dans leur approche empirique des mécanismes du bonheur et de la souffrance, peut être considérée

comme l'un des grands moments intellectuels de notre époque.

Lors de cette même rencontre de l'an 2000, un matin, le Dalai-lama déclara : « Toutes ces discussions sont fort intéressantes, mais que pouvons-nous vraiment apporter à la société ? » Lors du déjeuner qui suivit, les participants se sont réunis pour une discussion animée, et l'on proposa de lancer un programme de recherche sur les effets à court et à long terme de l'entraînement de l'esprit, ce que l'on appelle généralement « méditation ».

L'après-midi, en présence du Dalai-lama, ce projet fut adopté avec enthousiasme. Ce fut le début d'un passionnant programme de recherche, celui des « neurosciences contemplatives ».

Plusieurs études furent lancées, auxquels j'eus la chance de participer dès le départ, dans les laboratoires du regretté Francisco Varela en France, de Richard Davidson à Madison (Wisconsin) et de Paul lui-même à San Francisco et Berkeley. Après la phase initiale d'exploration, une vingtaine de méditants expérimentés, moines et laïques, hommes et femmes, orientaux et occidentaux, tous ayant passé entre 10.000 et 50.000 heures de méditation consacrées au développement de la compassion, de l'altruisme et de la paix intérieure, furent testés.

Plusieurs articles publiés dans de prestigieuses revues scientifiques ponctuèrent cet événement, conférant par là ses lettres de noblesse à la

recherche sur la méditation et la gestion de l'équilibre émotionnel, qui n'avait guère été prise au sérieux jusqu'alors.

Pour reprendre les termes de Richard Davidson, « ces travaux semblent démontrer que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement d'une manière que peu de gens auraient imaginé. »

D'autres expériences ont également montré qu'il n'était pas nécessaire d'être un méditant surentraîné pour bénéficier des effets de la méditation, et que vingt minutes de pratique journalière contribuent significativement à la réduction de l'anxiété et du stress, ainsi qu'au renforcement du système immunitaire et de l'équilibre émotionnel.

Je me suis moi-même lié d'une profonde amitié avec Paul et ne manque pas de lui rendre visite lorsque je voyage aux Etats-Unis.

J'ai également continué à participer à ses recherches, notamment dans le laboratoire de Robert Levenson à Berkeley.

Paul Ekman explique souvent comment une accumulation d'émotions; ne durant pas plus de quelques secondes, peut engendrer des humeurs plus durables et finalement se transformer en traits de caractères persistants. Le bouddhisme enseigne justement que celui qui veut transformer un tant soit peu ces traits de caractère, doit en premier lieu réguler ces émotions à chaque instant à l'aide de la « pleine conscience ».

Nous sommes tous un mélange d'ombres et de lumières, de qualités et de défauts. Notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Mais cet état de fait n'est à la fois ni optimal ni inéluctable. Il serait dommage de sous-estimer la capacité qu'a notre esprit de se transformer. Chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celles des autres, pour trouver la paix intérieure et pour contribuer au bien d'autrui. Certes, il ne suffit pas de le souhaiter. Il faut entraîner son esprit.* C'est cela qui nous permettra de développer nos qualités intérieures et en même temps d'aider les autres de la meilleure façon qui soit.

On entend souvent dire que le bouddhisme vise à supprimer les émotions. Tout dépend de ce que l'on entend par « émotion ». S'il s'agit de celles qui perturbent notre esprit, comme la haine et la jalousie, pourquoi ne pas s'en débarrasser ? S'il s'agit, au contraire, des sentiments d'amour altruiste ou de compassion à l'égard de ceux qui souffrent, pourquoi ne pas les développer ? Tel est, en tout cas, le but de la méditation.

La méditation nous apprend à gérer les accès de malveillance ou de jalousie, les vagues de désir incontrôlé et les peurs irraisonnées. Elle nous libère du diktat des états mentaux qui obscurcissent notre

* Sur les techniques bouddhistes qui permettent d'entraîner son esprit, voir notre ouvrage *L'art de la méditation*, NiL Editions, 2008.

jugement et sont à l'origine de tourments sans fin. On parle alors de « toxines mentales », car ces états mentaux empoisonnent littéralement notre existence et celle des autres.

L'émotion conditionne l'esprit et l'oblige à adopter un certain point de vue, une certaine vision des choses. Cette vision peut être conforme à la réalité dans le cas de l'amour altruiste et de la compassion, mais elle peut aussi être déformée, comme dans le cas de la haine ou de l'avidité. L'amour altruiste implique la conscience du fait que tous les êtres désirent être libérés de la souffrance. Il s'appuie également sur le sentiment que nous dépendons tous foncièrement les uns des autres. A l'inverse, la colère déforme la réalité en amplifiant les défauts de son objet tout en ignorant ses qualités. Paul Ekman, à propos de la colère, parle d'une période « réfractaire » durant laquelle nous sommes aveugles aux qualités d'autrui et nous ne percevons que les défauts qui ont causé notre fureur. Selon le bouddhisme, on est obligé d'admettre que certaines émotions sont nuisibles et que d'autres sont bienfaitantes.

Celles qui renforcent notre paix intérieure et nous incitent à faire le bien d'autrui, nous pouvons les considérer comme positives, ou constructives ; celles qui détruisent notre sérénité, troublent profondément notre esprit et nous poussent à nuire aux autres sont négatives, ou perturbatrices. C'est ainsi que l'on peut différencier, par exemple, une vigou-

reuse indignation, une « sainte colère », face à une injustice dont nous sommes témoins, d'une colère dont le seul but est de causer la souffrance d'autrui.

Paul Ekman est un homme profondément préoccupé par le sort de ses semblables et toujours prêt à leur accorder une attention sans partage. Le Dalaï-lama est un être imprégné d'amour altruiste qui vit la compassion au quotidien, dans chacune de ses pensées et chacun de ses actes.

Le dialogue exceptionnel entre deux « hommes de bien » qui a donné naissance à ce livre est un événement remarquable qui, en contrepoint avec la rencontre entre la science moderne et la science contemplative bouddhiste, peut nous aider à construire une société plus altruiste et responsable, et à réaliser notre propre bien en même temps que celui des autres.

Matthieu Ricard

AVANT-PROPOS PAR

Daniel Goleman

L'« intelligence émotionnelle » se réfère à la faculté de comprendre sa vie émotionnelle — être plus conscient de soi, plus à même de gérer des émotions perturbatrices, plus sensible aux émotions des autres — et à la capacité de se servir du tout pour créer des interactions réussies et enrichissantes. Certaines personnes y arrivent bien mieux que d'autres, mais heureusement, on apprend, et on enseigne, toutes ces compétences humaines fondamentales.

Dans tout domaine de compétence de l'homme, dès qu'on parle de cultiver le savoir-faire, il est préférable de se faire guider par des experts en la matière. Selon un vieux dicton zen, « si tu veux atteindre le sommet de la montagne, demande à celui qui monte et descend le chemin menant au

sommet. » C'est pourquoi le dialogue retranscrit ici revêt une valeur particulière pour quiconque veut développer son intelligence émotionnelle. Je ne connais aucune personne qui, mieux que le Dalai-lama et Paul Ekman, pourrait avoir une connaissance aussi poussée de la nature des émotions.

À première vue, Sa Sainteté le 14^e Dalai-lama ne paraît pas indiqué comme source de réflexion sur les émotions. Mais, au cours de ses nombreux entretiens d'une semaine avec des scientifiques, j'ai eu le plaisir de me rendre compte par moi-même de son expertise sur cette facette de notre vie intérieure. J'en suis ressorti à chaque fois impressionné par la clarté et les nuances de ses propos quand il aborde un aspect de la conscience humaine, notamment les émotions. Sa Sainteté confère au sujet un point de vue unique, tout d'abord comme un maître contemplatif ayant sondé sa propre psyché avec une minutie et une franchise analytiques, et également comme un représentant d'une tradition intellectuelle millénaire focalisée sur la transformation positive des émotions humaines. Le Dalai-lama parle des émotions comme un étudiant et un pratiquant inébranlable d'une science intérieure.

Quant à Paul Ekman, il symbolise le summum d'une tradition intellectuelle complémentaire : la psychologie moderne. Il a été pendant des décennies l'un des grands spécialistes de l'étude expérimentale des émotions et l'expert incontesté de sa

spécialité, les expressions faciales universelles des émotions. Paul Ekman perpétue une lignée scientifique initiée par Charles Darwin, lequel lisait l'héritage de notre passé évolutif dans les signaux d'amour et de haine, de peur et de colère qui, aujourd'hui encore, passent sur le visage des êtres humains comme des animaux.

Paul, un de mes vieux amis, s'est imposé comme le plus grand spécialiste en matière de compréhension des émotions et un expert de la détection des mensonges. Il a élaboré des outils efficaces visant à renforcer notre capacité à lire précisément les émotions d'autrui. Paul apporte à cet entretien l'éclairage froid d'un empiriste ouvert d'esprit.

J'éprouve une satisfaction particulière à avoir été celui qui a présenté Paul à Sa Sainteté en mars 2000, en ma qualité d'animateur d'un entretien sur les « Émotions destructrices » qui s'est déroulé au Mind and Life Institute. Comme vous le lirez dans ces pages, ce fut l'occasion d'une rencontre entre ces deux hommes remarquables qui transforma Paul sur le plan émotionnel et façonna sa vie personnelle et professionnelle. Leur entretien est une conséquence de cette première rencontre.

C'est un véritable régal pour l'esprit ; la conversation aborde un éventail fascinant de sujets captivants et affronte bille en tête les questions difficiles. En quoi la colère est-elle constructive ? Comment mieux gérer nos émotions destructrices, et en quoi

est-ce utile d'accroître le délai entre une impulsion et l'acte ? Pourquoi réagir plutôt à l'acte qui nous énerve qu'à la personne énervante – et qu'est-ce qui pourrait nous aider à y parvenir ? Comment élargir le cercle de personnes pour lesquelles nous éprouvons une réelle compassion ?

Paul a choisi de partager la saveur de l'entretien en retranscrivant soigneusement au lecteur ce qui s'est passé. Ce format nous transporte, nous lecteurs, à cette table, à même de partager la saveur authentique de ce qui a vraiment été dit, plutôt que de lire les propos rapportés par un tiers.

Il constitue également une mémoire historique de cette rencontre singulière entre deux traditions intellectuelles – et deux esprits et cœurs remarquables aux prises avec certains des défis les plus critiques de l'humanité.

INTRODUCTION PAR

Paul Ekman

Les émotions unissent et divisent les mondes dans lesquels nous vivons, tant à l'échelle personnelle que globale, motivant les meilleures et les pires de nos actions. Elles nous sauvent la vie en nous permettant d'agir vite en cas d'urgence. Pourtant, notre façon de nous comporter quand nous sommes sous le coup de nos sentiments peut faire de notre vie, et de celle de nos proches, un enfer. Sans émotions il n'y aurait ni héroïsme, ni empathie, ni compassion, mais il n'y aurait pas non plus de cruauté, d'égoïsme ou de méchanceté. En ayant recours à des optiques différentes – Orient et Occident, spiritualité et science, bouddhisme et psychologie – le Dalaï-lama et moi avons cherché à clarifier ces contradictions et à éclairer certains chemins susceptibles de favoriser une vie émotion-

nelle équilibrée et un sentiment de compassion à l'échelle de la planète.

En tant que chef d'une tradition spirituelle millénaire et d'une nation en exil, le Dalai-lama jouit d'un statut quasi divin parmi ses concitoyens tibétains. Il est, dans le monde, le principal défenseur vivant de la non-violence. Il a reçu en 1989 le prix Nobel de la paix et, en 2007, la Congressional Gold Medal, la plus haute distinction accordée à un civil par le gouvernement américain. Il est à l'occasion critiqué et méprisé sur la scène publique par les dirigeants de la République populaire de Chine, laquelle occupe le Tibet depuis 1950. Pourtant, il est également plus qu'un chef religieux et politique : dans le monde occidental, sa célébrité avoisine celle d'une rock star. Il a écrit plusieurs best-sellers et est presque toujours en train de voyager, de donner des conférences et d'inspirer des audiences qui se comptent par milliers. Il s'intéresse également de très près à l'intégration des résultats de la science moderne dans la vision bouddhiste du monde. Dans nos conversations, il m'est apparu clairement qu'il se considère avant tout comme un moine bouddhiste et un interprète de la pensée bouddhiste auprès du reste du monde. Il pense que la sagesse bouddhiste offre un cadre éthique qui permettrait au monde de mieux affronter les problèmes qui nous divisent.

Je suis professeur honoraire à l'école de médecine de l'Université de Californie à San Francisco.

J'ai passé plus de quarante ans à établir l'universalité du comportement émotionnel des êtres humains, à cartographier les expressions du visage, à découvrir comment notre attitude trahit les mensonges, et à proposer des théories pour expliquer à la fois la nature des émotions et pourquoi les gens mentent, et quand. Ces recherches ont aidé à faire renaître un intérêt tant pour les émotions que pour la tromperie. J'ai écrit et publié quatorze livres dont cinq – *Unmasking the Face*, *Face of Man*, *Menteurs et mensonges*, *Les Mensonges des enfants* et *Emotions Revealed* – pour le grand public et, au cours de ma carrière, je me suis spécialisé dans les écrits de Charles Darwin sur l'expression des émotions.

Mon travail a intéressé un large éventail d'entités, depuis des studios d'animation jusqu'à des commissariats, et je dirige actuellement une entreprise concevant des outils de formation interactifs destinés à améliorer la compréhension des émotions et à évaluer la vérité. Je suis également conseiller auprès d'agences antiterroristes de différents pays. Je suis d'origine juive, mais je ne pratique pas et suis aussi sceptique vis-à-vis du bouddhisme que de toute religion. J'ai passé ma vie de *chercheur* en sciences du comportement à élaborer des méthodes concrètes et objectives, et à les appliquer à l'étude de ce qu'on considérait comme le phénomène immatériel des émotions.

En dépit de nos différences, nous nous sommes découvert quantités de points communs dans nos façons de penser. Nous partageons un même engagement à réduire la souffrance des hommes, une curiosité intense et la conviction que nous pouvions apprendre l'un de l'autre.

Nos conversations dévoilent les prémices de ce qui s'est transformé en une très grande amitié au cours de nos quelque quarante heures passées à débattre de ces sujets. Nos préoccupations communes pour le bien-être personnel et social, nées de décennies de pensées et de travail dans des conditions radicalement opposées, ont uni nos efforts et suscité de nouvelles idées, de nouveaux moyens de nous comprendre nous-mêmes, des mesures pratiques pour créer des mondes meilleurs, dans nos cercles de relations les plus proches comme les plus distants.

Ma première rencontre avec le Dalaï-lama remonte à 2000, alors que je participais à une petite conférence sur les émotions destructrices organisée par le Mind and Life Institute, à Boulder dans le Colorado.¹

Depuis 1987, l'institut invite des scientifiques à Dharamsala, en Inde, où le Dalaï-lama vit en exil, pour des conférences sur différents sujets scientifiques. Lors de la conférence de 2000, j'étais l'un des six scientifiques participants qui parlèrent avec

le Dalaï-lama pendant cinq jours. J'étais chargé de présenter la vision darwinienne des émotions et d'expliquer mes recherches scientifiques sur l'universalité de l'expression et de la physiologie des émotions.

Que ce soit du fait d'un même type de curiosité espiègle et pénétrante, de notre engagement à réduire la souffrance humaine, ou d'une conviction que nous pouvions apprendre l'un de l'autre, le Dalaï-lama et moi-même éprouvâmes aussitôt une affinité étonnamment puissante par-delà le vaste abîme des héritages intellectuels que nous représentions chacun.

Les années suivantes, je fus membre d'un groupe de scientifiques dans trois autres conférences avec le Dalaï-lama. En outre, j'assistai dans le public à une réunion d'experts, « Opening the Heart » (Ouvrir son cœur), qui se tint à Vancouver, en Colombie-Britannique, en 2004, où le Dalaï-lama était l'un des chefs religieux en présence. Un par un, les chefs spirituels s'adressèrent au groupe : l'évêque Desmond Tutu expliqua comment sa religion l'avait aidé à ouvrir son cœur ; le Dr Jo-Ann Archibald, une Indienne d'Amérique du Nord, expliqua comment sa religion lui avait permis d'ouvrir son cœur ; le juge iranien Shirin Ebadi puis le rabbin Zalman Schachter-Shalomi expliquèrent chacun comment leur religion leur avait permis d'ouvrir leur cœur. Sa Sainteté fut la dernière à

prendre la parole.* Il regarda chacun de ceux qui l'avait précédé, un large sourire sur le visage, et dit quelque chose qui ressemblait à : « Mais souvent, les religions divisent le monde. Ce sont nos émotions qui nous unifient. Nous voulons tous être heureux et réduire les souffrances. » Je me suis dit que c'était tout à fait exact – mais nos émotions nous divisent aussi.

Quand je quittai la conférence de Vancouver, les questions sur la nature des émotions soulevées par les remarques du Dalaï-lama tournoyaient dans mon esprit, des questions qui, selon moi, méritaient qu'on s'y attarde. Il avait raison de dire que les émotions nous rassemblaient, mais il avait omis tout ce qui faisait qu'elles pouvaient nous séparer et nous amener à entrer en conflit les uns avec les autres. J'avais peur d'avoir peut-être trop simplifié les choses lors de ma présentation sur les émotions quatre ans plus tôt. Je commençai une liste des questions ignorées, certaines se concentrant sur ce que l'humanité pouvait faire pour réduire les divisions en son sein grâce à la nature unificatrice de nos émotions, d'autres sur les moyens de diminuer l'influence destructrice des émotions dans nos vies. Mon premier jet fit vingt pages.

* Le terme honorifique « Sa Sainteté », m'a-t-on expliqué, a été adopté pour s'adresser au Dalaï-lama quand il quitte le siège du gouvernement en exil à Dharamsala pour représenter la cause tibétaine dans le monde, puisque le terme tibétain est très long et peu pratique ; « Sa Sainteté » a été retenu, car c'est ainsi qu'on s'adresse au pape. J'ai rarement utilisé ce titre dans nos conversations : n'étant pas moi-même croyant, je considérais cet homme comme quelqu'un d'extraordinaire mais pas de saint.

Poussé par le sentiment que, émanant de nos traditions distinctes de psychologie occidentale et de philosophie bouddhiste, une discussion à double sens entre nous pouvait faire jaillir de nouvelles idées, je demandai l'avis de deux collègues que j'avais rencontrés à la conférence du Mind and Life Institute en 2000. L'un d'eux était Matthieu Ricard. Matthieu a reçu son doctorat de biologie en 1972 avant de quitter le monde universitaire pour devenir un moine bouddhiste tibétain doublé d'un auteur et photographe de renom.² Il a vécu dans le monastère de Shechen au Népal pendant plus de trente ans et été l'interprète français du Dalaï-lama. Je l'ai souvent reçu chez moi et il a accepté d'être le sujet d'une étude scientifique de ses expressions et de sa physiologie dans une série d'expériences.³ J'envoyai également mon ébauche à B. Alan Wallace, qui a été ordonné moine en 1973 et a étudié avec le Dalaï-lama avant de quitter le monastère pour rentrer aux États-Unis, terminer ses études et se marier. Alan est l'auteur de nombreux livres sur la méditation et le fondateur d'une organisation à but non lucratif, le Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. C'est également devenu un bon ami qui m'a servi dans le passé de professeur de méditation pour l'un de mes projets de recherche. Matthieu et Alan complétèrent mon ébauche avec leurs idées, puis m'incitèrent à contacter le Dalaï-lama par le biais de son cabinet.

Sachant que l'emploi du temps du Dalaï-lama était déjà surchargé, j'étais quelque peu réticent à réclamer les dix à douze heures que j'estimais nécessaires pour discuter de ces questions. Mais j'envoyai ma demande à Thupten Jinpa, érudit tibétain de renom et ancien moine qui sert d'interprète anglais au Dalaï-lama quand il quitte l'Inde. Jinpa est un homme doux et gentil avec qui il fut facile d'établir une relation chaleureuse. Dans ma lettre, je lui demandai s'il pensait que les questions que j'avais notées étaient suffisamment importantes pour mériter un entretien privé avec le Dalaï-lama. La réponse de Jinpa fut enthousiaste. Il suggéra d'inclure d'autres sujets, puis proposa des rencontres étalées sur trois journées. Il fallut quatorze mois pour qu'une fenêtre se libère dans le calendrier du Dalaï-lama.

Grâce à la détermination de Jinpa, pendant le week-end du 22–23 avril 2006, le Dalaï-lama et moi entreprîmes onze heures d'intense discussion reliée à mes vingt-quatre pages de questions sur les émotions et la compassion, ainsi que sur plusieurs autres questions qui jaillirent du cours naturel et inattendu de notre conversation. Ce fut le premier de trois entretiens, pour un total de trente-neuf heures d'échanges intimes répartis sur quinze mois.

Notre première rencontre eut lieu à Libertyville, dans l'Illinois, dans le luxueux salon d'une ferme appartenant aux Pritzker, famille dirigeant l'entre-

prise Hyatt. Aux murs étaient accrochés une partie de ce qu'on dit être la plus belle collection privée d'art asiatique des États-Unis. J'étais assis juste à la gauche du Dalaï-lama. « Perché », devrais-je dire, parce que j'étais sur le bord de ma chaise, penché vers le Dalaï-lama, pendant toute notre conversation. Devant moi, sur une table basse, reposait l'ébauche de vingt-quatre pages que j'avais préparée. Près d'elle, quelques documents que je distribuais à mesure que la discussion progressait, lesquels figurent dans le texte avec notre conversation. Nous abordâmes chaque point de mon ébauche et bien d'autres sujets, certains directement pertinents et d'autres trop fascinants pour les négliger.

Il était clair que le défi de réorganiser notre pensée à la lumière de ce que disait l'autre nous enflammait, et notre concentration était palpable. Mais nous apportions également enthousiasme et plaisir, exprimés à travers nos voix fortes et nos éclats de rire tout aussi sonores (et fréquents). Nous nous retrouvions autour de cette table avec des points de vue très développés, émanant de sources totalement différentes, l'un comme l'autre au faîte de notre domaine. Nous savions également qu'une telle opportunité pourrait ne jamais se représenter : le Dalaï-lama avait soixante et onze ans au moment de notre conversation, et moi soixante-douze.

Quand nous décidâmes de consacrer la plus

grande partie des trois jours à une discussion intense – chose que je n’avais jamais faite auparavant avec quiconque, et que le Dalaï-lama n’aurait faite que rarement – nous étions déjà conscients du lien fort que nous avions ressenti lors de nos précédentes rencontres dans des conférences plus publiques. Alors que la conférence de 2000 avait déjà débuté depuis quelques jours, je sentis en moi comme une impression de déjà-vu, comme si je connaissais le Dalaï-lama depuis longtemps.

Ce fut réciproque pour le Dalaï-lama. Dans son livre, *Tout l’univers dans un atome*, il écrit : « Je ressentis une affinité immédiate envers lui et sentis qu’une réelle motivation éthique sous-tendait son travail, en ce que si nous comprenions mieux la nature de nos émotions et leur universalité nous pourrions être capables de développer un plus grand sens d’appartenance à l’humanité. »

Et aussitôt, dans la phrase suivante, il glissait une blague qui, comme toutes ses blagues, touchait à quelque chose de vrai : « Et puis, Paul parle exactement à la bonne vitesse pour que je suive ses présentations en anglais sans difficulté. »

Comme on pouvait s’y attendre pour le chef d’une religion mondiale, notamment si c’est un chef d’État ayant reçu des menaces de mort, nous n’étions pas seuls. Était assis à l’entrée un agent du département américain chargé de la protection des personnes, régulièrement relevé toutes les trente

minutes par un de ses collègues. D'autres membres du service de protection entouraient la maison ; une voiture, moteur en marche, resta vingt-quatre heures sur vingt-quatre devant la porte d'entrée au cas où il faudrait partir vite. À l'autre bout de la pièce, à dix mètres, un membre de l'entourage du gouvernement tibétain en exil surveillait le bas depuis un balcon élevé.

À la droite du Dalaï-lama se tenait mon allié dans ce projet, Thupten Jinpa, qui servit également d'interprète pendant l'entretien, et, à ses côtés, un autre Tibétain, Géshé Dorji Damdul. (*Géshé* est le terme utilisé pour les érudits qui, dans leur étude du bouddhisme tibétain, ont atteint un niveau équivalent à celui d'un doctorat en Occident.)

De temps à autre au cours de notre discussion, Dorji répondait au Dalaï-lama qui cherchait à savoir comment mon commentaire cadrerait avec le savoir tibétain. S'exprimant couramment en anglais, il n'avait pas besoin de traduction pour comprendre ce que je disais, mais il s'adressait directement au Dalaï-lama en tibétain et ne parlait jamais sans qu'on l'ait invité à le faire.

La conversation eut également plusieurs témoins, dont le médecin américain du Dalaï-lama, Barry Kerzin, ordonné moine bouddhiste trois ans plus tôt, et son médecin personnel tibétain, le Dr Tsetan Sadutshang. Les docteurs étaient tous deux présents du fait de leur intérêt pour le sujet et de leur inquié-

tude pour la santé du Dalaï-lama ; il était tout juste sorti la veille de la clinique Mayo où il avait subi des examens de routine. À cinq mètres, à l'autre bout de la grande pièce, se tenait ma famille : mon fils, Tom Ekman, qui venait d'obtenir son diplôme de droit et n'avait pas encore rencontré le Dalaï-lama ; ma femme, Mary Ann Mason, alors doyenne de la section diplômés de l'Université de Californie à Berkeley, et qui avait été présente en 2003 (en qualité d'observatrice silencieuse) à mes vingt minutes de discussion avec le Dalaï-lama autour d'une question que j'avais soulevée et qui demandait une investigation scientifique (« Pourquoi la méditation focalisée sur la respiration profite-t-elle aux émotions ? ») ; et ma fille, Eve Ekman, artiste, auteur et travailleuse sociale, présente à la conférence de cinq jours sur les émotions destructrices où j'avais rencontré le Dalaï-lama pour la première fois en 2000.

Le dernier membre du groupe était le Dr Clifford Saron, psychologue, spécialiste en neurosciences, « super tech » et ami proche. Cliff, dont la connaissance du cerveau et du bouddhisme dépasse de loin la mienne, fut invité non seulement pour assurer une mission essentielle, à savoir l'enregistrement audio de haute qualité de cette conversation, mais également pour m'aider pendant les pauses à formuler mes questions sur le bouddhisme.

Parler jour après jour de questions sur lesquelles

je m'étais interrogé et sur lesquelles j'avais écrit presque toute ma vie, s'engager dans ce qui n'était ni une conversation ni un débat, est une expérience difficile à décrire. Il y eut des invites de part et d'autre et, comme je l'avais espéré, de nouvelles idées, qui ne m'avaient pas encore effleuré, jaillirent. Je suis toujours galvanisé quand une nouvelle idée se cristallise, mais cette fois-ci l'excitation était multipliée par le fait d'en apprendre plus sur la pensée bouddhiste, de mieux connaître cet homme remarquable et de voir ses idées évoluer au fil de nos discussions. Dire que je me sentis « planer » ne rendrait compte que d'une partie de ce que je ressentis une fois que tout fut terminé ; même chose pour « satisfait ».

J'étais loin d'être épuisé, et même si je pressentais qu'on ne s'en tiendrait pas là, je n'envisageais pas que cette discussion représenterait moins d'un tiers du temps que nous devions passer ensemble l'année suivante. Dans les mois qui suivirent, je fis écouter les cassettes à un groupe de collègues et d'amis intéressés par le sujet. Ils soulevèrent de nombreuses questions sur ce que lui ou moi avions dit. D'où je déduisis clairement qu'il me faudrait à nouveau rencontrer le Dalaï-lama.⁴

Un an plus tard, en avril 2007, nous nous retrouvâmes en Inde, lors d'une conférence de cinq jours parrainée par le Mind and Life Institute. À cette occasion, il fut demandé à chaque scientifique

du groupe d'expliquer ses réactions au livre du Dalai-lama, *Tout l'univers dans un atome*, dans lequel il décrit ce qu'il a appris de ses nombreuses rencontres avec des hommes de science.

Le Dalai-lama et moi arrivâmes à nous retrouver deux fois pendant des pauses de la conférence, à chaque fois pendant une heure et demie. Ces conversations privées se tinrent dans une pièce utilisée pour les tête-à-tête ou les réunions en comités restreints ; des *thangkas** couvraient les murs et l'air conditionné tournait. (Le Dalai-lama apprécie une température bien plus fraîche que moi, même si sa tunique de moine le couvre moins que les vêtements occidentaux classiques.) Comme à chacune de ces rencontres intimes, il enleva ses chaussures et croisa ses jambes sous lui. Nous nous assîmes très près l'un de l'autre, ne nous adossant ni l'un ni l'autre contre le dossier de notre siège.

On m'avait prévenu que, s'il se radossait, cela voulait dire que vous ne l'intéressiez plus, mais cela n'arriva jamais.

Géshé Dorji Damdul nous rejoignit, traduisant et contribuant parfois à la conversation. Il arriva que tous deux se lancent dans une longue conversation en tibétain, essayant de décider si mon point

* Un *thangka* est une toile bouddhiste peinte ou brodée, pendue dans un monastère ou au-dessus d'un autel familial et portée par des lamas dans des processions cérémoniales. La peinture de *thangka* est d'abord devenue populaire chez les moines itinérants parce que les toiles se roulaient et se transportaient facilement de monastère en monastère. Les *thangkas* étaient des outils d'enseignement importants qui décrivaient la vie de Bouddha, des grands lamas, des divinités et des bodhisattvas. Pour les bouddhistes, ces bandeaux sont une manifestation du divin.

de vue scientifique avait des correspondances dans les textes bouddhistes. Quand les séances furent finies, j'expliquai mon projet d'intégrer une grande partie de ce que nous avons dit dans le dialogue original, de sorte que nos points de vue développés viendraient au moment où le lecteur en avait besoin. Je proposai de donner le texte intégré à Jinpa qui pourrait vérifier les inexactitudes par rapport aux transcriptions, mais voulus savoir si le Dalaï-lama lui-même souhaitait réviser le manuscrit avant de l'envoyer à l'éditeur. « Qui sont les auteurs ? » voulut-il savoir. « Le Dalaï-lama et Paul Ekman », répondis-je. Il dit alors qu'il aimerait m'inviter à revenir en Inde pour lui lire tout le manuscrit à voix haute afin qu'il puisse le réviser et développer.

Je ne m'y étais pas attendu. Je m'étais déjà engagé à faire un voyage en Europe quelques semaines plus tard et ne pouvais l'annuler.

Plus tard, l'un des membres de l'entourage du Dalaï-lama me dit de ne pas m'inquiéter : je devrais attendre au moins un an, puisqu'il n'y avait pas de temps libre dans l'agenda du Dalaï-lama pour une séance de lecture et de commentaires qui pourrait prendre une semaine.

Quand Jinpa, qui assistait aussi à la conférence, entendit cela, il intervint une fois encore pour défendre le livre, disant que ce serait mal de retarder sa publication. Et ainsi, à la fin de juin 2007 je revins en Inde, juste avant le début de la saison

des moussons. Nous nous retrouvâmes cinq jours de suite pendant cinq heures. C'était exaltant et épuisant.

Cette fois-ci, il y eut d'autres observateurs et participants. Le Dr Bernard Schiff, psychologue à la retraite et ami proche, lut à voix haute mes interventions dans les discussions précédentes. Je pensai qu'il pourrait me faire des suggestions utiles vu sa double casquette, mais, en fait, je fus bien trop absorbé pour en vouloir. Bernard profita pleinement de cette occasion de rencontrer le Dalai-lama, bien que, se contentant seulement de lire, il se sentît parfois frustré de ne pouvoir participer. Je lisais tout haut ce que le Dalai-lama avait dit. Il était rare qu'une page s'achevât sans que lui ou moi, ou nous deux, en interrompît la lecture pour poser des questions ou développer ce qui avait été dit. Le frère du Dalai-lama était avec nous – et fit quelques commentaires sur notre échange – ainsi que son fils. Un érudit tibétain de l'Institute of Dialectics voisin était présent afin de répondre à la moindre incertitude concernant l'explication que les textes bouddhistes donnaient de certains sujets ; il ne parla jamais en anglais pendant la lecture. Cette dernière série de rencontres ajouta un autre tiers précieux à ce livre et me convainquit de réorganiser les discussions originales par sujet, d'assembler ainsi ce que nous avons à dire pour chaque sujet traité, que ce soit pendant la première, la deuxième

ou la troisième série de conversations.⁵ Elle m'aidera aussi à identifier des moments dans notre dialogue pour lesquels des explications plus amples, au-delà de l'interaction entre le Dalaï-lama et moi, seraient enrichissantes.

Ces explications apparaissent en notes de pied de page (présentant ou développant des termes bouddhistes ou scientifiques ou identifiant les personnes citées) et par des commentaires de penseurs bouddhistes, dont Géshé Dorji Damdul et les professeurs de méditation Margaret Cullen et B. Alan Wallace, et d'autres scientifiques, dont Frans de Waal, Richard J. Davidson, Margaret Kemeny, Robert Levenson et Cliff Saron.

En parlant, j'essayais de faire apparaître clairement les moments où mes commentaires étaient basés sur des preuves scientifiques – les miennes ou celles de tiers. Toutefois, nous avons abordé plusieurs sujets d'intérêt et d'importance particuliers pour lesquels il n'existe encore aucune science. C'est pourquoi je demandai à d'autres scientifiques de commenter certains de ces sujets et également de répondre aux questions concernant leur travail qui se posèrent pendant notre discussion. J'ai beau croire que mes idées sont des extrapolations des preuves existantes, il faut néanmoins les évaluer plutôt selon la tradition philosophique que scientifique, les accepter ou les rejeter en fonction de leur utilité ou de leur intérêt. Je devais apprendre du

Dalaï-lama que le Bouddha avertissait ses lecteurs de n'accepter que ce qu'ils trouvaient utile.

Nous commençâmes par discuter de la vision que les gens se font du monde, un sujet fondamental pour la conception de la compassion du Dalaï-lama, et par explorer l'antagonisme supposé entre science et religion. Une fois ce point réglé, nous nous consacraâmes à la nature de nos émotions, le sujet qui nous avait poussé à nous rencontrer en personne. Alors que nous examinâmes les différences entre les émotions et d'autres états mentaux, j'indiquai au Dalaï-lama certains résultats d'une expérience que je menais, avec mon collègue Robert Levenson, sur la capacité de Matthieu Ricard à calmer une personne difficile avec laquelle il discutait. Est-ce une partie intégrante du caractère de Matthieu ou un produit de sa formation bouddhiste ? Le cas de Matthieu semblait instructif tandis que nous examinâmes les problèmes que rencontrent ceux qui cèdent rapidement à leurs émotions. Nous évoquâmes les tactiques proposées par les traditions de la psychologie bouddhiste et occidentale pour atteindre un équilibre émotionnel.

Par la suite, nous abordâmes les émotions de la colère, du ressentiment et de la haine avant de nous tourner vers la question de la compassion et des moyens de la cultiver. Si nous nous accordâmes dès le début sur le potentiel constructif de la colère, le Dalaï-lama me persuada que, à long terme, la haine

minait toujours nos vies. Nous réfléchîmes à ce que les gens pouvaient faire pour oublier les ressentiments et les griefs responsables de maints conflits entre les peuples dans le monde. Alors que notre conversation abordait le thème de la compassion, je vis le Dalaï-lama se transformer, à ce moment, en un darwinien me citant Darwin ! Tandis que nous analysions des exemples de compassion et de vertus morales chez d'autres animaux, nous envisageâmes bien assez vite d'étendre la compassion à tous les êtres humains.

Dans le dernier chapitre de notre conversation, je partage l'histoire de ma propre transformation six années plus tôt à l'occasion d'une pause lors de ma première rencontre avec le Dalaï-lama. Tandis que ma fille, Eve, posait une question sur la colère et l'amour, et que le Dalaï-lama y répondait, j'eus une prise de conscience rare qui changea ma vie émotionnelle. Sans cesser d'être scientifique, je témoignai au Dalaï-lama de ce qui s'était alors passé et lui demandai de faire de même.

Si ces sujets ont été traités dans certains livres antérieurs, y compris dans ceux du Dalaï-lama et les miens, notre conversation offre un degré d'instantanéité, de passion et d'intensité qui est transmis par le va-et-vient de nos échanges. Le dialogue donne également une vision exceptionnellement vivante de la remarquable personnalité du Dalaï-lama. À un moment, je lui confiai combien j'étais

soulagé de ne pas avoir eu, dans nos conversations, à tempérer mon enthousiasme ou la force de mon discours. En général, je me sens obligé de le faire, car souvent on peut prendre mon excitation et ma passion pour de la colère. Le Dalaï-lama répondit : « À quoi bon parler si on n'est pas passionné ! »

Comme je m'exprimais plus clairement, plus fort et plus distinctement que par mes marmonnements habituels, toute traduction était souvent inutile, ce qui donnait ainsi plus de fluidité à notre conversation que s'il avait fallu traduire chaque mot que je prononçais. Si le flot était souvent interrompu quand le Dalaï-lama répondait en tibétain, réponse qui devait ensuite être traduite, il était parfois si impatient de continuer qu'il parlait en anglais et créait de la sorte une image unique de sa manière de penser. Il parla environ un tiers du temps en anglais, plus lors de nos rencontres ultérieures. J'ai résisté à la tentation de corriger ses fautes de grammaire. Il parle avec de nombreuses nuances dans son intonation et ses accents, ce qui, bien sûr, n'apparaît pas sur la page imprimée, mais le sentiment qu'on a à parler avec cet homme transparait clairement dans les parties non traduites.

J'espère que vous trouverez, autant que nous, nos conversations fructueuses et stimulantes pour l'esprit.

ORIENT ET OCCIDENT

Connaissant l'intérêt du Dalai-lama pour les gadgets, je décidai de débiter notre premier entretien en lui offrant un petit outil renfermant un couteau, un tournevis, une pince, des ciseaux ainsi que d'autres instruments. À maintes reprises pendant la première séance, le Dalai-lama prit l'outil ; il était visiblement très tenté de jouer avec, mais il se retint à chaque fois. Bien que ce ne fût pourtant pas là mon intention, le gadget sembla par la suite symboliser un thème de notre conversation : la volonté du Dalai-lama de s'intéresser à des outils du scientifique et mon propre intérêt envers les outils du bouddhisme.

EKMAN : J'ai un petit présent pour vous.

DALAI-LAMA : Merci. C'est gentil.

EKMAN : Quand j'ai montré ce gadget à Jinpa avant que vous entriez, il m'a demandé de vous dire de ne pas le mettre dans votre bagage à main. Sinon, ils vous le prendront.

DALAI-LAMA : Une fois, au Japon, j'avais une pince ; elle était attachée à un couteau. À l'aéroport, ils me l'ont prise.

Dès que je suis arrivé j'ai veillé à ce que cet objet me soit envoyé. (*Tout le monde rit.*) Merci beaucoup.

DEUX TRADITIONS

EKMAN : Je vous suis très reconnaissant du temps que vous accordez à cette série d'entretiens. J'espère qu'en recourant à nos deux traditions intellectuelles très différentes – bouddhisme et psychologie occidentale – nous susciterons chez l'autre des idées que nous n'avons pas encore eues, des idées, je l'espère, qui pourraient nous servir à comprendre les émotions et la compassion.

Vous avez écrit que nous devons entraîner notre esprit à observer. Seriez-vous d'accord pour dire qu'on peut aborder scientifiquement aussi bien la façon d'entraîner notre esprit que celle d'inciter les gens à vouloir suivre cet entraînement ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Personne ne conteste l'existence des émotions, des sentiments ou de l'esprit. Dans la vie quotidienne, nous avons des émotions ; elles sont là. La science et la technologie s'intéressent, en gros, au confort physique. Quand il s'agit de difficultés ou de problèmes avec les émotions, la technologie n'y peut alors pas grand-chose.

Je pense que les piqûres, certaines drogues pour réduire l'anxiété, tout ça c'est temporaire. L'heure est maintenant venue d'étudier le problème, auquel notre esprit émotionnel est confronté, la méthode ou les moyens de s'attaquer à cette nature de l'esprit, mauvaise et malveillante.

EKMAN : La télévision enseigne à tous ce message : « Si je deviens riche, si je deviens célèbre, je serais très heureux. » Très peu de personnes découvrent que c'est faux parce rares sont celles qui deviennent riches. (*Le Dalai-lama rit.*)

Comment atteindre des individus qui veulent le bonheur mais à qui la télévision a fait croire que le chemin du bonheur passait par la célébrité, la richesse et le pouvoir ? Comment leur faire entendre le message que ce n'est pas le bon chemin ? Connaissez-vous un moyen par lequel les scientifiques peuvent les aider à corriger cette erreur de perception ?

DALAI-LAMA : Ces cent dernières années environ, l'intégralité du concept de développement maté-

riel était qu'il résoudrait tous nos problèmes. Le vrai problème est la pauvreté. Mais nous n'avons pas compris que ce n'est pas en mettant fin à la pauvreté qu'on obtient la paix intérieure. Je peux vous donner un exemple – le cas de la Chine. Je crois que Deng Xiaoping estimait que, quand les gens sont riches, alors tous les problèmes diminuent. Il est même [allé] plus loin en disant que, peu importe la méthode adoptée, le but, tant que vous devenez riche, c'est bon.

Dans les années 1970, il a initié, ou développé, un mouvement. Il a dit : « Peu importe la couleur du chat tant qu'il attrape des souris. » Alors, l'implication, même par la mauvaise méthode [le capitalisme], vous pouvez devenir riche. (*Il rit.*) Alors aujourd'hui en Chine, ils deviennent plus riches – et plus corrompus. Les pauvres souffrent davantage. Et chez les riches, beaucoup ne sont pas heureux.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Beaucoup de gens pensent simplement qu'en étant riche, on a plein d'argent, et ils croient alors que tous leurs problèmes sont résolus. Ou si on a le pouvoir, alors pas de problème. Ce n'est pas le cas. Les gens riches, les gens puissants, les gens très célèbres ont été très malheureux moralement. C'est évident. La haine et d'autres émotions créent plus de problèmes.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Au dix-huitième siècle, au dix-neuvième siècle, au début du vingtième, aucun gouvernement ne souligne l'importance de la tranquillité d'esprit. Juste : économie, économie, économie. Pourquoi ? Parce que la pauvreté est urgente. Alors, donc, partout les gens prennent toutes les mesures, y compris notre éducation, pour éliminer la pauvreté. Non ?

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Et puis, à la télévision, tout ce qu'on voit a trait à la lutte contre la pauvreté : améliorer l'économie, la prospérité. Mais, vous voyez, les gens, au moins ces gens-là, qui ne s'inquiètent plus beaucoup de leurs besoins physiques, maintenant ils rencontrent des problèmes, mais surtout au niveau mental.

Cette agitation mentale apporte beaucoup de souffrances à l'humanité. Donc, maintenant on doit penser ou explorer un autre domaine, celui de la santé mentale. On ne peut pas changer la santé mentale du jour au lendemain. Les scientifiques se sont concentrés sur ce qui était pertinent pour le bien-être matériel.

Maintenant [les scientifiques] commencent à s'apercevoir qu'il est possible de développer des attitudes mentales appropriées, saines, [qui sont] profitables quand nous rencontrons des problèmes. Vous, en tant que scientifique, vous le faites – et vous devriez le faire.

SCIENCE, RELIGION ET VÉRITÉ

DALAI-LAMA : Dans le passé, la situation était telle que la science était appliquée au développement matériel et non aux choses de l'esprit. En Occident, traditionnellement, la religion c'est le christianisme, le judaïsme et l'islamisme. Ce sont, surtout, des traditions de foi. On n'insiste pas beaucoup sur l'investigation. La science impose de chercher à découvrir la réalité par l'investigation, par des expériences. En ce sens, on peut dire que la science n'a rien à voir avec la foi religieuse.

EKMAN : Non, effectivement.

DALAI-LAMA : Manifestement. Mais ça ne veut pas dire, pour tout individu qui appartient au monde des sciences, qu'un scientifique est *nécessairement* non croyant.

EKMAN : Oui. C'est vrai.

DALAI-LAMA : La science, dans le passé, s'occupait surtout du développement matériel. Donc, vous voyez, dans ce domaine, la science n'a rien à voir avec la foi religieuse.

EKMAN : Oui. Oui.

DALAI-LAMA : Dans des cas particuliers, certains scientifiques ont un esprit très religieux. Mais leur profession, leur domaine professionnel, n'a rien à voir avec la religion. Aujourd'hui, je crois, la société est confrontée à une nouvelle crise, ou à un nouveau problème ; c'est principalement un

problème émotionnel. La science commence donc à le traiter. Je crois que c'est ainsi. Non ?

EKMAN : Oui. C'est une façon très exacte de l'exprimer. Avec les travaux de Wilhelm Wundt, de Sigmund Freud et de Charles Darwin à la fin du dix-neuvième siècle, la psychologie est née. C'était la première fois qu'on essayait de traiter l'esprit, alors que la science existait déjà. Et même au vingtième siècle, la science s'intéressait en majorité au matériel. Pendant cent ans, une question a été largement ignorée dans les recherches théoriques : comment atteindre le bonheur ? On n'a pas beaucoup progressé.

Les scientifiques commencent maintenant à dépasser le cadre de la pensée occidentale et cherchent ailleurs tout élément pertinent qu'ils pourraient apprendre et étudier scientifiquement. Un nombre croissant de scientifiques s'intéresse à ce que nous pouvons apprendre de la pensée bouddhiste sur ce sujet.

DALAÏ-LAMA : Et entre les sciences « molles » et les sciences « dures », où est la démarcation ?

EKMAN : La démarcation était autrefois plus franche. Les sciences « dures » étaient les sciences de la nature et de la biologie. Les sciences « molles » étaient les sciences sociales et de l'étude du comportement. Aujourd'hui, les neurosciences cognitives sont à cheval sur les deux, parce qu'elles utilisent certaines mesures parfaitement biolo-

giques – mesures cérébrales, mesures de chimie sanguine – pour étudier des phénomènes psychologiques.

Je mesure le mouvement des muscles faciaux – il n’y a pas science plus dure –, mais je le fais pour étudier les émotions. On ne peut pas voir une émotion ; le mouvement facial est juste une vitrine, mais nous pouvons en apprendre beaucoup si nous pouvons mesurer précisément cette vitrine. Aujourd’hui, de nombreux scientifiques, incontestablement en neurosciences cognitives, et même dans des domaines comme l’émotion et la mémoire en psychologie, utilisent des méthodes très objectives, certaines biologiques, d’autres non.

Certains scientifiques ont le plus grand mépris pour les résultats qui s’appuient sur les réponses à des questionnaires. Je pense que ce que les gens vous disent est intéressant ; ce n’est peut-être pas ce qu’ils pensent réellement, ou bien ce qu’ils savent ne représente qu’une partie de ce qu’ils sont et font réellement, donc ça a des limites, mais ce n’est pas sans valeur. Les études n’utilisant que des questionnaires sont jugées très « molles ».

DALAI-LAMA : Et Darwin ?

EKMAN : La psychologie est née de la philosophie. Je considère moi-même Darwin comme le premier auteur en psychologie, dans son livre de 1872 sur l’expression des émotions. Pour de grands pans de la psychologie, je crois qu’il est très difficile de

déterminer la part biologique de la part psychologique. Ce sont simplement deux facettes d'une même pièce. Les deux coexistent en toute chose ; reste à savoir comment, dans quels phénomènes chacune joue son rôle.

DALAI-LAMA : En Occident, il n'y a pas vraiment de tradition d'investigation en religion. Alors que dans les religions non traditionnelles, en Inde, surtout dans le bouddhisme, c'était différent – ils expérimentaient, ils étudiaient les traditions.

La réalité est que la science n'est pas totalement antireligieuse. Simplement, essaie-t-elle de connaître la réalité, de découvrir la réalité à travers l'investigation, à travers l'expérience ? Pas par la foi. Ce n'est pas de l'antireligion. Même le pape – le nouveau pape est un homme très intelligent, une personne vraiment merveilleuse – insiste en disant que la foi et la raison doivent aller de pair. En fait, il dit qu'il a lancé cette idée auprès de certains de ses adeptes : si on a la foi sans la raison, alors on ne voit pas l'intérêt de la religion dans sa vie, donc il doit y avoir la raison.

Mais la raison seule, sans la foi, comme chez certains scientifiques – ce sont de grands scientifiques, mais malheureux mentalement. (*Il rit.*) Donc la foi est aussi nécessaire.* C'est comme ça ; je pense ainsi. Donc, même les chrétiens sont mainte-

* Clifford Saron, spécialiste en neurosciences de l'Université de Californie Davis Center for Mind and Brain, a fait ce commentaire : « Les scientifiques ont foi en leurs méthodes et leurs hypothèses – elles sont pleines de foi – mais pas nécessairement en Dieu. »

nant forcés de prendre en compte l'importance de la raison. En ce qui concerne le bouddhisme, il n'y a pas de problème.

Nous avons le courage de dire : la vraie investigation, c'est quelque chose. Si nos résultats – par l'investigation, par l'expérimentation – contredisent les idées bouddhistes, alors nous avons la liberté de rejeter les idées anciennes. Ce sont les propres mots de Bouddha.

Les communistes chinois disent du bouddhisme tibétain, parce qu'il y a un manque de savoir scientifique : « Ces stupides Tibétains, ils sont aveuglés par la foi ou la superstition. » C'est leur attitude au début des années soixante, soixante-dix, quatre-vingt. Je crois que depuis le début ils pensent que ne pas reconnaître le bouddhisme favorise une attitude investigatrice et un rejet des dogmes.

Une fois, j'étais à Moscou où je rencontrais des scientifiques. Je crois que c'était ma première visite ou ma deuxième. À cette époque, l'idéologie marxiste ou communiste était encore récente. Certains scientifiques croient ou pensent que la science est quelque chose qui doit être antireligieux, mais ce n'est pas le cas. La science n'est que la méthode pour enquêter sur ce qu'est la réalité. Les questions religieuses traitent surtout du côté subjectif.

EKMAN : La motivation de la plupart des scientifiques et des médecins, au moins quand ils

débutent, et pour beaucoup cela reste ainsi, est de soulager la souffrance. Certains diraient qu'ils sont motivés par un sentiment religieux.

DALAI-LAMA : Un sentiment religieux ?

EKMAN : Ils veulent faire le bien.

DALAI-LAMA : Oh, oui.

EKMAN : Ils veulent soulager la souffrance.

DALAI-LAMA : Oh... la compassion.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Leur souci d'autrui. Envers la souffrance. C'est vrai. Je pense que c'est dans chaque activité humaine, dans toutes les actions, les activités humaines. Je pense qu'aucun être humain ne veut de souffrance ni de douleur.

EKMAN : Presque personne ne veut souffrir soi-même.

Bien que la science soit une méthode d'investigation, rares sont les scientifiques dont la motivation n'est pas de faire le bien dans le monde, ce qu'ils ont en commun avec les motivations religieuses. Qu'ils croient en un Créateur ne compte pas vraiment. Dans la religion juive, si vous rendez service à votre communauté, vous êtes un juif religieux.

Vous n'avez pas besoin de croire en un Créateur. Cela dépend de la religion. Selon moi, la plupart des bons scientifiques sont poussés par la valeur spirituelle de vouloir être utile au monde, d'aider.

DALAI-LAMA : Il existe maintenant des institutions, des écoles, des gens, des gens qui s'occupent d'éducation, assez nombreux maintenant, qui s'intéressent aux moyens de cultiver la prise de conscience de l'importance de la compassion. On peut espérer que des gens des médias vont enfin s'y intéresser.

Nous ne pouvons pas tous changer notre vie ou vision du monde. Notre message et notre voix sont très faibles. Très faibles ! L'autre est très brillante ! Mais à mesure que le temps passe, quand je parle de cette valeur intérieure en Occident, les gens la désirent ardemment, alors qu'en Inde, ils ne la désirent pas tant.

En Afrique, je pense que c'est très dur ; les gens se soucient surtout de savoir s'ils ont de la nourriture ou un toit – ces choses-là. Alors pourquoi cet intérêt en Occident ?

Parce qu'en ce qui concerne le confort matériel, il l'ont déjà obtenu, et pourtant ils ne sont pas heureux. Alors maintenant, par leur propre expérience, ils cherchent une autre solution.

EKMAN : Dans *L'Opéra de quat'sous*, le dramaturge allemand Bertolt Brecht écrit : « La bouffe vient d'abord.

Ensuite, la morale. » Puis : « Même des hommes honnêtes peuvent agir comme des pécheurs s'ils n'ont pas eu leur dîner habituel. »

DALAI-LAMA : (*Il glousse.*) Très bon.

LE FILTRE DES HUMEURS

EKMAN : Avant de poursuivre davantage, je pense qu'il est important de réfléchir en quoi les émotions diffèrent des humeurs. Si nous ne le faisons pas, on ne saura pas à chaque fois si on parle des émotions ou des humeurs, car on peut facilement les confondre. Je me rappelle qu'il y a sept ans, quand je vous ai rencontré pour la première fois et décrit cette distinction, vous m'avez dit qu'elle n'existait pas dans la vision tibétaine des états mentaux, et que vous la trouviez très utile. Alors que je vais la détailler davantage, j'espère que vous la trouverez toujours intéressante.

Je pense que les humeurs nous causent beaucoup de problèmes, encore plus que certaines de nos émotions. Une des choses qui différencie les émotions des humeurs est la compréhension qu'on a de ce qui déclenche l'une et l'autre. On ne sait peut-être pas ce qui déclenche une émotion sur le moment, mais par la suite on peut presque toujours le deviner facilement. On ne va peut-être pas se dire qu'on devait se mettre en colère, mais on sait, au moins après, ce qui nous y a poussé. En revanche, quand on est d'humeur irritable, on peut très bien ne jamais savoir ce qui l'a déclenchée.

DALAI-LAMA : Ne diriez-vous pas que l'une peut renforcer l'autre ? À cause d'une mauvaise humeur, vous seriez plus enclin à laisser exploser certaines

émotions ? Par exemple, hier, vous n'étiez pas de bonne humeur. À ce moment, si votre ami arrive, vous pouvez vous emporter.

Mais ensuite, le lendemain, vous êtes d'une humeur calme. Alors, vous voyez, l'image de la veille change totalement. Tellement de choses dépendent de notre propre attitude mentale, de notre vue. Selon notre expérience, c'est clair.

EKMAN : Oui. C'est un des problèmes avec les humeurs.

DALAI-LAMA : De même, quand vous vivez une expérience émotionnelle forte, elle peut affecter votre humeur.

EKMAN : Oui, vous avez raison sur ces deux points. Quand nous sommes d'humeur craintive, nous cherchons à avoir peur. Nous réagissons au monde par la peur plus que tout, en ayant souvent une perception erronée du monde. C'est comme si nous avions *besoin* d'avoir peur quand nous sommes d'humeur craintive, tout comme nous avons *besoin* d'être en colère quand nous sommes d'humeur irritable.

La plupart des scientifiques pensent que les humeurs apparaissent essentiellement pour des raisons que celui qui les vit ne comprend pas – peut-être générées par des changements neurohormonaux qui ne sont pas directement liés à ce qui survient autour de nous. Toutefois, certains événements peuvent déclencher une humeur ;

par exemple, si vous manquez de sommeil, vous risquez davantage d'être irritable ou frivole ou de vous moquer de choses dont vous ne vous moqueriez jamais.

DALAI-LAMA : L'insomnie, ou la privation de sommeil, peut-elle mener à la frivolité ?

EKMAN : Oui, en particulier chez les enfants et les adolescents. Ils vont se mettre à rire sans s'arrêter. Ils restent debout toute la nuit et sont d'excellente humeur, très excités.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Le lien causal peut-il se faire en sens inverse ? Parce que vous êtes dans un état d'excitation extrême, le sommeil ne vient pas facilement ?

EKMAN : (*Il rit.*) Là je spécule. Et je veux distinguer clairement les fois où je parle en me basant sur des faits qui ont un fondement scientifique, où je m'appuie sur une théorie qui obtiendrait l'aval de quiconque étudie les émotions, des fois où mes propos ne s'appuient que sur mes propres idées.

Je peux me tromper, mais je ne crois pas que quiconque ait encore jamais étudié ce sujet ; c'est moi qui spécule quand je dis qu'une personne privée de sommeil peut devenir frivole.

Malheureusement, certains des sujets les plus intéressants sont ceux sur lesquels personne n'a encore écrit, et que, bien sûr, personne n'a étudié scientifiquement, alors on ne sait pas s'ils sont totalement vrais.

SUR LA CERTITUDE SCIENTIFIQUE

par Paul Ekman

Richard J. Davidson, un professeur de psychologie de l'Université du Wisconsin qui fut à l'origine de ma candidature pour la conférence de 2000 à Dharamsala durant laquelle je fis la connaissance du Dalai-lama, m'avait prévenu de veiller à dire clairement au Dalai-lama quand je spéculais et quand je parlais en m'appuyant sur des faits scientifiques établis.

Je connais Richie depuis ses études supérieures, et je le considère plus comme un ami que comme un collègue sympathique, bien que nous ayons coécrit quelques articles scientifiques il y a vingt ans.

Notre grande différence théorique tient à son acceptation, et à mon rejet, de l'intérêt de distinguer les émotions positives des négatives, une question soulevée au cours de cette conversation.

L'intérêt de Richie pour la méditation remonte à plus de trente ans. Ses recherches principales se concentrent sur le cerveau et les émotions, et ces dernières années elles se sont en grande partie concentrées sur l'étude de l'impact de la méditation sur le cerveau.

DALAI-LAMA : Donc, pas très sûrs. (*Il rit de bon cœur.*)

EKMAN : Sur le sujet de la privation de sommeil, je crois que, quand quelqu'un a été privé de sommeil, si on le provoque ou si on le frustre, ça déclenchera une humeur irritable qui pourra durer plusieurs heures. S'il est ravi par quelque chose, ça peut créer une humeur frivole. L'émotion suscitée définit l'humeur de quelqu'un qui a été privé de sommeil. Quand les passagers débarquent d'un avion, on devrait leur donner à entendre de la belle musique et des gens qui se racontent des blagues pour les mettre de très bonne humeur, au lieu de les frustrer parce que leurs bagages ne sont pas arrivés. On ne doit pas frustrer les gens ; il faut leur faire plaisir quand ils n'ont pas beaucoup dormi.

DALAI-LAMA : (*Il rit de bon cœur.*) Oh !

EKMAN : Vous avez dit qu'une forte émotion pouvait amener une humeur. J'ai écrit là-dessus dans mon dernier livre, *Emotions Revealed*.¹ Personne n'a encore réagi à ma proposition établissant quand une expérience émotionnelle pouvait faire naître une humeur. Je pense que l'expérience émotionnelle doit être (1) très intense et (2) très dense, c'est-à-dire que vous devez ressentir cette émotion encore et encore en un court laps de temps. Quand ça arrive, vous passez un seuil – vous êtes maintenant dans une humeur. Si vous deviez me rendre très, très heureux encore et encore, je serais

d'une humeur euphorique pendant des heures. Si en un court laps de temps vous me faites très peur encore et encore et encore, je serais d'une humeur très inquiète et craintive. Mais ce n'est que mon idée ; je ne sais pas si elle est vraie.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il arrive qu'une émotion soit très intense parce que l'événement en lui-même était très intense ; alors la *réaction* émotionnelle est très intense. Mais parfois le déclencheur n'est pas forcément spectaculaire, il naît du ressassement d'une situation ou d'un événement, du fait de la ruminer encore et encore. Alors, là aussi, l'émotion peut être très intense.

EKMAN : Oui, je suis tout à fait d'accord. J'utilise le terme « suppurer » pour décrire cette situation. Quand une émotion suppure, elle domine votre vie, au moins pendant un temps.

Nous savons depuis longtemps, mais les scientifiques ne l'ont reconnu que récemment, que des animaux autres que les êtres humains ont des émotions. Quiconque a un animal domestique le sait, mais les scientifiques ont longtemps eu peur d'être accusés d'anthropomorphisme, d'attribuer faussement des caractéristiques humaines aux animaux. Aujourd'hui, les faits prouvant que les animaux ont des émotions abondent. Nous ne savons pas s'ils ont des humeurs. Ce serait très intéressant de le découvrir auprès des propriétaires d'animaux : arrivez-vous à voir certains jours si

votre chien est de mauvaise humeur, s'il est très agité ou effrayé ? On ne sait pas si les animaux ont des humeurs.*

DALAI-LAMA : Bien sûr, la visibilité et l'évidence des émotions et des humeurs peuvent être différentes pour les êtres humains et les animaux, mais le schéma général devrait être le même. Si les hommes ont des émotions et des humeurs, on pourrait s'attendre à ce que les animaux aient eux aussi des émotions et des humeurs.

Vous savez, je me demande si les très petits insectes, comme les moustiques ou certaines autres sortes de petits animaux, ont des émotions, je ne sais pas si la compassion en fait partie. Ni l'attention. Je ne sais pas. Vous voyez, si nous montrons de l'affection, alors les animaux l'apprécient éventuellement aussi. Mais les moustiques ?

EKMAN : Je ne sais pas, pour un moustique, s'il l'apprécie. (*Il rit.*)

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) La différence est probablement due à la taille du cerveau. Certains organismes simples comme les moustiques, par rapport aux mammifères, n'ont pas de réactions émotionnelles plus complexes, à l'exception de leurs besoins immédiats, en qui a trait à la reproduction ou l'alimentation.

EKMAN : Ce peut aussi être le résultat de l'élevage

* John Yuille, psychologue juridique de l'Université de Colombie-Britannique, et propriétaire canin dévoué, indique que son caniche a sans conteste ses humeurs.

sélectif. Ma femme et moi étions récemment en Tanzanie, et nous avons vu des hyènes de la taille de nombreux chiens, mais elles étaient mauvaises et on n'avait pas du tout envie de les approcher. Une hyène a arraché le bras d'une femme qui l'avait nourrie pendant longtemps en laboratoire. Avec les chiens, il y a eu une sélection, sur une très, très longue période, pour choisir les races qui aiment le plus les hommes et veulent le plus travailler avec nous. Peut-être que, si quelqu'un devait faire un élevage sélectif de moustiques, on pourrait obtenir des moustiques ou des abeilles plus amicales !

Je vais vous parler d'une supposition controversée, en laquelle je crois, mais que bon nombre de mes collègues réfutent. Je pense que les humeurs sont ce que Stephen Jay Gould a appelé un « tympan », quelque chose qui n'est pas en lui-même adaptif ou utile pour notre espèce, mais qui se présente comme un sous-produit de quelque chose d'autre qui l'est. Je dis que les humeurs ne nous sont pas utiles ; elles filtrent ce que nous voyons dans le monde, et elles nous font réagir d'après une vision étroite, voire biaisée, de la réalité. Bien que je ne pense pas qu'on pourrait vivre sans émotions, je dis que nous aurions une vie bien meilleure si nous n'avions pas du tout d'humeurs, et étions donc plus réactifs à ce qui se passe réellement dans le monde plutôt qu'au peu que nous pouvons discerner à travers le filtre étroit de telle ou telle humeur.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) On ne trouve pas de mot tibétain capturant précisément le concept d'« humeur ». Il y a un concept d'« émotions latentes » dans la psychologie bouddhiste, mais nous parlons aussi de l'état d'esprit d'une personne.

EKMAN : Les émotions filtrent également la connaissance qui est à notre disposition. Quand nous sommes sous le coup d'une émotion, j'ai suggéré que nous étions dans une « période réfractaire », pendant laquelle nous ne pouvons nous souvenir que des informations qui cadrent avec cette émotion ; nous ne pouvons interpréter autrui que d'une manière qui cadre avec cette émotion.² Souvent, la période réfractaire est de très courte durée et, dans ce cas, elle peut être utile en focalisant notre attention. Pour les humeurs, une période réfractaire peut durer toute la journée, et pendant tout ce temps nous interprétons le monde de travers. Nous n'avons pas accès à tout ce que nous savons, seulement à ce qui correspond à notre humeur.

C'est pourquoi, en tant que darwinien, je pense que les humeurs sont un sous-produit d'autre chose. Ce sont de véritables fléaux pour nous, biaisant notre façon de voir le monde et de réagir aux autres. On m'a entendu dire que je voulais bannir les humeurs et on m'a demandé : « Et quand on est de bonne humeur ? » Mais quand on est de bonne humeur, on n'est pas sensible à des problèmes potentiels ; on est dans un état illusoire. Ça nous

plaît, mais ce n'est pas parce que ça nous plaît que ça signifie que c'est vraiment utile.

Tant dans la presse populaire qu'au sein même du domaine de la psychologie, on insiste sur le fait de se sentir bien, d'atteindre le bonheur. Bien que ce ne soit pas toujours clair dans le langage utilisé, ce dont on parle en général, c'est d'un sentiment global de bien-être, croire que la vie est belle ou aussi belle qu'elle pourrait l'être, et non de l'émotion du bonheur ou de l'humeur euphorique.³

Pour ce qui est de cette distinction entre émotions et humeurs, ce que j'estime fondamental à propos d'une humeur est qu'elle dure longtemps – quoique généralement pas pendant des semaines, juste quelques heures – et que nous ne voyons pas le monde tel que nous le verrions si nous n'étions pas de cette humeur-là. Elle déforme et restreint nos réactions. Donc, elle n'est pas bonne pour nous.

Alors je pose une question : on s'intéresse beaucoup en Amérique de nos jours à l'apprentissage des pratiques méditatives, parce qu'on croit qu'elles peuvent profiter à la vie émotionnelle du pratiquant. Je pense que nous commençons à obtenir des preuves scientifiques que la méditation peut aider nos émotions, mais quel type de pratique méditative peut nous aider à réduire la durée d'une humeur ? Nous sommes parfois conscients d'être d'une certaine humeur. On vous demande « pourquoi es-tu toujours aussi chatouilleux ? », et vous

vous apercevez que vous êtes d'une humeur irritable. Mais que pouvez-vous faire pour réduire la durée de cette humeur ? Si vous vous levez le matin et que vous vous sentez irritable, quel type de pratique méditative pourrait vous aider à chasser cette humeur ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Nous n'avons toujours pas trouvé le terme tibétain exact qui correspond au terme « humeur »... Mais malgré tout, je pense que les pratiques comme la méditation de l'attention, et la méditation qui se concentre sur la respiration, sont très efficaces pour ramener l'esprit qui connaît des fluctuations émotionnelles tumultueuses à un état plus neutre. Puisque la pleine conscience est capable d'amener l'esprit à un état plus paisible et neutre, on pourrait également penser que cet effet se ferait aussi sentir sur les humeurs. L'idée ici est que l'humeur est en quelque sorte une empreinte, un contrecoup d'un état d'esprit émotionnel.

On pourrait trouver des types d'humeurs purement liés à la biologie, et non produits par un événement extérieur ; par exemple, vous vous réveillez et vous vous sentez très mou. Même les manuels de méditation shamatha reconnaissent que certains types d'état mentaux ou de tempéraments ne peuvent tout simplement pas être corrigés par la seule méditation. L'un des deux obstacles principaux à la pratique shamatha, qui éduque

l'attention, est ce qu'on appelle le relâchement mental, parfois « l'affaissement » mental. C'est un sentiment d'affaissement et d'apathie. Je crois qu'Alan Wallace* parle de relâchement, d'un état d'esprit bien plus relâché, d'apathie et d'absence de clarté. Les manuels de méditation disent que, dans de nombreux cas, quand le méditant ressent une apathie ou un relâchement vraiment intense, cela peut être dû à sa santé et à sa constitution physique – peut-être ne dort-il pas assez ou son alimentation n'est-elle pas bonne. Et dans ces cas-là, le conseil n'est pas de continuer à méditer, mais de sortir dans un espace plus ouvert, de s'asperger le visage avec de l'eau pour se réveiller. On reconnaît qu'il s'agit là – je ne sais pas si on peut les appeler des « humeurs » – d'états d'esprit.

EKMAN : On dirait des humeurs.

JINPA : Oui.

EKMAN : Même si la méditation ne corrige ou n'élimine pas l'humeur, elle pourrait néanmoins avoir un effet sur la tendance à réagir par une émotion quand on est de cette humeur, sans en être conscient. Vous ne croyez pas ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est tout à fait vrai. Par exemple, dans la méditation, on réfléchit en permanence aux désavantages et à la nature

* Alan Wallace, scientifique et auteur de nombreux livres sur le bouddhisme, est le président et le fondateur du Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, une association à but non lucratif. Il fut longtemps moine bouddhiste, servit de traducteur au DALAI-LAMA et enseigna la méditation. Wallace et moi sommes devenus de bons amis et je siège au conseil de l'institut.

destructrice de la colère et de la haine. Alors, s'il arrive à la personne d'être d'humeur irritable, elle pourrait ne pas répondre par la colère à un déclencheur. Dans la psychologie et les textes de méditation bouddhistes, il existe un terme qui signifie littéralement « mécontentement mental », mais « manque de quiétude » conviendrait mieux, c'est en fait un sentiment d'insatisfaction élémentaire. « Frustration » est probablement meilleur. C'est considéré comme le carburant de la colère. Donc quand il y a une frustration, elle alimente la colère. Un petit rien peut la déclencher immédiatement. Dans les textes de méditation, on dit qu'un méditant qui réfléchit en permanence à la nature destructrice de la colère, même quand il se retrouve dans cet état de frustration, ne l'exprimera pas forcément par la colère dans les faits.

EKMAN : Quand quelqu'un est d'humeur irritable, il est plus enclin à se mettre en colère. Mais, par la pratique de la méditation, il peut apprendre à s'observer et à voir qu'il est d'humeur irritable. Il aura alors moins de chances de se mettre en colère. Même s'il n'a pas supprimé l'humeur, il saura qu'il est de cette humeur, et il pourra se servir de son intelligence et aura moins de chances, même en étant de cette humeur, de se mettre en colère.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'humeur est-elle émotionnelle ?

EKMAN : Oui. Chaque humeur est saturée d'une

émotion particulière. Donc, quand une personne est d'humeur irritable, sa déformation de la réalité sert à favoriser la colère. Elle cherche une occasion de se fâcher. Mais souvent on ne se rend même pas compte qu'on est d'humeur irritable.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Hmm. Donc c'est un penchant.

EKMAN : C'est plus qu'un penchant : vous êtes biologiquement prêt à vous fâcher. L'humeur fait que vous déformez la réalité pour qu'elle lui corresponde. Mais, si par la pratique de la méditation une personne est plus à l'écoute d'elle-même, elle comprendra qu'elle est dans un état irritable, et qu'elle ferait mieux de ne pas s'emporter. Les pratiques méditatives pourraient, avec le temps, modifier les appréciations. À mesure que la méditation sur le pouvoir destructeur de nuire à autrui devient une partie intégrante d'un individu, elle lui permettra avec le temps d'apprécier les choses différemment. Le même élément frustrant qui déclenchait la colère ne sera plus frustrant. Vous ne croyez pas ?

DALAI-LAMA : C'est vrai. Exactement ; ça marche comme ça. Ce qui est dit ici est tout à fait correct. Donc il y a, bien sûr, des problèmes que nous pouvons éviter. « Éviter » signifie « surmonter ». Mais pour certains problèmes, il n'y a aucun moyen de surmonter, juste de simplement dévier votre pensée. « Évitions simplement », mais les

problèmes demeurent. S'intéresser au problème en lui-même, mais sous un angle différent, par ce moyen, vous pouvez voir des choses positives sur ce problème. Tout de même, vous affrontez le problème. Vous avez médité sur le problème. Mais votre tranquillité d'esprit est bien moins perturbée. C'est ça la voie – ce qu'on appelle dans les textes bouddhistes transformer des conditions adverses pour en faire le chemin.

EKMAN : Je crois que c'est très important. Je vais prendre un exemple, pour être sûr qu'on se comprend bien l'un l'autre.

DALAI-LAMA : Allez-y.

EKMAN : Imaginez que vous marchez dans la rue. Quelqu'un est au milieu de la rue, et vous bloque le chemin. Il est difficile de le contourner parce que vous portez des valises. Vous dites à cet homme : « Excusez-moi », et il répond : « C'est quoi votre problème ? ! » avec méchanceté. Bon, vous pourriez réagir par la colère à son apparente colère. Mais si vous exprimez votre colère, vous ne voulez surtout pas dire : « Mon problème, c'est vous ! Vous êtes un problème ! » parce que le conflit pourrait s'envenimer. Si vous lui répondez à *lui*, au lieu de réagir au *problème* même, ce sera néfaste. Si vous pouviez plutôt réévaluer la situation, imaginer qu'il a peut-être eu un souci aujourd'hui qui l'a rendu irritable et soupe au lait, vous commenceriez à le comprendre. Mais vous pouvez quand même dire :

« Je ne veux pas vous déranger, mais j'ai ces valises lourdes et j'ai besoin d'aide. » Vous pourriez susciter chez lui une réponse positive. Pourquoi était-il malpoli ? Probablement parce qu'il a un problème. Si vous pouvez compatir à son souci, il pourrait vous aider avec le vôtre. C'est une manière totalement différente de gérer la situation. Et c'est ce dont vous parlez. C'est une tâche difficile ; je ne sais pas si j'en serais capable.

D'un point de vue occidental, ce que vous faites, c'est *recadrer la situation sur un plan cognitif*. Une partie énorme du bouddhisme insiste sur une compréhension plus avisée, une compréhension plus complète des autres.

DALAI-LAMA : Oui.

QUAND LES ÉMOTIONS SONT DESTRUCTRICES

EKMAN : Je passe maintenant à la distinction entre ce que les bouddhistes appellent les émotions afflictives et non afflictives, ou ce que nous appelons en Occident les émotions destructrices et non destructrices. Dans la psychologie de l'émotion, il est très courant d'opposer les émotions positives et négatives. Dans votre livre, *Tout l'univers dans un atome*, j'ai été heureux de voir que vous rejetiez cette distinction. Je pense également que c'est bien

trop simple.⁴ Une émotion prétendument négative peut vous sauver la vie ; par exemple, alors que vous venez d'éviter l'accident de voiture, votre peur vous amène à modifier votre conduite et ces ajustements vous sauvent la vie. Et l'humour peut servir à tourner en ridicule ; l'humour peut être très appréciable, mais il peut également se faire aux dépens de quelqu'un d'autre.

DALAI-LAMA : Comme une remarque sarcastique.

EKMAN : Oui. Absolument.

DALAI-LAMA : Diriez-vous qu'il s'agit d'humour si ça blesse l'autre ?

EKMAN : Oui, si c'est drôle et que d'autres l'apprécient. Je connais une femme qui écrit des critiques de livres pour un grand journal, et si sa critique n'est pas cassante – et c'est un mot très important parce que vous pouvez écrire de telle sorte que vous « cassez » l'autre – on lui demande de la réécrire. J'ai lu une critique récente d'un film dans laquelle les mots sont cruels – cruels de manière intelligente, et les lecteurs aiment lire ça. Je pense qu'il est mauvais que les gens lisent et apprécient une écriture aussi cruelle ; ça alimente la cruauté chez le lecteur, et c'est affreux pour la personne que vous avez cassée. Pourtant, on renvoie ses textes à ce journaliste en lui disant : « Pas assez cassant ! »

DALAI-LAMA : Devons-nous vraiment appeler ça de l'humour ? Parce que, dans les faits, ce sont des mots durs.

EKMAN : C'est très dur, mais de façon drôle.

DALAI-LAMA : C'est vrai. Tout à fait.

EKMAN : Vous êtes d'accord.

DALAI-LAMA : Oui, oui.

EKMAN : Je pense que c'est votre opinion parce que vous croyez que la conscience de l'interdépendance de tous les individus empêche les actions cruelles. Et puis, la vision bouddhiste est que la haine interdit de reconnaître qu'il y a du bien en chacun. Ai-je tort ?

DALAI-LAMA : Pas du tout. (*Il rit.*)

(*Traduit du tibétain.*) Puisque émotion destructrice, ou afflictive, est une sorte de langue « bouddhalogique » – une langue mâtinée de jargon bouddhiste – qu'entendrait un auditoire moyen ? « Affligé » ? Est-ce que ça transmet l'idée ?

EKMAN : J'aimerais discuter de ce que signifie identifier un état mental comme afflictif. Mon interprétation de ce que signifie le terme « afflictif » en bouddhalogique est qu'il est à la fois nuisible pour la personne qui ressent l'émotion et nuisible pour autrui.

Si tel est le cas, alors on dit afflictif quand il blesse, blesse peut-être encore plus celui qui le vit que celui qui le reçoit ou en est la cible. Il cultive les mauvais penchants et les attitudes destructrices. Malheureusement, je pense que les êtres humains sont capables de cultiver cet état. Les caractéristiques que vous cultivez sont assez flexibles, et

vous pouvez aussi bien cultiver la cruauté que la compassion.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Entre les émotions et les états mentaux afflictifs d'un côté et les états mentaux et les émotions non afflictifs de l'autre, je doute qu'il y ait une différence dans leur immuabilité à la culture, et le degré auquel ils peuvent être cultivés. Je me demandais si une émotion ou un état mental afflictif, comme la cruauté, pouvait vraiment être cultivé à un degré si élevé qu'il devient spontané et ressemble à des états avancés de compassion. Je me demande si les états afflictifs suivent le même schéma que les états non afflictifs, ou s'ils suivent un schéma différent.

EKMAN : C'est une magnifique question. Il n'existe aucune preuve scientifique pour y répondre. Selon moi, la cruauté signifie que vous aimez infliger de la souffrance. On sait que des gens extrêmement cruels sont généreux et chaleureux envers certaines personnes tout en étant cruels envers d'autres. On disait que Hitler était gentil avec les enfants et les chiens. De nombreux monstres de cruauté étaient aussi, dans leurs relations avec certains, gentils ; la cruauté était absente.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pour rapprocher cette discussion de celle que nous avons eue auparavant sur la tendance d'une émotion ou d'une humeur à voiler notre vision de la réalité, il est certain que dans le cas de la cruauté, elle voile

vraiment notre vision de la réalité. Dans le cas de, par exemple, l'empathie, ou du souci d'autrui, diriez-vous qu'ils partagent cette tendance à voiler le jugement ?

EKMAN : Je pense que non ; mais une fois encore, je ne connais aucune preuve scientifique directement liée à votre question. Une condition préalable à la compassion ou à la cruauté – pour les deux – est d'être capable de savoir ce que ressent l'autre personne.

Savoir ce que vous ressentez ne veut pas dire que je vais vous aider. Êtes-vous d'accord pour dire que toute émotion peut être afflictive ou non afflictive – que cela dépend du moyen utilisé pour l'exprimer ? Par exemple, vous avez écrit que si la colère était dirigée vers un acte, mais pas pour blesser l'auteur, elle était constructive. Nous savons que la peur peut être constructive ; elle peut vous sauver la vie. Quand vous êtes attristé par une perte, cela peut être constructif – si ça ne supprime pas – parce que d'autres gens viendront vous reconforter. D'un point de vue darwinien, on pourrait supposer qu'on n'aurait pas d'émotions si elles n'avaient pas au moins été parfois utiles dans notre environnement ancestral, et c'est pourquoi elles ont été conservées dans notre espèce.

Quand je vous ai dit ça à Dharamsala il y a six ans, vous m'avez répondu, très vite : « Eh bien, ce n'est pas parce que ça fait partie de nous que c'est

nécessairement bien ! La mort – nous mourons tous, et personne ne veut mourir. »

J'ai été si surpris par votre réponse, ne connaissant pas encore votre rapidité de pensée ni combien vous excelliez dans les débats, que je n'ai pas réfléchi à riposter qu'il pouvait y avoir une bonne mort. Si vous mourez après une vie longue et épanouissante, si vous mourez quand votre corps est épuisé, il est temps de mourir. Quand certaines personnes atteignent ce point dans la vie, elles peuvent accueillir la mort. Elles peuvent ne pas se réjouir du fait que leur corps ne fonctionne plus ou qu'elles perdent la tête, mais, dans un sens, la mort est très fonctionnelle et adaptive pour nous, si elle n'est pas prématurée.

J'ai discuté de ce point avec la philosophe évolutionniste Helena Cronin, qui a dit que nous devons penser à la mort au niveau génétique.⁵ Pour Cronin, si on veut penser à la mort au niveau individuel, une explication darwinienne est que les adaptations qui servent à l'individu tôt dans sa vie, notamment quand il est encore capable de se reproduire, peuvent avoir de lourdes conséquences plus tard dans sa vie – dont la sénescence et la mort. L'individu meurt, mais il s'est plus reproduit qu'il ne l'aurait fait sans ces adaptations. Pour les hommes, on pense que le poids du transport de la testostérone est une de ces adaptations, et l'une des raisons pour lesquelles les hommes meurent avant

les femmes. C'est bien pour l'individu, uniquement dans le sens où il a laissé une descendance plus nombreuse qu'autrement. Ce n'est pas bien pour ce qui est d'avoir une « bonne mort ».*

J'ai eu beaucoup de mal à me dire que l'émotion « mépris » pouvait être constructive. C'est un mot terrible en anglais parce qu'il se dit « *contempt* » et se rapproche à l'oreille de « content », mais ce n'est pas du tout ce que ça signifie. Quand quelqu'un éprouve du mépris, il se sent moralement supérieur à l'objet de son mépris : je te dédaigne parce que tu ne vaux même pas la peine que je me soucie de toi, tu es tellement déficient moralement. Je ne vois pas en quoi ce pourrait jamais être constructif.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pouvez-vous approfondir ?

EKMAN : Oui. Helena Cronin parle en qualité de philosophe évolutionniste. De ce point de vue, tout ce qui vous pousse à avoir un plus grand nombre d'enfants qui survivent est adaptatif. Si la conséquence d'avoir un taux de testostérone élevé qui fait qu'un homme a une activité sexuelle telle qu'il a de nombreux enfants est une mort précoce, tant qu'il ne meurt pas avant que ses enfants atteignent l'âge adulte, alors il a réussi du point de vue du philosophe évolutionniste.

* Le Dalaï-lama a demandé si les animaux avaient peur de la mort. J'ai interrogé le primatologue Frans de Waal, qui a répondu : « Ils semblent reconnaître la mort chez les autres ; ils y réagissent ; parfois ils pleurent les autres. Leur propre mort ? Personne ne sait. »

SUR LE MÉPRIS

par Paul Ekman

Une vision évolutionniste des émotions ne couvre pas totalement la distinction entre les épisodes émotionnels destructeurs (ou, comme le disent les bouddhistes, afflictifs) et constructifs. La vision évolutionniste traditionnelle des émotions est qu'elles ont eu une valeur adaptative pour l'individu qui les éprouve. Si quelqu'un fait preuve de mépris, d'autres peuvent ajuster leur comportement de manière à ne plus agir de façon à ce que cette personne les désapprouve.

S'ils modifient leur comportement, c'est utile à celui qui méprise ; et si cela aboutit à un plus grand succès reproducteur pour lui, alors exprimer le mépris peut être considéré comme adaptatif. Comme personne ne veut être la cible du mépris, du point de vue de notre discussion, le mépris serait considéré comme afflictif.

Ma proposition, que le Dalai-lama accepte, est que pour qu'une émotion soit constructive elle doit bénéficier à la fois à celui qui l'éprouve – et l'exprime – et à celui qui en est victime. Ce n'est pas une condition nécessaire pour expliquer par la théorie évolutionniste pourquoi une émotion a été conservée.

Ce commentaire sur le mépris a bénéficié d'un échange d'idées avec Oliver Curry.⁶

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je ne crois pas que quiconque ait envie de mourir.

EKMAN : D'un point de vue évolutionniste, une personne veut se multiplier, et elle désire battre ses concurrents et avoir autant de relations sexuelles que possible, sans être conscient qu'en conséquence, elle pourrait subir une mort précoce.

DALAI-LAMA : Personne n'aime vraiment mourir. Mais une chose peut être possible : bien que vous n'ayez pas envie de mourir, vous pensez que : « Maintenant, au moins, je n'ai pas de regret à mourir. Je n'ai pas de regret. » Vous l'acceptez plus ou moins. « Maintenant j'ai fait quelque chose de bien, d'un point de vue évolutionniste. J'ai de bons enfants. Et ils sont installés. » Donc, pas de regrets. Donc, accepté. Mais pourtant, vous voyez, je pense que les hommes [sont] quand même malheureux à cause de la mort.

EKMAN : Je suis d'accord. Un individu ne peut être heureux de mourir que s'il souffre beaucoup. S'il ne parle pas à ses enfants, si sa femme le déteste, et s'il n'a fait qu'accumuler la richesse matérielle, alors il pourrait avoir de nombreux regrets sur ce qu'il a fait de sa vie.

Ce que je dis à mes enfants, c'est : menez votre vie de telle sorte que quand vous arriverez à mon âge, vous pourrez regarder derrière vous et vous dire : j'ai essayé de rendre le monde un petit peu mieux que quand je l'ai trouvé ; peut-être n'ai-je

pas réussi, mais j'ai fait du mieux que j'ai pu. Alors vous pourriez être capable d'accepter votre mort. Sinon, vous allez penser : oh, j'ai perdu mon temps. La mort ne doit pas, selon moi, être quelque chose que nous craignons. Elle fait partie de la vie.

DALAI-LAMA : Je pense que, selon notre bon sens commun public, général, je suis d'accord.

EKMAN : Y a-t-il autre chose ? Ou passons-nous à la suite ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Oui. Quand on étudie les émotions et qu'on essaie de comprendre celles qui sont destructrices (afflictives) et celles qui ne le sont pas, il ne s'agit pas tant de la nature des émotions elles-mêmes, mais plutôt de savoir dans quelle mesure ces émotions sont réalistes et appropriées aux conditions données, et dans quelle mesure elles sont irréalistes. Quand une émotion devient irréaliste, elle tend à être afflictive, ce qui est destructeur.

EKMAN : Je conviens tout à fait que chaque émotion peut être exprimée de manière constructive ou destructrice.

Pour avoir un choix sur la manière d'exprimer une émotion, il faut être conscient de l'émotion au moment où elle monte, de « l'étincelle avant la flamme », ou, en termes occidentaux, de l'impulsion avant l'action. Alors, si vous êtes pleinement conscient qu'une émotion est en train de naître, vous devriez être capable d'ajuster votre réac-

tion tant dans son ampleur que dans le mode de réponse.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est très vrai, parce qu'on trouve dans les textes de méditation le rôle des deux principales facultés qui sont appliquées en permanence – la première est la pleine conscience et l'autre est ce qu'Alan Wallace appelle la « méta-attention », une forme de conscience de soi.⁷

Le rôle de la conscience de soi, cette méta-attention, est de former le pratiquant pour qu'il arrive à un point où il est capable de détecter, avant même que l'émotion réelle ne se développe, une tendance vers cette émotion. Plus vous êtes entraîné, plus vous êtes capable de déceler tôt le potentiel de naissance de cette émotion.

EKMAN : Nous sommes d'accord sur le fait que les émotions peuvent être afflictives ou non afflictives. Si elles sont afflictives, il y a distorsion ; elles ne sont pas en phase avec la réalité. Vous êtes d'accord ?

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Et si elles sont non afflictives, elles sont adaptées à la réalité ; pas de distorsion.

DALAI-LAMA : Oui. C'est ça.

EKMAN : Qu'est-ce qui fait que l'émotion se présente comme afflictive ou non ? Ce que je propose est qu'à la première apparition d'une

émotion, un étrécissement de l'attention survient, et des informations vitales qui ne semblent pas être en rapport avec l'émotion qui a surgi sont écartées de la perception de la personne. Chez quelqu'un de très compétent émotionnellement, cet étrécissement de l'attention ne dure que quelques fractions de seconde. Chez la plupart des gens, il perdure tout au long de l'émotion, de sorte qu'ils ressentent une émotion déformée, afflictive.

Vous agissez sur la base d'informations insuffisantes, seulement une partie de ce qui se passe. La clé, en termes occidentaux, est la « conscience active », être conscient de ce dont vous avez conscience.

DALAI-LAMA : De mon point de vue, l'émotion n'est pas nécessairement quelque chose de destructeur.

EKMAN : C'est un point crucial.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Parce qu'il y a une méprise répandue sur la vision bouddhiste, qui est que vous pensez que les émotions sont mauvaises pour les gens. Nous sommes également d'accord que l'observation de soi est la clé pour que les émotions ne soient pas afflictives.

DALAI-LAMA : Bien.

EKMAN : Et ce n'est pas que les émotions sont toujours afflictives ou toujours non afflictives. Cela

dépend de la compétence de celui qui ressent une émotion, et de son état mental antérieur, s'il l'exprime de façon afflictive ou non afflictive.

DALAI-LAMA : D'accord.

SUR LE NIRVÂNA

par Gésché Dorji Damdul

Les Occidentaux interprètent souvent mal la vision bouddhiste du *nirvâna* – qui vise à s'affranchir de toute émotion, qui vise l'éveil dans le bouddhisme – et le confondent avec une vision bouddhiste imposant une manière de vivre aux gens, sans jamais ressentir d'émotion. Avant tout, le *nirvâna* est un état d'esprit, dans lequel un individu se libère de la douleur et des natures et états insatisfaisants (*samsâra*).

Le bouddhisme désigne l'ignorance comme la cause ultime de tous les *samsâra*. De toutes les ignorances, la pire est de se croire soi-même et les autres comme des entités indépendantes plutôt que de comprendre que nous sommes tous interdépendants – en d'autres termes, que nous provenons tous d'une « origine dépendante ». C'est cette ignorance qui déclenche l'évolution de toutes les émotions afflictives, ou troublantes, qui, à leur tour, donnent naissance à des actions négatives, appelées *karma*, puis qui se transforment en des douleurs et des affres manifestes. Ainsi, on ne doit pas voir le *nirvâna* comme

une sorte de lieu externe divin, mais comme l'état d'esprit purifié dans lequel on ne ressent aucune émotion négative.*

Le nirvâna présente quatre caractéristiques : (1) un état de cessation des émotions perturbatrices pour l'esprit ; (2) une paix absolue, un état de tranquillité totale sans émotions perturbatrices ; (3) une satisfaction extrême, libre de toute forme de mécontentement ; et (4) une naissance définitive, quand l'individu ne pourra pas retomber dans un état non éveillé.

Géshé Dorji Damdul est moine, il est traducteur et consultant sur le savoir tibétain pour le Dalaï-lama. Il vit à Dharamsala, en Inde.

EKMAN : Laissez-moi m'assurer que vous êtes d'accord pour dire que toutes les émotions – prenons-en juste quelques-unes, celles dont tout scientifique reconnaît l'existence : la colère, la peur, l'angoisse, le dégoût, la surprise, le mépris, la joie – peuvent être, dans un épisode particulier, soit afflictives soit non afflictives ? Que chacune d'entre elles peut être exprimée de façon constructive ou destructrice ?

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la terminologie bouddhiste classique des états mentaux (ou

* D'un point de vue occidental, je dirais que cet état d'esprit nous permet de ne plus exprimer des émotions d'une manière nuisible pour soi et autrui et qui interfère avec l'instauration de relations de coopération.

facteurs mentaux), il existe une classe d'émotions spécifique appelée classe afflictive. Ce sont l'aversion, l'attachement et – bien que les termes soient problématiques – les vues fausses ; ces émotions sont jugées, par leur nature même, afflictives. Puis vous avez ce qu'on appelle les facteurs mentaux variables, tels que le sommeil, le regret, etc. Ils peuvent être afflictifs ou non, en fonction des situations et de l'état d'esprit de la personne. C'est ainsi que sont analysés les facteurs mentaux dans la psychologie bouddhiste classique.

Je pense qu'un état d'esprit puissant, énergique comme par exemple un sentiment d'indignation, motivé par la compassion, peut être positif – non afflictif et constructif. Mais alors, du point de vue de la psychologie bouddhiste, classer cette émotion dans le cadre de l'aversion et de la haine ou non, ça, c'est une autre histoire.

EKMAN : Donc vous utilisez des mots différents pour la version constructive et destructrice de chaque émotion. D'un point de vue occidental, l'attachement et la cupidité ne sont pas des émotions. Quelles sont les autres que vous avez mentionnées ?

JINPA : L'aversion ou la colère – c'est la même famille – aversion, colère et haine. Elles appartiennent à la même famille. Il y a aussi les afflictions de l'attachement ou de l'envie.

EKMAN : L'attachement et l'envie ne sont pas considérés comme des émotions d'un point de vue

occidental. Non pas qu'ils n'existent pas, mais ce ne sont pas des émotions.

JINPA : Une grande partie de la position bouddhiste semble être fondée sur l'hypothèse que tous les états mentaux et les facteurs mentaux qui contribuent à se libérer d'une existence non éveillée sont dit constructifs, dans le sens ultime, final. Tout facteur mental ou état mental qui vous empêche d'une manière ou d'une autre – vous savez, qui nuit à ce projet – est dit afflictif. Mais Sa Sainteté est en désaccord avec cela. (*Il rit.*)

EKMAN : J'aimerais proposer une définition différente de ce qui est afflictif ou non afflictif. En fait, je préfère constructif et destructeur parce que ce n'est pas simplement non afflictif, c'est constructif. C'est bon pour vous d'un côté, ou mauvais pour vous de l'autre. En tibétain, les termes se rapprochent-ils davantage de constructif et de destructeur ou d'afflictif et de non afflictif ? Non afflictif est neutre. Il faut quelque chose qui soit son pendant.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est un peu plus compliqué. Nous avons cette classe afflictive définie en termes de facteurs mentaux : quand ces facteurs montent en vous, ils créent un déséquilibre et un sentiment de frustration, de malaise – en fait, un manque de paix ; un trouble. Quand vous poussez les recherches, quelle sorte de trouble est-ce ? Puis, c'est là que l'idée de destruction entre en jeu. Les facteurs sont destructeurs pour vous et pour les autres.

EKMAN : J'aimerais présenter une autre manière de définir constructif et destructeur. Essayons d'imaginer du mieux possible que dans notre vie ancestrale, depuis que l'être humain vit sur cette planète, nous avons vécu dans des petits villages, où la coopération était nécessaire pour faire face aux prédateurs et aux proies. Le développement de traits favorisant la coopération est constructif ; si une émotion est exprimée d'une façon qui favorise la coopération, elle est constructive.

Maintenant, dans la société industrielle, au moins en Occident, on nous a poussés à être individualistes, pas collectifs. « Si c'est bon pour moi, pourquoi devrai-je me soucier des autres, parce que je n'ai pas besoin d'eux pour me protéger. Je n'ai pas besoin d'eux pour affronter les menaces. » Mais ce qui s'est passé ces dix ou quinze dernières années, selon moi, est que nous en sommes venus à comprendre que nous ne pouvions pas vivre sur cette planète si nous avons une philosophie totalement individualiste ou si nous avons uniquement une vision tribale. Elle doit être à l'échelle mondiale. Donc, ce qui est constructif, ce sont les choses qui favorisent notre coopération globale ; ce qui est destructeur, c'est ce qui ne le fait pas. Je pense qu'on peut envisager les émotions et les épisodes émotionnels dans ces termes.

Assurément, en termes de colère, il est clair que c'est destructeur si ça fait du mal. Comment créer

de la coopération si vous faites du mal ? Elle est constructive quand elle agrandit votre manière de voir et vous amène à vous rendre compte de la nécessité de vous entendre avec tout le monde. Ça ne veut pas dire que vous devez laisser quelqu'un vous marcher dessus ; vous pouvez arrêter les choses qui vous font du mal sans être la source du mal. Si vous faites du mal à la source de votre mal, cette personne se vengera, un combat dégénérera – et c'est destructeur. C'est peut-être naïf, mais cela me semble donner une base à la distinction entre les épisodes émotionnels constructifs et destructeurs.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est une façon intéressante de définir le concept de la constructivité et de la destructivité. Si vous observez le monde naturel, vous voyez les organismes biologiques, notamment les végétaux : par leur nature même, pour leur propre survie il y a une sorte de mécanisme dans ces organismes qui leur permet de rechercher les conditions qui sont nécessaires à leur survie. Et en fait, il y a un autre mécanisme qui leur permet d'éviter les conditions et environnements qui sont destructeurs pour leur survie. Si le simple organisme biologique a ce type de mécanisme naturel, alors bien sûr, nous les êtres humains, devons l'avoir. Et outre ce mécanisme naturel, nous avons également l'intelligence. J'utilise « intelligence » dans un sens large. De ce point de vue, l'attachement fait partie d'un méca-

nisme qui vous permet de rechercher les conditions qui sont nécessaires, favorables, à votre survie et à votre subsistance. La colère fait partie de ce mécanisme ; elle vous aide à vous débarrasser de ces conditions et situations qui ne favorisent pas votre survie et votre subsistance, et à les éviter. Le problème est quand vous tombez dans l'excès, le niveau irréaliste. Alors ça devient des émotions déformées, destructrices. De ce point de vue, nous voyons qu'on peut dire des émotions qui contribuent à cette subsistance et coopération qu'elles sont constructives. Donc c'est dans la lignée de ce que vous suggérez.

(Repassant à l'anglais.) Mais aussi, que ce soit de la coopération, que ce soit constructif ou destructeur – je crois que cela dépend de la motivation et du but. L'effort de guerre, la mobilisation – bien sûr, la pleine coopération de la marine, de l'aviation, de l'armée. Il y a pleine coopération, mais le but principal est la destruction, la violence.

EKMAN : Je parlais de coopération au niveau d'une personne.

DALAI-LAMA : Oui. Je pense dans un sens général, oui.

EKMAN : Maintenant, si votre armée veut être victorieuse, alors vous ne pouvez pas avoir d'émotions afflictives entre les membres de l'équipe militaire. Ils doivent avoir des émotions constructives l'un envers l'autre afin de travailler ensemble et de se confier mutuellement leur vie.

DALAI-LAMA : C'est exact. De ce point de vue là, c'est constructif.

ATTACHEMENT ET CONTRÔLE

EKMAN : En Occident, on se méprend souvent sur ce que les bouddhistes veulent dire par attachement. Je pense que, par attachement, vous voulez parler d'une possessivité excessive, ou d'un contrôle, qui interdit le bien-être de celui qui est victime de cet attachement.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Une partie du problème ici est l'utilisation de termes comme « attachement ». Dans la terminologie bouddhiste, l'attachement fait partie des facteurs mentaux afflictifs. Cependant, ça ne veut pas dire que, dans le sens du terme anglais « attachement », il ne pourrait pas y avoir de facteurs mentaux constructifs – par exemple, quelqu'un qui est vraiment très attaché aux autres comme base à la compassion. Dans ce type d'état mental, on n'accepte pas de négliger simplement cette personne, de l'ignorer. Il y a un élément d'accueil de l'autre. Donc il y a un attachement, dans le sens général du terme. Du point de vue de la psychologie bouddhiste, ce ne serait pas un état mental afflictif.

Afflictif, par définition, présuppose un élément de distorsion, une superposition de qualités qui ne

sont pas là, et c'est aussi accompagné par ce que les bouddhistes appellent l'ignorance, ou idées fausses ou interprétation erronée. Une fois encore, c'est un problème de terminologie.

(*Repasant à l'anglais.*) Nous devons faire une distinction – *désir* et *attachement*. Sans désir : pas de mouvement, pas d'effort. Le désir est tout à fait nécessaire. Un désir déraisonnable, irréaliste devient de l'attachement. Selon notre littérature – j'y ai trouvé des documents, vous voyez – le but du désir se situe au sein du champ ordinaire. Les choses extrêmes – meurtre, vol, dérèglement sexuel, mensonge, haine et convoitise – c'est une sorte d'attachement.

DORJI : Si vous êtes attaché, si vous avez un sentiment d'attachement envers vos propres biens, alors ce n'est pas de la convoitise. Quand vous outrepassiez ce degré de possession – vous pensez à posséder autre chose, qui appartient aux autres – alors cela devient de la convoitise.

DALAI-LAMA : Cela amène à voler et aussi, je pense, à des dérèglements sexuels.

DORJI : Sa Sainteté se demande, d'un point de vue occidental, la convoitise est-elle destructrice ?

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : L'attachement, jusqu'à un certain degré, est positif. N'est-ce pas ? Alors, quand l'attachement va au-delà, alors il est destructeur. C'est de la convoitise.

SUR L'ATTACHEMENT PARENTAL

par Paul Ekman

Alors que nous passions en revue la discussion que nous avons eue en juin 2007, le frère du Dalai-lama, Tenzin Lodoe Choegyol, fit une remarque intéressante : « D'après mes observations, je pense que l'attachement démontre un fort sentiment de possession. » Cela cadre avec la structure générale de la plupart des relations parent-enfant. Au départ, dans de nombreux sens, vous possédez cet enfant ; l'enfant ne peut pas vivre sans vous. C'est le vôtre. Mais à mesure qu'il grandit, vous ne possédez plus cet enfant. Comme le dit Tenzin, « vous ne le pouvez pas » – à moins que vous ne soyez, dans le sens bouddhiste, attaché de manière excessive à votre enfant, possessif envers lui, et que vous le contrôliez. Quand je suggérai cela, la réponse immédiate de Tenzin fut : « L'essentiel ici est que possession signifie contrôle. » Je suis d'accord. Et il n'est pas facile d'abandonner le contrôle. C'est particulièrement difficile quand vous voyez vos enfants se mettre eux-mêmes en danger ou prendre des décisions qui, vous le savez, seront malavisées et auront des conséquences négatives. Mais vous ne les possédez plus et vous devez tempérer votre attachement.

Lors de la conférence Mind and Life de 2000 sur les émotions destructrices, Sa Sainteté me demanda : « Qu'est-ce que la compassion destructrice ? » Ma réponse alors, à laquelle je continue de croire, fut : « La compassion destructrice consiste à contrôler ses enfants, à leur interdire l'autonomie. »

LA PAUVRETÉ DU VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) En relation avec l'émotion orgueil, la vision normale est un sentiment d'importance démesurée que la personne se donne. On peut y voir un objectif évolutionniste : si vous n'avez pas de sentiment de confiance en vous, d'orgueil, si vous ne croyez pas à votre importance, vous n'entreprendrez souvent rien. Vous vous sentirez découragé et très démoralisé. Quand vous vous retrouverez face à un défi, votre réponse immédiate sera de dire : non, je ne peux pas faire ça. Alors que si vous croyez plus fortement en vous, ça peut avoir une fonction : vous donner plus d'énergie et d'audace. Le mépris est-il plutôt considéré comme une sorte de forme d'orgueil altérée ou est-ce simplement une autre catégorie d'émotions ?

Si un sentiment de confiance et de confiance en soi est enraciné dans la réalité, vous avez une certaine base pour cette confiance et cette volonté ; il est approprié parce qu'il peut être bénéfique. Mais si votre orgueil et votre confiance en vous ne sont pas ancrés dans la réalité et ne correspondent pas au défi, alors ils provoquent une distorsion – bien que ça puisse *quand même* vous être bénéfique.

EKMAN : Orgueil est un terme qui a un long passé et, dans la langue anglaise au moins, couvre de nombreuses choses. Je fais la distinction entre le

plaisir qu'on prend aux succès de ses enfants, qu'il s'agisse de ses enfants biologiques ou intellectuels. Quand ils peuvent se tenir sur nos épaules, et quand ils réussissent des choses, on se sent très bien. Je ne connais qu'une seule langue dans laquelle il existe un mot spécifique pour ça, le yiddish. Ça s'appelle *naches*, qui traduit le plaisir tout à fait unique qu'on ressent, non pas quand on a réussi quelque chose, mais quand ses enfants ou son étudiant l'ont fait. On n'a aucun sentiment de compétition avec son enfant quand on ressent le *naches*. Malheureusement, quand leurs étudiants sont l'objet de grandes attentions, de nombreux professeurs se demandent : pourquoi pas moi ? Pourquoi vous intéressez-vous à mes étudiants ? C'est moi qui en suis à l'origine. Là il s'agit d'une maladie. Je pense que le *naches* est essentiel aux raisons qui nous poussent à être parents. La raison pour laquelle nous prenons soin de nos enfants est en nous : c'est cette joie dans ce qu'ils peuvent faire. Je pense qu'il est important de distinguer cette émotion de ce qu'on appelle généralement l'orgueil.

DALAÏ-LAMA : Il y a toujours une référence à moi : c'est *mon* étudiant.

EKMAN : C'est vrai. Le moi est encore là.

DALAÏ-LAMA : Parce qu'on ne ressentirait pas la même joie si l'étudiant d'un autre réussissait ! (*Il rit.*)

EKMAN : Eh bien, non, pas nécessairement.

DALAI-LAMA : Par exemple, si vous développez un sentiment d'allégresse et d'admiration envers la réussite des autres qui soit sans rapport avec vous – y compris celle de vos ennemis.

EKMAN : Vous poussez toujours les choses à l'extrême. (*Ils rient tous.*)

DALAI-LAMA : Ce serait un sentiment d'allégresse vraiment impartial.

EKMAN : Je pense que cette capacité peut s'appliquer à d'autres. Quand on voit un autre étudiant qui n'est pas le sien, quand on le voit réussir vraiment quelque chose, ça nous réchauffe le cœur.

DALAI-LAMA : Oui. Oui.

EKMAN : Tout comme lorsqu'on voit un autre enfant, pas le sien, faire vraiment quelque chose. Ils sont sur la scène et ils chantent merveilleusement. Ce qu'on ressent concerne tous les enfants, tous les petits, à moins d'être tordu.

JINPA : Ce que veut dire Paul, c'est que le mot « orgueil » est problématique, parce qu'il couvre tant d'émotions différentes.

EKMAN : Il y a un autre état émotionnel qui se confond avec l'orgueil, et c'est ce que nous ressentons quand nous relevons un défi ardu qui nous pousse à dépasser nos limites. C'est très bon, et c'est d'un grand bénéfice pour tout le monde. Cela nous pousse à faire de notre mieux avec nos compétences. Nous n'avons pas besoin d'aller voir

tout le monde pour dire que c'est ce qu'on fait. C'est une expérience totalement intérieure, qu'on appelle aussi souvent de l'orgueil.

DALAI-LAMA : En tibétain nous avons deux termes différents. Cet état est appelé *popa*, qui correspond à l'anglais « pride ». Puis la suffisance, plus négative, appelée *ngagyal*, qui signifie littéralement « victoire personnelle ».

EKMAN : Je ne connais pas assez bien les autres langues pour en parler, mais l'anglais me semble assez pauvre dans sa dénomination des différentes émotions. Si nous n'avons pas de mots pour décrire les états différents, comme ces deux mots en tibétain, alors on ne peut pas y penser et les anticiper. On ne peut pas se discipliner autant *parce que* nous ne disposons pas des mots qui se réfèrent à ces émotions. Sans mots, on ne peut pas réfléchir sur ce qui s'est passé ou pourrait se passer.

Nous sommes, en un certain sens, des animaux qui ne disposent pas, au moins en anglais, d'assez de mots pour décrire la diversité de notre expérience émotionnelle, notamment quand ces émotions sont destructrices contre constructives. Sans les noms différents pour chaque état mental, il est difficile de pouvoir réfléchir à leur nature et à notre façon de les exprimer dans des épisodes émotionnels futurs.

À l'automne 2000, B. Alan Wallace, Matthieu Ricard, Richie Davidson et moi avons passé cinq jours dans un cabanon à la campagne, à écrire

un article intitulé « Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being » (Bouddhisme et perspectives psychologiques sur les émotions et le bien-être)⁸. L'un des premiers points de cet article est le concept de *sukha*. Dans la littérature bouddhiste, le *sukha* est défini comme un état d'épanouissement qui émane d'un équilibre mental et d'une compréhension de la nature de la réalité. Plutôt qu'une émotion ou une humeur fugitive provoquée par des stimuli sensoriels et conceptuels, le *sukha* est un trait durable qui provient d'un esprit dans un état d'équilibre et qui implique une conscience non structurée et non filtrée de la vraie nature de la réalité. Nous n'avons rien qui ressemble à ce concept en anglais. Cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas, mais nous n'avons pas de nom pour ça.

Nous devons élargir notre vocabulaire pour décrire nos émotions, notamment les aspects constructifs et destructeurs de chacune d'entre elles. J'espère que nous pouvons obtenir de l'aide des érudits tibétains dans ce domaine. Quand j'en avais parlé à Davidson quelque jours auparavant, il m'avait répondu : « Paul, le monde de la psychologie sera consterné en t'entendant dire ça » parce que les gens pensent que la seule chose qui m'intéresse ce sont les expressions faciales. Non ; je m'intéresse à toutes les expériences émotionnelles.

L'expression est une façon de pouvoir dire ce que quelqu'un ressent, mais cela ne nous dit pas si c'est

afflictif ou non afflictif. Je peux me tromper ; il pourrait y avoir une différence reconnaissable dans l'aspect du visage quand la colère est constructive, sans intention de blesser, mais d'utiliser la force pour prévenir le mal, par rapport à quand la colère est destructrice, visant à nuire, psychologiquement ou physiquement, à la personne visée par cette colère. Ça reste à déterminer.

Les mots peuvent se mettre en travers de notre chemin, de sorte que nous devons toujours expliciter ce que nous voulons dire par tel terme. Un mot anglais, utilisé par des érudits bouddhistes pour se référer à un concept bouddhiste, pourrait avoir des significations totalement différentes dans des contextes occidentaux et bouddhistes, et pourtant c'est le même mot.⁹

Même dans la langue anglaise, telle qu'elle est utilisée par les psychologues, il y a un désaccord sur un terme comme « amour ». Je n'estime pas que l'amour parental est une émotion ; c'est un engagement. Chez une personne normale, c'est un engagement qui dure toute la vie. Vous avez de nombreuses émotions différentes quand vous ressentez de l'amour parental. Je ressens de la joie. Mes deux enfants sont dans un avion en ce moment, pour venir ici. Je peux avoir peur de ce qui leur arrivera. S'ils ratent l'avion je serai en colère après eux. Je peux ressentir de nombreuses émotions différentes, mais l'engagement est durable, il dure

toute la vie. Il peut amener un parent à agir de manière à se sacrifier, au besoin, sans une pensée, sans y réfléchir.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il apparaît clairement que vous avez une opinion tout à fait différente sur la définition des émotions – qu'est-ce qui constitue une émotion et qu'est-ce qui n'en constitue pas. Donc, comment définiriez-vous une émotion ?

EKMAN : Je suis heureux que vous ayez posé cette question.

L'EXPÉRIENCE DES ÉMOTIONS

La définition que je donne d'une émotion provient de décennies d'observation des situations dans lesquelles les gens exhibent différentes expressions faciales, et comporte plusieurs obstacles au vécu des émotions de manière constructive. Par sa nature même, la façon par laquelle le système des émotions a évolué nous pousse à avoir des épisodes émotionnels destructeurs.

Comme si cela ne suffisait pas, une caractéristique fondamentale de *toute* forme de vie qui est nécessaire à la sélection naturelle – la *variation* – est patente dans les très grandes différences

qui existent entre les individus dans leur manière de vivre l'émotion, ce qui peut créer un autre obstacle à des relations harmonieuses. Chaque individu a un *profil* émotionnel différent.

Certains d'entre nous se laissent très vite emporter par leurs émotions et, dans ce cas, l'expérience est très intense, dure longtemps et disparaît très progressivement ; d'autres ont le profil opposé. Il semble que ceux qui ont le premier profil auront beaucoup plus de difficultés à décider s'il leur faut exprimer leurs émotions, et comment. Nos recherches ne nous ont pas encore permis de savoir s'il était possible de changer son profil émotionnel, mais nous avons découvert la première étape majeure : un moyen d'étudier votre profil et de voir en quoi il diffère de celui d'autres personnes avec lesquelles vous entretenez des relations intimes.

QUE SONT LES ÉMOTIONS ?

EKMAN : Merci beaucoup de m'avoir demandé de définir les émotions. (*Il rit.*) Comme vous pouvez vous y attendre, j'ai écrit sur le sujet, proposant le fait qu'il existe un certain nombre de caractéristiques qui distinguent les émotions d'autres états mentaux.¹ L'une d'elles est que la plupart des émotions ont un signal. Autrement dit, elles font savoir aux autres ce qui se passe à *l'intérieur de nous*, à la différence des

pensées, pour lesquelles il n'existe aucun signal qui caractérise nos différentes pensées. Vous ne savez pas si je viens de penser à ma mère, morte depuis plus de quinze ans, ou ce que je pense maintenant.

Quand les gens découvrent que j'étudie les expressions faciales, ils sont souvent mal à l'aise, disant : « Vous lisez dans mon esprit. » Je réponds : « Non, je ne peux que lire vos émotions. » Je ne peux pas dire d'après le signal ce qui a amené l'émotion. Si je vois une expression de peur, je sais que vous percevez une menace. Mais la peur de ne pas être cru ressemble à la peur d'être attrapé. Savoir le reconnaître est important dans le travail policier. Si un suspect semble effrayé, ça ne vous dit pas qu'il a commis le délit. Peut-être que oui, mais peut-être que non. C'était l'erreur d'Othello. Il a pensé que la peur qui se lisait sur le visage de sa femme Desdémone était la peur d'une femme dont l'infidélité est dévoilée. Mais c'était la peur qu'une épouse avait de son mari jaloux, qui venait de tuer quelqu'un dont il pensait qu'il était son amant : bien sûr qu'elle devait avoir peur.

Les émotions ont un signal – c'est une caractéristique – à la différence des pensées, à la différence des idées. Mais il y a des exceptions.

La gêne est une émotion, mais elle ne semble pas avoir de signal universel. Certaines personnes, mais pas toutes, rougissent. Les personnes à la peau très foncée rougissent, mais vous ne le voyez

pas. Donc, pas de signal*. La culpabilité et la honte sont des émotions très importantes, et très différentes. La culpabilité traite d'une action ; la honte de qui vous êtes. Elles n'ont pas de signaux faciaux qui leur sont propres ; elles ressemblent assez à la tristesse. Peut-être n'y a-t-il pas de signal parce que vous ne voulez pas que les gens sachent que vous vous sentez coupable ou honteux. Cependant, la plupart des émotions ont un signal, donc c'est une caractéristique.

Une autre caractéristique est que les émotions peuvent être déclenchées automatiquement en moins d'un quart de seconde – très vite – en étant totalement opaques à la conscience. Et pourtant l'appréciation qui déclenche si vite une émotion peut être très complexe. Quand vous conduisez une voiture et qu'une autre se met à venir vers vous, en une fraction de seconde, non seulement vous reconnaissez le danger, mais vous évaluez en plus la vitesse à laquelle la voiture se déplace, ajustez la vôtre et tournez le volant, et vous faites tout ça sans y réfléchir consciemment.

Nous avons développé un mécanisme pour faire face aux menaces soudaines et pourtant nous vivons aujourd'hui dans un monde dans lequel les menaces

* Mon ancien chargé de cours post-doctoral Dacher Keltner, maintenant professeur de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley, soutient que la gêne a un signal, mais qu'il n'est exprimé que par une série d'actions dans le temps. Les signaux faciaux, tels que ceux pour la colère, la peur, le dégoût, la joie, la surprise et la tristesse, ne nécessitent pas de séquence d'expressions. Ce sont ce que j'appelle des signaux instantanés, qui peuvent être transmis en un instant plutôt qu'en une séquence.

ne sont pas toujours si soudaines. Nous réagissons donc peut-être avec excès, parce que la plupart du temps il n'y a pas vraiment de risque d'accident, mais nous avons un mécanisme capable de réagir (*frappant ses mains l'une contre l'autre*) aussi vite que ça. Donc, l'appréciation automatique est la deuxième caractéristique. Le signal, la première.

SUR LES DÉCLENCHEURS DE L'ÉMOTION

par Paul Ekman

Il est important de reconnaître que les événements ne déclenchent pas littéralement des émotions. J'ai utilisé le terme « déclencher » pour résumer ce qui se passe réellement, dans la mesure où c'est l'appréciation qu'on a d'un événement qui déclenche une émotion, et non l'événement lui-même. Selon moi, il existe des déclencheurs innés qui suscitent une réponse émotionnelle avec une évaluation cognitive minimale, comme une perte soudaine de gravité qui déclenche la peur : on se sent tomber avant tout, voire aucun, processus d'appréciation. Mais la plupart des événements qui déclenchent des réactions émotionnelles sont évalués de manière cognitive comme menaçants ou repoussants par exemple, bien que l'appréciation soit généralement si rapide et automatique qu'on n'est pas conscient de la faire.

EKMAN : La troisième caractéristique qui définit les émotions est la plus controversée, et c'est que nous ne sommes absolument pas conscients de nos émotions. La conscience ne joue pas un grand rôle dans l'émotion. C'est regrettable.

Nous devons travailler dur pour prendre conscience que nous nous laissons gagner par les émotions. La plupart du temps, nous apprenons que c'est le cas quand un tiers nous dit : « Tu te laisses emporter par tes émotions. »

Prenons un exemple. Vous lisez un livre et vous tournez les pages. C'est alors que vous vous apercevez que vous pensez au film que vous avez vu la veille au soir, mais vous continuez à tourner les pages. Donc ce n'est pas que vous étiez inconscient. Vous pensiez au film. Mais aucune partie de vous n'était consciente du fait que vous le faisiez. Pourquoi tourner les pages si vous ne les lisez pas ?³ C'est ce qui se passe avec nos émotions. Nous sommes totalement conscients, mais aucune partie de nous ne *regarde* ce que nous faisons, ce qu'Alan Wallace appelle la méta-attention.

L'idée qu'il y a une partie de nous capable de suivre, d'observer ce que nous ressentons, est très importante. Mais nous ne disposons généralement pas de cette capacité avec les émotions. C'est dans la nature des émotions de maintenir la conscience à l'écart. Si nous voulons devenir quelqu'un d'équilibré, il va nous falloir travailler pour nous donner

ce que la nature ne voulait pas que nous ayons, c'est-à-dire un rôle à la conscience. Je dis que la nature n'a pas voulu que nous l'ayons parce que, si nous devons penser consciemment à avoir peur ou non, nous ne survivrions probablement pas dans certaines situations. Il semble, cependant, que le système des émotions n'est pas spécifique à la peur, en ce que nous pouvons nous mettre en colère en un instant, sans y penser, tout comme nous pouvons avoir peur en un instant. Donc voilà ma troisième caractéristique définissant une émotion : le manque initial de conscience quand on la ressent.

Une autre caractéristique est que, si c'est une émotion, ce n'est pas propre aux êtres humains. D'autres animaux ont des émotions. Si c'est quelque chose qui est propre à l'homme, ce n'est probablement pas une émotion.

La seule émotion que je croyais être propre à l'homme était le mépris ; mais il s'avère que, si un chimpanzé juvénile menace un mâle alpha, le mâle alpha montre l'expression du mépris.⁴

Une autre caractéristique est qu'une émotion peut ne durer que quelques secondes à peine. Parfois elle dure plusieurs minutes ou même une heure, mais une émotion ne dure jamais une journée entière. Si c'est le cas, c'est généralement une humeur. Les émotions vont et viennent.

Les gens ne récupèrent pas tous d'un accès émotionnel avec la même rapidité. Matthieu Ricard,

comme vous le savez, a maintenant été étudié dans différents laboratoires, quatre, je crois – ma collaboration avec Bob Levenson ; le labo de Richie Davidson dans le Wisconsin ; celui de Steve Kosslyn à Harvard ; celui de Jonathan Cohen à Princeton ; et le labo de Tania Singer à Maastricht.

Matthieu se remet très vite de ses émotions. Ce n'est pas une surprise ; on pourrait s'y attendre après toutes ses années de méditation. Certaines personnes qui n'ont jamais médité de leur vie ont aussi une récupération rapide, et nous devons en savoir plus sur les raisons pour lesquelles elles sont ainsi.

Pour résumer, les caractéristiques d'une émotion sont : il y a un signal ; une appréciation automatique, très rapide de ce qui se passe, provoquant l'impulsion émotionnelle ; il faut développer une compétence pour faire intervenir la conscience ; et ce n'est pas propre aux êtres humains.

Une autre caractéristique encore est que les émotions sont accompagnées d'un ensemble de sensations. Nous ne sommes pas toujours conscients de ces sensations. J'ai mis au point des exercices destinés à développer une prise de conscience réelle qu'on est gagné par les émotions, ou qu'on est déjà sous le coup d'une émotion. Il faut les utiliser, non pas à la place de, mais en plus de la méditation. L'un d'eux est un exercice visant à accroître sa sensibilité aux sensations dans son corps de sorte que ces sensations feront tinter une

petite cloche, et vous serez conscient de « vous mettre – vous connaissez cette expression ? – dans tous vos états ». La différence la plus notable dans les sensations est la colère par opposition à la peur. Dans la colère, le sang se dirige vers les mains. Il vous prépare à frapper. Dans la peur, il va aux gros muscles des jambes.⁵

DALAI-LAMA : Donc, vous prépare à courir.

EKMAN : Oui, c'est ça. Ça ne veut pas dire que vous allez courir, ou que vous allez cogner. Mais l'évolution vous a préparé ainsi. Et vous pouvez apprendre à être sensible à la différence de sensation dans votre corps entre quand vous avez peur et quand vous êtes en colère.

DALAI-LAMA : Mais vous pourriez envoyer un coup de pied à quelqu'un.

EKMAN : (*Il rit.*) Vous pourriez botter le train de quelqu'un au lieu de courir. Tout à fait. Mais il est plus probable que vous couriez. La raison pour laquelle ces différences ont été préservées est que les gens qui courent ont plus de chances de survivre...

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc ça démontre clairement que ça fait vraiment partie du mécanisme de survie.

EKMAN : Oui. Je suppose que je devrais ajouter une caractéristique supplémentaire : que l'émotion peut nous causer des problèmes et nous pousser à agir d'une manière que nous regretterions par la

suite. On dit bien : « J'ai perdu la tête. » « Pourquoi as-tu fait ça ? » « Ah, j'ai perdu la tête. » Ce que cette phrase signifie, c'est que mon intelligence, ma conscience, n'était pas là. Veuillez accepter mes excuses parce que j'ai « perdu » la tête. Eh bien, ce que nous devons faire, c'est rendre aux gens leur tête.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pouvez-vous me donner un exemple de colère positive et constructive ?

EKMAN : La colère qui stoppe l'intervention, mais qui est faite de telle sorte qu'elle aide celui qui vous bloque à atteindre son but sans entrer en conflit avec vous. C'est très positif. Ces émotions peuvent toutes être nuisibles ou utiles, l'un ou l'autre. Et la question, en partie, est comment développer l'observation qui vous permet de savoir que vous êtes gagné par les émotions, afin de choisir comment les exprimer.

Ça me fait penser à la première fois que j'ai lu dans les écrits bouddhistes (traduits) l'idée de reconnaître l'étincelle avant la flamme. Ça me rappelait l'époque où je suivais ma formation de psychothérapeute, en 1957 ; mon directeur d'études disait : « Si vous pouvez augmenter le délai entre l'impulsion et l'action, vous avez aidé votre patient. » Et il aurait dû ajouter : « Et que c'est dur à faire ! » Mais c'est le domaine où il nous faut la conscience, si nous voulons choisir de laisser libre cours à nos émotions

ou simplement de laisser filer – et, si nous allons laisser parler nos émotions, nous devons savoir comment le faire de manière constructive. Ce que je crois – c'est strictement mon opinion, ce n'est pas un fait établi –, c'est que nous avons évolué de telle manière qu'il est très difficile d'en être conscient et d'augmenter ce délai pour que la conscience puisse pénétrer.

DALAI-LAMA : Entre l'impulsion et l'action ?

EKMAN : Oui. Ou une étincelle avant la flamme. Les mêmes termes.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans votre esprit, les émotions sont, par leur nature même, éphémères ? Elles ne durent pas très longtemps.

EKMAN : En général. Mais vous pouvez être en colère pendant une heure. Cependant, quand vous observez vraiment ce que font les gens, vous voyez que les émotions vont et viennent. Vous vous mettez en colère et vous criez et hurlez, ou tout autre chose. Puis ça se calme.

Vous pouvez à nouveau y penser, mon Dieu, ce qu'elle a fait, ou ce qu'il a fait, et vous vous remettez en colère. Quand nous disons « j'ai été furieux toute la journée », c'est en fait certainement plusieurs accès de colère.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la psychologie bouddhiste, nous distinguons le niveau sensoriel de l'expérience consciente de ce qu'on appelle le niveau mental – le niveau de la pensée,

des émotions, etc. Les émotions comme la peur sont des émotions bien plus immédiates et spontanées, que vous soyez au niveau sensoriel ou qu'il y ait un rôle pour le niveau mental de conscience concerné.

Par exemple, on pense que la sensation tactile est la base sous-jacente de l'expérience des autres sens. Mais, même là, on pense vraiment que c'est au niveau sensoriel, sans pensée, sans conscience, comme vous le définissez – sans prise de conscience par la personne.

EKMAN : L'accident de voiture qu'on évite de justesse est l'exemple parfait. Tout est fini, si vous avez survécu, avant que vous soyez conscient de ce que vous venez de faire.

Mais vous continuez à le ressentir dans votre corps, parce qu'il faut quelque quinze secondes pour que votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle reviennent à la normale. Vous comprenez : j'ai peur, mais il n'y a plus de danger.

Par contraste, prenez la situation où on vous a fait une biopsie d'une tumeur, et vous attendez de savoir si elle est maligne, si vous avez un cancer grave, et ils ne le sauront pas avant trois jours. Vous n'avez pas peur ces trois jours durant, mais la peur ne cesse de revenir.

Puis vous prenez conscience de votre peur – la même émotion – et nous voyons la même expression revenir sur le visage en ces moments de

peur – les mêmes sensations – mais la *conscience* est là.

Dans l'exemple de la peur que j'ai donné, c'est une pensée qui vous revient à l'esprit à propos de la tumeur. Le fait que ce soit une pensée qui l'active, plutôt qu'un événement ou une action, facilite la prise de conscience. Par opposition, quand vous vous disputez avec votre femme, elle est là et la dispute continue, de sorte qu'il n'y a peut-être pas du tout de conscience.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans le cas de cette personne qui a eu une biopsie – s'agit-il du souvenir de la peur que cette personne a eue dans la salle d'examen, ou est-ce que le souvenir de cet événement déclenche une autre situation de peur ?

EKMAN : Eh bien, la personne dont je parle, c'est moi. (*Il rit.*) Francisco Varela aurait apprécié cet emploi d'information à la première personne.*

C'était l'idée que la vie pourrait être interrompue, qu'il pourrait y avoir une grande souffrance. Je pensais aux conséquences possibles et à l'impuissance, donc ça a empiré.

J'ai dit plus tôt que la conscience est typiquement absente pendant une émotion, mais maintenant j'explique une exception, dans laquelle le souvenir

* Varela, biologiste et spécialiste en neurosciences qui commença à pratiquer le bouddhisme tibétain en 1974, souligna l'importance d'examiner des expériences vécues en première personne dans l'étude de la conscience et des informations que des méditants chevronnés pourraient apporter sur les changements momentanés dans le ressenti émotionnel. La collaboration de Varela contribua à la première conférence du Mind and Life entre le Dalaï-lama et des scientifiques occidentaux en 1987 et à la création du Mind and Life Institute et aux conférences qui suivirent. Il est mort en 2001.

d'une possibilité effrayante déclenche l'émotion. C'est une pensée renouvelée, mais pas un processus de réflexion continu. Par contraste, si vous êtes en pleine dispute, c'est continu, mais vous pouvez très bien ne pas du tout être conscient du fait que vous êtes tout à fait déraisonnable. Vous ne savez même pas que vous avez haussé le ton. (*Lève la voix, pour illustrer.*) Quelqu'un dit : « Pourquoi me cries-tu dessus ? » « Je criais ? »

JINPA : (*Après une longue discussion en tibétain.*) C'est un exemple automatique que vous donnez. Sa Sainteté disait que nous devrions enseigner une partie de ce que vous dites dans les cours de débats.

OBSTACLES AUX EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES CONSTRUCTIVES

EKMAN : Ma définition de l'émotion comportait deux obstacles au fait de vivre des émotions de manière constructive.

Le premier obstacle est que ce qui déclenche l'émotion est généralement opaque, c'est-à-dire que nous ne savons pas ce qui la déclenche. L'appréciation qui déclenche une émotion peut être très complexe, mais elle fait souvent intervenir des processus mentaux très rapides qui fonctionnent de telle sorte que la conscience ne peut pas interve-

nir. On ne choisit pas de laisser parler ses émotions à moins de rechercher le plaisir. Quand on loue une vidéo, nous choisissons de ressentir certaines émotions, mais la plupart du temps les émotions que nous ressentons, et le moment où ces émotions surviennent, ne sont pas de notre ressort. Cela nous arrive, et c'est ainsi que nous le ressentons ; nous sommes empoignés par cette émotion. Dans vos écrits, vous avez exprimé une vision très similaire concernant ce qui déclenche l'émotion.

Le deuxième obstacle est le délai entre l'étincelle, ou l'impulsion à se laisser emporter par les émotions, et la flamme, le comportement émotionnel réel. La plupart des gens, sauf s'ils suivent une importante pratique méditative, ne sont pas conscients de ce qui se passe pendant ce délai ; ils n'ont aucune reconnaissance consciente qu'une impulsion ou une étincelle est née avant d'avoir leur comportement émotionnel, la flamme. Ils ne sont pas capables de dire : « Je ne vais pas me livrer à cette émotion » ou « La manière de me livrer à cette émotion est de comprendre l'autre ». Atteindre une conscience de l'impulsion avant l'action demande du travail. La nature ne nous a pas doté de cet outil comme partie fondamentale de nos émotions.

J'aimerais ajouter à ces deux obstacles un troisième. Le troisième élément qui fait obstacle à la possibilité de vivre des émotions de manière constructive est dû aux différences individuelles

dans notre manière de vivre chacun la même émotion. Je vais vous parler d'abord des recherches d'un collègue qui laissent penser qu'il pourrait y avoir des différences génétiques dans notre manière de vivre les émotions, puis de mes propres recherches récentes sur les différences individuelles dans les profils émotionnels.

Ces recherches ont été faites il y a quarante ans par Daniel G. Freedman.⁶ Il a étudié les bébés navajos, japonais et européens-américains dans leur première année de vie. Il leur bouchait le nez et leur fermait la bouche de sorte que le nourrisson ne pouvait pas respirer. C'est un test classique qui est toujours pratiqué à la naissance parce qu'il faut être attentif aux bébés qui ne luttent pas : peut-être qu'une couche leur bloque les voies aériennes et ils étouffent. Freedman l'a réalisé dans la première heure de vie, de sorte que les nourrissons n'avaient pas eu le temps d'apprendre beaucoup de choses. Peut-être en ont-ils appris in utero, mais pas directement des gens.

Les Navajos étaient les moins réactifs ; ils ne faisaient pas grand-chose. Les Japonais faisaient plus de mouvements pour se libérer. Les Européens-Américains étaient ceux qui bougeaient le plus pour se libérer. Ce que je veux dire, c'est qu'une réalité fondamentale à propos des êtres humains est que bien que nous soyons tous identiques, nous sommes aussi tous différents. Nous sommes diffé-

rents à la fois dans ce que nous héritons et dans ce que nous apprenons. C'était, bien sûr, un des points principaux de Charles Darwin, qu'afin que la sélection naturelle puisse se faire, nous devons montrer des variations. En fonction des données de la situation, l'une ou l'autre des variations sera plus utile pour faire face à cette situation.

Dans le domaine des émotions, on me connaît pour mon travail visant à obtenir des preuves qu'il y a des expressions faciales *universelles*, mais, pendant ces dix dernières années, je me suis intéressé aux différences qui existent entre les individus dans leur manière de vivre la même émotion – pas simplement sur le plan de la connaissance, mais dans leur sensibilité à un déclencheur – et d'y réagir.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ces différences entre les Navajos, les Japonais et les Européens-Américains semblent génétiques, parce que c'était à peine une heure après la naissance.

EKMAN : Exact. Cette expérience n'est pratiquement jamais citée par qui que ce soit, car il était très mal vu jusqu'à cette dernière décennie d'admettre que les gènes jouaient un rôle dans le comportement. En science, il y a des modes, comme en tout.

Prenons la situation suivante. Vous faites la queue à la poste pour acheter des timbres. Ils viennent d'augmenter le prix de trente-neuf *cents* à quarante et un *cents*. Vous avez beaucoup de

timbres à trente-neuf *cents*, vous devez donc acheter un rouleau de timbres à deux *cents*. La file dans laquelle vous vous trouvez est longue. Quelqu'un entre et joue des coudes pour avancer dans la queue et se met juste devant vous.

Vous attendez depuis de nombreuses minutes, mais cette personne ne veut pas attendre. On dit qu'il vous a « coupé l'herbe sous le pied ». C'est bien d'utiliser le mot « couper » parce que ça nous dit que nous décrivons ceci comme s'il s'agissait d'une blessure physique. La réaction des gens à ce même événement peut être très différente. C'est une réaction émotionnelle. Supposons que personne ne l'apprécie et que tout le monde se mette plus ou moins en colère.

Et maintenant, je veux vous parler d'une étude récemment faite sur ce que j'appelle un *profil émotionnel*. L'une des deux personnes ayant fait l'objet de l'étude se met très rapidement en colère par rapport à l'autre, où l'apparition de la colère est plus progressive.

La première est prise d'une colère très intense, et sa colère est plus violente que celle de la seconde. La colère de la seconde ne dure pas très longtemps et disparaît rapidement. La colère de la première personne dure plus longtemps et disparaît plus lentement. Ces deux personnes sont toutes deux en colère, mais leur profil montre qu'elles ressentent la colère de manières différentes.

Notre étude laisse penser que l'intensité de votre profil émotionnel –illustré par la hauteur du volcan – est similaire pour la colère, la peur et l'anxiété. Nous avons également trouvé que les gens connaissent l'intensité de leurs réactions ; nous ne savons pas s'ils comprennent les autres facettes de leurs profils.

Je pense que la plupart des gens sont au moins conscients de la rapidité avec laquelle ils se mettent en colère. Je pense que les gens avec lesquels ils vivent connaissent la rapidité avec laquelle la personne se met en colère et l'intensité de cette colère en général.

Je soupçonne fort que la personne qui se met très en colère très rapidement aura bien plus de mal à prendre conscience de l'impulsion avant l'action, et pourrait même avoir plus de mal à prendre conscience du fait qu'elle agit de manière émotionnelle. C'est le troisième obstacle à la possibilité de vivre des émotions de manière constructive : avoir un profil émotionnel montrant une apparition brutale et un vécu puissant de l'émotion (la personne à gauche de l'illustration). Ces personnes ont particulièrement besoin de se former à la pleine conscience et à la méta-attention, mais cela ne va pas être facile pour elles. La première personne n'a pas autant besoin de méditation de l'attention et de métaconscience et, paradoxalement, elle peut l'apprendre plus facilement.

Nous ne savons pas ce qui crée ces profils émotionnels, mais ce serait très peu probable que ce ne soit pas une combinaison d'expérience et d'héritage génétique, les deux œuvrant de concert.

Nous voulons réussir à aider ceux qui ont des profils comme celui de la seconde personne à se rapprocher davantage de la première personne.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans le profil d'une personne dont la colère met plus de temps à émerger, elle pourrait aussi mettre plus de temps à retomber.

Cela supposerait-il une différence d'humeur – qu'une humeur colérique durerait plus longtemps chez cette personne ? On admet communément que les gens soupe au lait peuvent se mettre facilement en colère, mais que cette colère ne dure pas très longtemps, alors que vous devez vous méfier des gens qui sont longs à se mettre en colère, parce qu'ils peuvent être rancuniers ! (*Tout le monde rit.*)

EKMAN : J'ai émis comme théorie que ces caractéristiques sont indépendantes les unes des autres. Vous pouvez présenter un profil où vous êtes lent à ressentir l'émotion, mais où l'émotion est très intense, avant de disparaître totalement et rapidement. Toutes les combinaisons possibles de vitesse d'apparition, d'intensité, de durée et de temps de récupération peuvent survenir.

SUR LES PROFILS ÉMOTIONNELS

par Paul Ekman

Je suggérai l'existence de ces profils il y a vingt-cinq ans à la conférence du National Institute of Mental Health organisée par Richard Davidson, mais ce ne fut qu'en 1992 que je commençai à étudier la question.

J'élaborai un questionnaire d'autoévaluation dans lequel les individus décrivaient leurs propres profils et je découvris que leurs réponses aux questions relatives à l'intensité avec laquelle ils ressentaient des émotions spécifiques prédisaient à la fois l'intensité des contractions musculaires faciales et les changements dans l'activité autonome quand ils regarderaient des extraits de films à sensations deux semaines plus tard.

D'après cette étude, j'élaborai un outil interactif en ligne permettant à chacun d'explorer non seulement l'intensité de ses réponses émotionnelles, mais aussi leur vitesse, leur durée et le rétablissement après ces réactions émotionnelles.

La personne donne son évaluation d'elle-même et d'un intime, et l'outil de profil émotionnel révèle en quoi tous deux diffèrent et le degré auquel ils partagent chacun la perception du profil émotionnel de l'autre.⁷

Ce sont toutes des façons qui font que les êtres humains diffèrent les uns des autres. Il est bien plus difficile de s'entendre avec les personnes chez qui les émotions apparaissent très vite et sont très intenses. Ce sont les chiens d'attaque. Ils sont parfaits pour la protection. Vous pouvez les positionner comme sentinelles, parce qu'ils réagissent... vite ! Mais ce seraient d'horribles négociateurs. (*Ils rient tous.*)

EKMAN : Dans un sens, il y a un rôle pour chacun, mais ces temps-ci nous n'avons pas besoin de beaucoup de chiens d'attaque. Le problème que j'aimerais soulever est comment transformer le profil du chien d'attaque ? Quels exercices pouvons-nous utiliser à cette fin ? Ce n'est pas qu'ils ne savent pas ce qu'ils ressentent, ils le savent. Et ce n'est pas qu'ils ne veulent pas le changer. Ceux qui ont ce profil ont souvent beaucoup d'ennuis avec les autres et ils le savent. La question est : les personnes qui apprennent la méta-attention, s'agit-il de personnes qui présentent déjà le profil émotionnel apparition lente/intensité modérée, et c'est pourquoi ça les attire ? Que pouvons-nous faire pour celles qui présentent un profil émotionnel d'apparition rapide/très intense ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) On connaît beaucoup d'histoires célèbres d'érudits rivaux qui se gardent rancune toute leur vie. Dès qu'un rival défend dans un débat, on peut être sûr que son oppo-

sant va attaquer. (*Jinpa et le Dalai-lama rient de bon cœur.*)

EKMAN : Bien trop souvent.

JINPA : C'est très vrai dans le monde universitaire.

EKMAN : En fait, les gens en viennent à s'en amuser. Non qu'ils apprécient d'être attaqués, mais la contre-attaque est attrayante. Elle peut finir par ressembler à une addiction ; ces gens ont une envie dévorante de s'échanger des insultes.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans un sens, il y a aussi une sorte d'addiction chez les débatteurs, après tant d'années passées à débattre dans les cours. Depuis le tout début, le modèle est : l'opposant dit quelque chose, vous *devez* le désapprouver. (*Ils rient tous.*) Vous *devez* essayer. On apprend même un dicton aux jeunes étudiants débatteurs : ce qui prouve que vous avez réussi à maîtriser la technique est quand vous arrivez à faire passer ce que dit l'autre de « oui » à « non » et de « non » à « oui ». Le but principal du débat est d'essayer de préciser davantage la position. Afin qu'on voit l'autre facette, vous voyez, la réponse, précisément. Puis, fini : le but de ce débat est atteint. Quand le défenseur devient incapable de répondre avec précision, le débatteur expose tous les arguments qui désignent les lacunes pour lui permettre de parvenir à la réponse précise. Il ne s'agit pas simplement de vaincre l'autre, vis-à-vis d'une position opposée. Il s'agit de discerner la vérité précise.

EKMAN : Conjointement.

DALAI-LAMA : C'est ça, conjointement.

EKMAN : Y a-t-il un gagnant ? Ou pas de gagnant ?

DALAI-LAMA : Deux gagnants. Alors ils sont tous deux satisfaits. Ils en tirent tous deux une sorte de bénéfice. Le but principal est simplement de laisser les moines ou les étudiants apprendre à bien débattre. Si l'étudiant est capable de réfuter ce qui devrait être, alors on dit : « Oh, cette personne est compétente, pour avoir compris ça. »

SUR LE DÉBAT BOUDDHISTE

par Géshé Dorji Damdul

Les thèmes du débat sont constitués de cinq grands traités : épistémologie ; étude des six perfections que sont la générosité, la moralité, la patience, la persévérance enthousiaste, la concentration et la sagesse ; la vision de la voie médiane, c'est-à-dire le non-extrémisme ; la métaphysique ; et le *vinaya* (éthique).

Les débats, portés par l'utilisation de la logique, sont complets, précis et décisifs. Les moines-étudiants des grands monastères tibétains passent de cinq à sept heures dans ces débats, à la fois le matin et le soir, chaque jour.

APAISER LES GENS DIFFICILES

EKMAN : Une autre étude que nous avons réalisée avec Matthieu Ricard a un rapport avec notre discussion. Matthieu est venu dans notre laboratoire à trois moments différents, sur une période de deux ans.

Dans une séance, nous lui avons demandé de parler, avec deux personnes différentes, de la réincarnation, que réfutent la plupart des intellectuels ou universitaires occidentaux. Une des personnes que j'ai choisie est le plus aimable des universitaires que je connaisse – une personne avec qui il est très intéressant de parler, de développer des idées très poussées. Il ne présente aucun élément de cette caractéristique que vous avez mentionnée : il n'apprécie ni le débat ni l'insulte.

Lui et Matthieu conversaient pendant que nous mesurions leurs réactions corporelles – leurs tension artérielle, fréquence cardiaque, température cutanée et expressions faciales. Ils avaient une discussion animée et intéressante. Je les ai tous deux irrités quand je leur ai dit : « Vous devez arrêter maintenant. » Ils voulaient continuer. Il y avait beaucoup de sourires mutuels, et leur physiologie montrait un niveau d'excitation très bas.

Puis j'ai fait parler Matthieu avec une personne très difficile, en fait le professeur le plus difficile que j'ai pu trouver sur le campus de Berkeley.

SUR LES INTERACTIONS FACE À FACE

par Robert W. Levenson

Dans nos études des interactions dyadiques dans les relations intimes, nous avons trouvé que les discussions sur des sujets de désaccord constituaient des scènes formidables permettant d'étudier la manière par laquelle chacun exprime et régule ses émotions. Après tout, c'est vraiment parce que le genre humain est une espèce sociale que les hommes ressentent ce besoin profond de ne pas laisser leurs émotions s'emballer, mais plutôt de les ajuster aux exigences de la situation et au niveau de confort d'autrui. Nous avons remarqué que les couples mariés capables de rester physiologiquement calmes tout en discutant de problèmes dans leur relation ont beaucoup plus de chances d'avoir un mariage satisfaisant et de rester ensemble dans le temps. Souvent, dans les mariages, un partenaire assume le rôle du « thermostat » surveillant la température de l'interaction et appliquant des corrections au besoin. Ces corrections consistent à aider son partenaire à réguler ses émotions (c'est généralement la femme qui assume le rôle de thermostat dans les relations homme-femme) et restent dans une zone de confort émotionnel où on peut discuter des problèmes de manière productive sans que la situation s'échauffe trop (intense) ou refroidisse trop (renfermé).

Matthieu a joué le rôle de thermostat dans ces interactions. Même quand il était face à un partenaire très hostile et difficile, il avait un effet apaisant qui

permettait que la discussion se poursuive d'une manière constructive.

Robert W. Levenson est professeur de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley et directeur de l'Institute of Personality and Social Research.

EKMAN : Il était si difficile qu'alors que la date du rendez-vous approchait, il ne cessait de m'imposer de nouvelles conditions parce que c'était lui le scientifique. Finalement, je n'ai pas pu l'utiliser du tout, car il a été égal à lui-même : impossible.

J'ai trouvé un remplaçant qui, bien que difficile, était plus coopératif. Il a conversé avec Matthieu, et il n'y a eu aucun sourire mutuel. Matthieu est resté très calme sur le plan physiologique, mais son compagnon a montré une fréquence cardiaque très rapide et une tension artérielle élevée. Au bout de quinze minutes, sa tension artérielle et sa fréquence cardiaque sont redescendues, il s'est mis à sourire, et il m'a confié par la suite : « Il y a un truc chez lui : je ne pouvais pas me disputer avec lui. »

Comment l'interprétez-vous ? Serait-il possible que, quand vous rencontrez une personne qui est parvenue à un très haut niveau d'équilibre émotionnel, et Matthieu est très bien équilibré émotionnellement, vous ressentiez beaucoup de bonté pour lui

en tant que personne ? Vous avez l'impression de n'avoir jamais rencontré quelqu'un comme lui, et il a une influence apaisante sur vous ? Comment l'expliquez-vous ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ici, un des facteurs est le cliché bien connu qu'on ne peut pas applaudir d'une seule main. Et puis la tradition bouddhiste dit – en fait, c'est une qualité attribuable à Bouddha – que sans arme ni instrument puissant, par la seule arme de l'amour bienveillant, il a pu soumettre ses ennemis. L'amour bienveillant et la compassion ont cette capacité naturelle à soumettre et à dompter. Ça dépendrait aussi de la teneur réelle de la conversation, ainsi que du sujet.

Au début des années 1970, il y avait un Britannique, Felix Green. C'était l'un des très rares Occidentaux à pouvoir se rendre au Tibet et en Chine – en Chine, souvent, plusieurs fois.

JINPA : Green possédait une grande quantité de séquences filmées du Tibet. C'était un ami de Zhou Enlai, le premier ministre chinois de l'époque. Il était convaincu que la vie sous la loi communiste au Tibet était parfaite, que le peuple vivant au Tibet était heureux, et que tout allait bien. Il voulait venir montrer ces séquences à Sa Sainteté. Avant de rencontrer Sa Sainteté, il fut reçu par les officiels tibétains. Ceux-ci prévinrent Sa Sainteté que cette personne avait adhéré à la vision communiste du Tibet, avec une connaissance personnelle

limitée, des informations partielles de la situation. « Soyez prudent » et « Il est dangereux », dirent-ils. Sa Sainteté le rencontra sur une période de trois jours. Ils se mirent à parler et regardèrent le film, et, quand il partit, Green avait totalement changé !

Sa Sainteté s'expliquait ce phénomène par le pouvoir de la vérité. Green avait des idées préconçues, une perception particulière, mais à mesure qu'il en était venu à reconnaître la situation réelle, ça l'avait changé.

DALAI-LAMA : Donc la vérité semble également importer.

EKMAN : Si je devais appliquer ça à la situation que j'ai décrite, je dirais que dans la première interaction avec la personne gentille, cette personne n'a pas changé les idées de Matthieu, mais ils n'ont pas eu beaucoup de temps pour parler.

Et puis les gens diffèrent aussi dans leur prédisposition à changer de croyance. Il y a des fanatiques ou des zélateurs qui résistent fortement au changement.

DALAI-LAMA : Exact.

EKMAN : Je lis un passage de votre livre *Tout l'univers dans un atome* :

Ces états mentaux ont pour caractéristiques de provoquer le trouble et la perte du contrôle de soi. Lorsqu'ils surgissent, nous avons tendance à perdre notre liberté d'agir selon nos aspirations

*et à tomber prisonniers d'une disposition d'esprit altérée. Enracinées qu'elles sont dans un mode profondément égocentrique de relation aux autres et au monde en général, ces afflictions, lorsqu'elles surviennent, ont tendance à rétrécir nos perspectives.*⁸

LA PLEINE CONSCIENCE

DALAI-LAMA : *(Traduit du tibétain.)* Plus vous montrez de compétence à être attentif, plus vous êtes capable de faire attention et de comprendre.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : *(Traduit du tibétain.)* Dans les pratiques de méditation bouddhiste, une méthode essentielle pour cultiver cette conscience est de développer la pleine conscience*. La deuxième, dont on pense qu'elle est plus spécifique à la culture de cette observation, est d'appliquer une conscience active permanente au processus même de pensée, à savoir observer son esprit et les pensées à mesure qu'elles viennent, et être conscient de ce qui vient dans le présent.

EKMAN : Laissez-moi m'assurer que je comprends bien cette distinction. Une pratique parle de la

* Le terme anglais *mindfulness* signifie la capacité à être présent, à rester avec les choses, dans l'ici et maintenant. Il peut se traduire de différentes façons par « pleine conscience », « attention vigilante », « vigilance » ou « attention ».

connaissance. La connaissance consisterait à comprendre que vous devriez vous concentrer sur l'acte et non l'auteur. La connaissance serait que ce serait dangereux pour vous et pour l'autre si vous passiez de *supprimer* l'obstacle à *punir* la personne pour l'avoir placée là. Tout cela c'est la connaissance. Maintenant, beaucoup d'individus n'ont pas cette connaissance. Nous pouvons enseigner la connaissance bien plus facilement que la deuxième pratique, qui développe la capacité de prendre conscience des expériences momentanées.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Exact. De même, on peut enseigner la connaissance des bénéfices de la compassion.

EKMAN : La connaissance peut être enseignée. Mais apprendre à observer la conscience – à être dans le moment, à être conscient de l'étincelle avant la flamme – n'est pas chose aisée. On a besoin des deux. On a besoin de connaissance et on a besoin de compétence. La connaissance qu'on peut même tirer de la lecture d'un livre.

En revanche la compétence ne s'acquiert pas dans un livre – il faut pratiquer encore et encore. Ce sont deux sujets différents, mais liés, qui sont essentiels pour une vie équilibrée.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Très vrai. La façon d'utiliser le terme « pleine conscience » dans la littérature bouddhiste moderne est légèrement différente.

SUR LA SIGNIFICATION DE LA PLEINE CONSCIENCE

par B. Alan Wallace

Si la pleine conscience (*sati*) est souvent assimilée à la simple attention. [Ce n'est pas exact ; au lieu de quoi] la simple attention correspond bien plus étroitement au terme pali *manasikara*, qu'on traduit communément du tibétain par « attention » ou « engagement mental ». Elle se réfère aux toutes premières secondes initiales de la stricte cognition d'un objet, avant qu'on se mette à reconnaître, à identifier et à conceptualiser, et dans les récits bouddhistes elle n'est pas considérée comme un facteur mental sain. C'est éthiquement neutre. La signification première de *sati*, en revanche, est souvenir, non-oubli. Cela comprend une mémoire *rétrospective* des choses du passé, un rappel *prospectif* de choses à faire dans l'avenir, et un souvenir focalisé sur le présent afin de maintenir une attention inébranlable envers la réalité présente. L'opposé de la pleine conscience est l'oubli, de sorte que la conscience portée au souffle, par exemple, demande une attention continue, inébranlable à sa respiration. La pleine conscience peut être utilisée pour *soutenir* la simple attention (*manasikara*), mais nulle part dans les sources bouddhistes traditionnelles la pleine conscience n'est *identifiée* à ce type d'attention...

Quand pleine conscience est identifiée à « simple attention », on peut facilement se tromper et croire que la culture de la pleine conscience n'a rien à faire avec l'éthique ou avec la culture d'états d'esprits

sains et l'atténuation d'états malsains. Il n'y a rien de plus faux. Dans le *Pali Abhidhamma*, dans lequel la pleine conscience est listée comme un facteur mental sain, elle n'est pas décrite comme la simple attention, mais comme un facteur mental qui différencie clairement des états mentaux et comportements sains et malsains. Et elle est utilisée pour soutenir les états sains et contrer les états malsains.

La culture de la simple attention est utile de nombreuses façons, et un nombre croissant de recherches porte sur ses bénéfices pour les troubles tant psychologiques que physiologiques. Mais il est inexact de l'identifier à la pleine conscience, et encore plus faux de penser qu'il n'y a que cela dans la *vipassanâ* (méditation intuitive destinée à faire l'expérience des caractéristiques clés de la réalité qui libèrent l'esprit de ses tendances afflictives). Si tel était le cas, tous les enseignements de Bouddha sur l'éthique, le *samadhi* (une attention focalisée, soutenue et les pratiques méditatives qui sont destinées à développer des capacités d'attention), et la sagesse seraient hors de propos. Trop souvent, ceux qui croient naïvement qu'il n'y a que la simple attention dans la méditation rejettent le reste du bouddhisme comme étant des « âneries » et du « charabia ». Les enseignements fondamentaux sont écartés plutôt que ses propres préjugés...

La simple conscience comme prise de conscience calme, non réactive de son objet de méditation joue un rôle crucial dans la pratique du *shamatha*, qui soulage des états mentaux afflictifs comme l'envie, l'aversion, l'apathie, l'agitation et le doute... La simple attention n'est pas une pratique complète et, en elle-même, elle peut aider tout en étant très limitée.

Moine bouddhiste depuis de nombreuses années, B. Alan Wallace est le fondateur du Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, organisation à but non lucratif, et l'auteur de nombreux livres sur le bouddhisme.

DALAI-LAMA : Dans la tradition tibétaine, c'est la pleine conscience de *cette connaissance*, et non l'observation de la conscience.

EKMAN : Juste la connaissance ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Oui. Le terme sanskrit est *sati* et le terme tibétain est *drenpa*, qui signifient littéralement « mémoire, souvenir ». La pleine conscience amène dans le présent la conscience de choses que vous avez apprises.

EKMAN : Mais pour ce faire, il faut s'observer soi-même, avoir une métaconscience. On doit être conscient du présent. Quel est le terme pour développer cette compétence ?

JINPA : C'est ce qu'Alan Wallace appelle la « méta-attention », ou l'observation de la conscience.

EKMAN : J'aimerais soulever la question technique de savoir en quoi nous asseoir chaque jour et focaliser notre attention sur l'air qui entre et sort du nez, en quoi donc cela nous aiderait-il avec nos émotions ? J'accepte l'idée que ce soit le cas. En 2006, je suis parti suivre une retraite silencieuse de

sept jours animée par Joseph Goldstein et Sharon Salzberg. J'étais assis huit heures par jour, focalisé sur mon souffle. Très dur à faire ! Très dur, oui. (*Le Dalai-lama et Jinpa rient chaudement.*) Et à méditer en marchant, ce qui n'est pas aussi dur, tout en l'étant quand même, et à méditer en mangeant.* Chacun de ces exercices de méditation a un thème commun, qui est que vous concentrez votre conscience sur une chose à laquelle, dans la vie de tous les jours, vous n'avez pas besoin de penser.

Quand on est petit, on doit apprendre à utiliser la fourchette. Une fois qu'on a appris à utiliser la fourchette, on n'a plus jamais besoin de penser à piquer la fourchette dans un morceau de nourriture et à la porter à la bouche. On ne rate pas ; ça va direct dans la bouche. Absolument aucune pensée ! Idem avec la marche. Ce n'est que quand on marche sur des pavés ou qu'on trébuche soudain qu'on doit penser à chacun de ses pas.

La respiration, on n'y pense jamais. Ce qu'on fait avec ces pratiques de méditation, comme se focali-

* Goldstein et Salzberg sont des professeurs de méditation bien connus qui dirigent la Insight Meditation Society de Barre, dans le Massachusetts. Dans la méditation axée sur la respiration, l'attention consciente est focalisée sur l'air qui entre et sort des narines. Dans la méditation marchée, l'attention consciente est focalisée sur le fait de lever le pied, de l'avancer, de le poser, etc., tous ces mouvements étant réalisés très lentement. Dans la méditation en mangeant, l'attention consciente est focalisée sur l'utilisation de la fourchette pour saisir un morceau de nourriture, le fait de soulever la fourchette et de la porter à la bouche, une fois encore en effectuant ces mouvements très lentement.⁹

ser sur le souffle, c'est créer des compétences dont, dans un certains sens, nous n'avons pas besoin. C'est très difficile de focaliser son attention sur notre respiration parce qu'elle est automatique. Nous ne sommes pas équipés naturellement pour nous focaliser dessus : ce n'est pas nécessaire. Mais si on apprend à le faire, alors on acquiert plus généralement la capacité à observer des processus mentaux automatiques, et ça signifie qu'on crée de nouvelles connexions neuronales pour observer ce qui se passe sans conscience.

Si on crée ces nouvelles connexions, qui sont inutiles pour respirer, marcher ou manger, je suppose que ça nous permettra d'observer la nature automatique de l'émotion. Si on développe la capacité à se focaliser sur sa respiration pendant des moments de plus en plus longs, alors cette même capacité qu'on a développée bénéficiera à nos émotions parce que nos émotions sont également automatiques. Je fais cette suggestion dans la postface de l'édition brochée de mon dernier livre, *Emotions Revealed*.

Personne n'a fait de commentaires, donc je ne sais pas si ça parle aux Occidentaux. J'aimerais savoir ce que vous pensez de cette idée. Cela a-t-il un sens de dire que c'est la raison pour laquelle se focaliser sur la respiration aiderait à augmenter le délai entre l'impulsion et l'action ?

SUR L'ATTENTION

par Clifford Saron

Nous ne savons pas encore comment cette qualité d'attention vigilante à la respiration et à d'autres aspects du comportement physique devrait permettre à un individu d'être plus conscient des prémices d'une réaction émotionnelle. Nous savons en revanche qu'une aptitude sensorimotrice précise ne se généralise pas forcément à d'autres actions n'ayant bénéficié d'aucun entraînement. Cependant, l'une des principales instructions de la méditation de l'attention est qu'il faut cultiver la conscience de l'intention – essayer de saisir le moment avant d'attraper un verre ou de prendre la prochaine inspiration ou de faire le prochain pas. Être conscient des intentions nous entraîne à saisir des moments d'expérience très subtils à mesure qu'ils évoluent en comportements complexes.

À leur tour, les sous-éléments de comportements complexes, y compris une trajectoire pouvant mener à un comportement destructeur, se composent de kyrielles d'intentions supplémentaires. Détenir cette compétence d'« attention à l'intention » offre plus de possibilités de rompre la chaîne des événements menant à des actions nuisibles. De même, la culture d'une conscience métacognitive (attention à la qualité de l'attention) pendant la pratique de la méditation contribue de manière importante à la capacité générale à déceler les fluctuations des états émotionnels « ailleurs que sur le coussin ».

Cela engendre une sorte de connaissance de soi salutaire qui persiste pendant une émotion forte et peut elle-même atténuer la réalisation d'actes destructeurs. La base neuronale de cette compétence sera représentée, comme toute sorte d'apprentissage, par des modifications des schémas de la connectivité dans le cerveau, mais les régions précises du cerveau impliquées ne sont pas encore comprises et peuvent différer selon les individus.

Clifford Saron est un chercheur du Mind and Brain Center de l'Université de Californie à Davis. Il dirige une étude de l'impact sur différents sujets d'un entraînement de trois mois à la méditation.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'idée fondamentale qui sous-tend la méditation de l'attention, et son application quotidienne, surtout en rapport avec ce que, en langage bouddhiste nous appelons les activités de tous les jours – marcher, manger, etc. – est de préserver l'acuité de votre pleine conscience, de sorte que l'attention est toujours alerte et présente. C'est une culture de la compétence de la pleine conscience, qui peut alors être appliquée.

(Repassant à l'anglais.)

Quand vos pensées se focalisent sur un sujet donné, cela peut provoquer une certaine agitation

dans votre esprit : des perturbations. À ce moment, oubliez tout. Ne pensez qu'à respirer – inspirez, expirez, en comptant pour chaque cycle, respiration une, deux, trois, quatre, cinq, jusqu'à vingt, trente, comme ça. C'est ainsi qu'on l'enseigne. Alors vos pensées perturbatrices sont dissipées.

EKMAN : Ça vous permet d'atteindre un état plus calme.

DALAI-LAMA : Oui. Donc, ça, nous le faisons généralement quand nous sommes totalement pris par notre travail, préoccupés. Un peu de repos et un esprit calme. C'est une méthode temporaire – pas un vrai changement de votre esprit. Les problèmes sont toujours là. Bon, maintenant pour cultiver la compassion il faut vraiment affronter les problèmes essentiels. Ce n'est qu'une méthode temporaire. Soulagement ou oubli de tous ceux que vous n'aimez pas, la folie ou les perturbations de l'esprit. Alors l'esprit devient calme.

EKMAN : C'est très utile.

DALAI-LAMA : Les bouddhistes birmans, les bouddhistes thaïs, ils ont une longue tradition de cette pratique. C'est en fait une méthode pour se former à la pleine conscience. Pendant cette période, retenez votre esprit et concentrez-vous sur la respiration : expiration, inspiration, expiration, inspiration. C'est une méthode pour accroître l'attention. Puis, vous voyez, les moines bouddhistes,

la tradition bouddhiste, marcher toute la journée, toute la journée, marcher.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : La pleine conscience en marchant. La jambe droite, puis la jambe gauche. Essayez. Ou manger. Donc, c'est ça la pleine conscience. Cette pratique modifie votre pleine conscience.*

(Traduit du tibétain.) Dans les manuels de méditation, on pense que l'attention focalisée sur la respiration est l'antidote le plus efficace contre la dissipation des pensées, quand votre esprit vagabonde partout. Avec ce type d'esprit non focalisé, on pense que la méditation de l'attention par la respiration aide beaucoup.

Nous devons faire une distinction, cependant, entre la méditation de l'attention focalisée sur la respiration et des méditations de yoga plus avancées qui visent à manipuler certaines énergies. Ce sont deux choses différentes. Ici, nous parlons de la simple attention focalisée sur la respiration.

Cette autre forme de méditation, plus complexe, qui ne se concentre pas sur la respiration, semble suggérer qu'on peut aussi obtenir des résultats physiologiques.

* Clifford Saron m'a parlé d'un débat de Ruth Baer et James Carmody sur les cinq significations de la pleine conscience en psychologie universitaire : « Elles comprennent l'observation (prêter attention ou remarquer des stimuli internes et externes, tels que les sensations, les émotions, les cognitions, les visions, les sons et les odeurs), la description (noter ou mettre mentalement des mots sur ces stimuli), l'action en conscience (prêter attention à ses actions présentes, par opposition à avoir un comportement automatique ou distrait), l'absence de jugement sur l'expérience intérieure (se retenir d'évaluer ses sensations, cognitions et émotions), et l'absence de réactivité à l'expérience intérieure (laisser les pensées et les sensations aller et venir, sans que l'attention s'y trouve mêlée). »¹⁰

SUR LA PLEINE CONSCIENCE

par Margaret Cullen

« Pleine conscience » est devenu un terme de plus en plus populaire en Occident du fait de l'influence de plusieurs éminents professeurs et auteurs en matière de méditation, dont Thich Nhat Hanh, Jon Kabat-Zinn et Jack Kornfield. Thich Nhat Hanh, le maître zen vietnamien mondialement connu, poète et défenseur de la paix, définit la pleine conscience comme « le miracle qui, en un éclair, ramène notre esprit dispersé et le rétablit dans son intégralité pour que nous vivions chaque minute de notre vie ». ¹¹ Jon Kabat-Zinn, auteur et inventeur des méthodes MBSR (*mindfulness-based stress reduction*, réduction du stress basée sur la pleine conscience), largement enseignées dans des lieux laïques comme les établissements de santé et d'éducation et les entreprises du monde entier, écrit : « On peut considérer la pleine conscience comme une prise de conscience de chaque instant, sans jugement de valeur, cultivée en prêtant attention d'une certaine manière, c'est-à-dire dans l'instant présent, avec le moins de réactivité possible et le cœur le plus ouvert possible. » ¹² Jack Kornfield, cofondateur de deux centres de méditation de l'attention majeurs aux États-Unis, a décrit la pleine conscience comme « une aptitude humaine innée à prêter une attention pleine et entière au lieu où nous sommes, à notre expérience réelle et à en tirer un enseignement ». ¹³ Nyanaponika Thera, moine bouddhiste, professeur et érudit du milieu du vingtième siècle, a écrit un livre dans lequel il disait

que la pleine conscience était le cœur de la méditation bouddhiste.¹⁴ Toutes ces définitions se rapportent à une qualité d'esprit ou à une manière d'être qui est non seulement consciente dans le présent, mais complète dans la mesure où elle a le « cœur ouvert », elle « rétablit l'intégralité » et elle permet l'apprentissage.

Historiquement, le mot pali *sati* a été traduit par pleine conscience mais, selon Alan Wallace, le sens original de *sati* est simplement celui de souvenir, de mémoire.¹⁵ Dans l'abhidhamma theravadin [psychologie bouddhiste], le *sati* est précisément défini comme l'un des dix-neuf « beaux » facteurs mentaux dont la fonction est « l'absence de confusion ou le non-oubli ».¹⁶ Dans le Nikaya [discours du Bouddha], *sati* renvoie à une « sorte d'attention qui... est bonne, compétente ou juste »¹⁷ et peut devenir un raccourci pour *satipatthana*, qui est généralement traduit comme l'établissement du *sati*, mais qui se rapporte aussi à la méthodologie complète permettant d'accomplir cet établissement.¹⁸ Bhikkhu Bodhi, moine bouddhiste, érudit et étudiant de Nyanaponika Thera, écrit : « Nous n'avons aucun mot en anglais capable de saisir exactement ce que *sati* veut dire quand on l'utilise en relation avec la pratique de la méditation. »¹⁹ Ici, alors, nous avons au moins trois contextes dans lesquels *sati* est utilisé un peu différemment, alors que la traduction anglaise reste la même, avec « *mindfulness* ».*

De nombreux professeurs bouddhistes contemporains utilisent le terme « pleine conscience » d'une manière qui englobe plus que le seul « souvenir » ou « manque de confusion ». Selon John Dunne, un érudit

* Ce qui n'est pas tout à fait le cas en français. Cf. NdT précédente.

bouddhiste de l'Université d'Emory, les composantes de la pleine conscience telle qu'elle est plus largement interprétée pourraient inclure non seulement *sati*, mais également *sampajanna* (compréhension juste) et *appamada* (non-négligence). La compréhension juste inclus à la fois l'aptitude à percevoir les phénomènes sans qu'ils soient obscurcis par des états mentaux altérants (comme les humeurs et les émotions) et l'aptitude métacognitive à observer la qualité de l'attention. La non-négligence dans ce contexte peut être comprise comme l'utilisation de ce qui, pendant la méditation, a été appris dans le passé sur les pensées, choix et actions qui ont mené au bonheur et ceux qui ont mené à la souffrance. Bien que les contextes et les interprétations de ces termes puissent varier, les érudits et les professeurs de méditation s'accorderaient probablement sur les facteurs du *sati*, du *sampajanna* et de l'*appamada* comme étant les fondements du développement de l'esprit. De plus, alors que les programmes sur la pleine conscience tant bouddhistes que laïques prolifèrent en Occident, cet emploi plus large de la pleine conscience est devenu un terme général culturellement significatif et accessible à la vaste majorité des pratiquants connaissant mal les complexités de la traduction du sanskrit ou du pali.

Margaret Cullen est une thérapeute agréée en conseil conjugal et familial et un professeur diplômé de MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience). En 2004, elle a aidé à élaborer et à écrire, puis à coenseigner avec Alan Wallace, le programme du projet de recherche « Cultivating Emotional Balance » (Cultiver l'équilibre émotionnel).

EKMAN : C'est un bon exemple de la complexité de ce sujet. Je vais développer en m'appuyant sur mon deuxième domaine de recherche. Outre mon travail sur l'émotion, j'étudie le mensonge depuis de nombreuses années.²⁰

J'ai identifié un trait du mensonge qui est en rapport avec notre discussion sur les émotions. Quand une personne envisage pour la première fois de mentir à quelqu'un sur une chose importante, elle se dit : devrais-je le faire ? Ne le devrais-je pas ? Vais-je me faire prendre à mentir ? Y a-t-il un autre moyen ? Mais une fois qu'il a menti et s'en est sorti, alors la fois suivante, il n'y pense pas, il le fait, simplement. Cela devient une habitude. Ce qu'on entend par habitude est que ça devient automatique, de sorte que la personne ne pèse et n'envisage plus les choix. On ne pourrait pas vivre sans habitudes ; elles nous permettent de faire beaucoup de choses sans y penser. Mais sans réflexion, on peut se mettre dans des situations difficiles.

Avec les émotions, c'est encore pire, parce qu'on ne commence jamais par penser. On commence par ne *pas* penser. On doit apprendre à être conscient et à réfléchir à notre façon d'agir quand on ressent une émotion.

Pour ce qui est de l'aptitude à être conscient du ressenti de chaque instant, nous avons obtenu un des résultats les plus intéressants dans notre étude de Matthieu Ricard quand nous lui avons demandé

d'utiliser un joystick pour enregistrer ce qu'il éprouvait pendant qu'il regardait un film à sensations. Plus il poussait le joystick vers la gauche, plus les sensations étaient désagréables, et plus il le déplaçait vers la droite, plus elles étaient agréables.

Matthieu l'a fait sans discontinuer en regardant le film. Sa façon de déplacer le joystick était liée aux changements dans sa tension artérielle, plus que ce qu'on trouve chez d'autres individus, ou au moins chez la plupart des autres. Mon ami et collègue Richie Davidson a trouvé la même chose avec une mesure de physiologie différente. C'est une démonstration très révélatrice.²¹

Il est vraiment dommage que je n'aie pas connu Matthieu trente ans plus tôt, avant toute sa formation bouddhiste, parce que ce qu'il nous faut savoir c'est, a-t-il toujours été comme ça, ou est-ce le résultat de la méditation ? J'ai rencontré sa mère récemment et je lui ai demandé à quoi Matthieu ressemblait quand il était adolescent, avant qu'il devienne moine. Elle a dit qu'il était très difficile. Matthieu l'a entendue et a dit : « J'étais l'étudiant parisien typique.

Le mot *bonheur* ne voulait pas dire grand-chose pour moi. J'avais comme un pressentiment qu'il y avait un potentiel de développement tout au fond, mais je n'avais aucune idée de ce que c'était ni comment faire. Aujourd'hui, quand je regarde en arrière, je pense que chacun de mes éventuels

progrès provient de toutes ces années passées avec des maîtres spirituels formidables qui étaient des modèles vivants et qui m'ont appris à pratiquer au mieux de mes capacités limitées. »

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quel délai entre les états différents observe-t-on dans cette expérience ?

EKMAN : Un délai court, très court. Alors qu'il poussait le joystick, sa tension artérielle changeait en même temps.

On ne pense pas qu'il était conscient de sa tension artérielle, juste qu'il était *particulièrement* conscient de ses émotions momentanées. Il le faisait tout en regardant un film que nous avons choisi parce qu'il suscitait des émotions.

Une fois le film terminé, on demande aux gens : « Qu'avez-vous ressenti en regardant le film ? » En général ils répondent : « J'ai été bouleversé. » Alors on demande : « Pouvez-vous en dire plus ? » « Eh bien, j'avais mal pour cette personne, elle semblait si malheureuse. » « Autre chose ? » « C'est tout. » Quand on a demandé à Matthieu, il a prononcé près de huit cents mots, décrivant moment par moment ce qu'il avait ressenti. Ça aussi, ça ferait très plaisir à Francisco Varela.

J'aimerais revenir à un sujet précédent, pour explorer plus en avant les raisons qui poussent les gens à réagir à une corde enroulée comme si c'était un serpent, plus souvent que l'inverse.

SUR L'ÉTUDE DE MATTHIEU RICARD

par Robert W. Levenson

La question de l'étroitesse des relations entre les aspects autonomes, subjectifs et comportementaux des émotions ne date pas d'hier tant dans la théorie que dans la recherche sur les émotions. J'ai décrit les émotions comme de grands chorégraphes, imposant de l'ordre à ces systèmes normalement indépendants, les faisant danser ensemble, si ce n'est que brièvement, pour servir des objectifs importants. La conscience que nous avons de nos sensations viscérales, le battement du sang dans nos artères et nos veines, par exemple, est une question liée. De nombreuses théories de l'émotion classiques (ainsi que des plus récentes qui proviennent du champ des neurosciences modernes) soulignent l'importance du rôle de la prise de conscience des viscères dans la forme que prennent nos émotions. Peut-être les émotions de Matthieu sont-elles bien plus étroitement chorégraphiées et sa conscience viscérale, bien plus aiguë que chez la plupart des gens. Actuellement, encouragés par notre travail avec Matthieu, mes étudiants et moi avons lancé une étude de ces questions sur un groupe de méditants chevronnés en les comparant à des danseurs (qui peuvent obtenir une meilleure conscience corporelle par un autre moyen) et à des groupes témoins.

Robert W. Levenson a collaboré à l'étude sur les réactions émotionnelles de Matthieu Ricard.

D'un point de vue darwinien, ceux qui réagissent à une corde enroulée comme si c'était un serpent ont plus de chances de survivre et sont donc capables d'amener plus d'enfants dans la génération suivante que ceux qui réagissent à un serpent comme si c'était une corde enroulée.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il semblerait que plus vous êtes soupçonneux, meilleure est votre pratique de la survie. (*Il rit de bon cœur avec Jinpa.*)

EKMAN : C'est vrai ! Dans un sens, cela signifie que nous sommes poussés par notre passé évolutionniste à réagir comme s'il y avait un danger, à voir des serpents plus souvent que des cordes enroulées. Nous utilisons le terme « faussement positif » pour ceux qui pensent que la corde est un serpent. C'est *faussement* positif parce qu'en vérité, ce n'est pas un serpent. Mais vous avez réagi, vous vous êtes écarté d'un bond. Quand vous réagissez au serpent comme si c'était une corde, c'est faussement négatif. Ce n'est pas une corde – c'est un serpent, et vous auriez dû vous écarter. Vous avez été mordu ou pourriez l'être. Le passé des êtres humains a altéré notre jugement pour que nous allions vers ces faussement positifs ; il nous a poussé à voir un danger là où il n'y en a pas, et à développer un mécanisme pour réagir instantanément aux menaces, aux dangers, sans réflexion approfondie.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Apprend-on la méfiance et les doutes, ou font-ils partie d'une émotion de base ?

EKMAN : Eh bien, la suspicion et le doute sont plus complexes que l'hypersensibilité et une réaction rapide, notamment aux dangers et aux menaces. Ils devaient être très utiles quand il y avait des léopards, des lions, des guépards là où des hommes vivaient, quand ils pouvaient soudain représenter une menace et qu'il fallait réagir immédiatement. Pour la plupart, nous ne vivons plus avec de telles menaces.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) La peur peut-elle être considérée comme une émotion apprise ?

EKMAN : La peur est une certitude biologique ; éviter une menace perçue est répandue dans le monde animal.

Comme je l'ai déjà dit plus tôt, j'ai émis l'idée que certaines menaces – un objet pénétrant très près dans votre champ de vision et susceptible de vous frapper si vous ne vous baissez pas, ou une perte soudaine de gravité – étaient des déclencheurs innés, perçus comme des menaces sans apprentissage. Mais la plupart des peurs que nous avons apprises sont le résultat d'une évaluation correcte ou incorrecte des dangers rencontrés dans notre environnement.

DALAI-LAMA : Je pense que les jeunes enfants sont bien moins méfiants. Ils ne se soucient pas des

antécédents ou de choses comme ça, ou de la situation familiale.

JINPA : Et pas de la couleur de peau.

DALAI-LAMA : Puis ils grandissent. (*Traduit du tibétain.*) Une fois que notre connaissance s'élargit, on veut savoir : qui est cette personne ? D'où vient-elle ? Quelle est sa pensée religieuse ? Quelle est son ethnicité ? Doit-on lui faire confiance ou s'en méfier ?

EKMAN : Une fois encore, je pense que nous devons admettre que les gens n'ont pas tous les mêmes attitudes.

Certaines personnes font très facilement confiance, comme Candide, au point d'être crédules, tandis que d'autres sont soupçonneuses. J'ai écrit dans un de mes livres que nous avons un choix quant au risque que nous voulons prendre. Si nous sommes soupçonneux, nous risquons de ne pas faire confiance à une personne honnête, alors que si nous faisons facilement confiance, nous risquons d'être trompé.

Je pense que, dans la vie de famille et dans l'amitié, c'est mieux quand nous pouvons fonctionner sur la base de la confiance.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Est-ce que tout est attribuable à la différence d'environnement dans lequel vous avez grandi ?

EKMAN : C'est probablement à la fois dans l'environnement et dans les gènes.

LA PÉRIODE RÉFRACTAIRE

EKMAN : Ma première explication de l'idée d'une période réfractaire remonte à notre rencontre en 2000 ; je l'ai par la suite développée pour la première fois dans mon livre *Emotions Revealed*.²²

Quand une émotion est déclenchée, un ensemble d'impulsions naît qui se traduit en pensées, en actions, en mots et en mouvements du corps.

Une fois que le comportement émotionnel est lancé, une période réfractaire débute pendant laquelle non seulement nous ne pouvons *pas* observer, mais nous ne pouvons pas revenir en arrière. Nous ne pouvons rien percevoir du monde extérieur qui soit en désaccord avec l'émotion que nous ressentons. Nous ne pouvons pas accéder à nos connaissances qui infirmeraient cette émotion. Je me suis dit que c'était exactement le même concept que celui que vous décrivez dans votre livre, *Tout l'univers dans un atome*.

Comment raccourcir la période réfractaire ? Je ne m'intéresse pas maintenant au délai entre l'impulsion et l'action, mais à la période qui vient après que l'action émotionnelle a débuté, quand toutes les informations qui nous sont disponibles sont filtrées pour ne retenir que ce qui étaye l'émotion. Comment raccourcir cette période réfractaire de sorte que, en termes bouddhistes, la personne ne continue pas à être dans l'illusion ?

Une fois qu'un épisode émotionnel est terminé, la personne réfléchira peut-être à la raison pour laquelle c'est arrivé, surtout si elle éprouve des regrets pour ce qu'elle a dit ou fait pendant cet épisode. Une telle réflexion post-événement peut fournir la base pour apprendre à mieux réagir ou à éviter ce type de situations dans l'avenir. La dernière fois que nous nous sommes rencontrés, vous avez employé une métaphore éducative en disant que c'était le niveau du jardin d'enfants. L'étape suivante – le lycée, peut-être – est quand la période réfractaire se termine pendant l'épisode émotionnel et que la personne peut alors repenser à la situation, voire modifier son comportement. Le niveau doctorat consiste à reconnaître l'impulsion avant que l'action soit entreprise et à se demander s'il faut l'entreprendre ou non et si oui, comment. La personne peut *voir* l'impulsion avant l'action. Est-ce exact ?

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Pour aller encore plus loin, pourrait-on dire que, quand on atteint un point auquel une personne ne ressent même pas l'impulsion d'agir de manière nuisible, ça correspondrait au niveau post-doctorat ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Oui. Dans le cas du niveau du jardin d'enfants, l'épisode émotionnel est déjà passé. La personne peut aussi l'avoir exprimé dans l'action. Mais le fait qu'elle reconnaisse le caractère destructeur de ce qui

s'est passé empêchera des événements futurs. En soi, c'est bénéfique. En ce qui concerne l'épisode actuel, il a déjà eu lieu. L'action nuisible a déjà été réalisée.

EKMAN : Dans mon expérience, à la fois comme psychothérapeute et comme patient d'une psychothérapie, j'ai appris à très bien comprendre après coup les raisons qui m'ont poussé à agir d'une manière que j'ai regrettée, mais cela ne m'a pas aidé à arrêter de me comporter de la sorte quand j'étais confronté à une provocation similaire.

Quelques faits prouvent que les enfants et les adolescents peuvent surmonter des problèmes précoces, notamment de mauvaises expériences avec les parents, par des relations ultérieures saines avec leurs pairs.

La plupart des résultats proviennent d'animaux autres que l'homme, mais les travaux d'un psychanalyste des années 1950, Harry Stack Sullivan, qui a écrit qu'une amitié forte dans la préadolescence permettait de surmonter de nombreuses altérations de la personnalité survenues plus tôt, vont dans le même sens.²³ Ce que cela soulève – ça paraît très simple –, c'est le pouvoir guérisseur d'une relation aimante et correctement stimulante.

Il est probable que tout le monde n'est pas sensible à de tels changements. Certaines personnes peuvent être totalement sourdes à tout agent de changement ; elles vont mener une vie misérable et rendre

les autres misérables. Mais elles devraient représenter une faible proportion par rapport à celles qui sont sensibles aux influences.

Je crois que les émotions sont comme un piège à poissons, dans lequel il est très facile d'entrer, tout comme un poisson peut facilement entrer dans le piège, mais une fois qu'il est à l'intérieur, il ne peut plus en sortir. Il nous est très facile d'apprendre de nouveaux déclencheurs des émotions ou de nouvelles façons de réagir quand on est sous le coup des émotions. Mais une fois qu'on a appris un nouveau déclencheur de l'émotion, il fonctionne automatiquement, comme s'il était inné. Désapprendre ces déclencheurs est très difficile, si ce n'est impossible.

C'est une plainte tellement courante : « Pourquoi me suis-je emporté pour ça ? Je ne devrais pas m'emporter pour ça », et puis, une fois encore, la personne s'emporte contre exactement la même chose.

Je ne dis pas que tout ce qui déclenche nos émotions est inné – non – beaucoup, la majorité même, est appris, érigé sur une fondation, une fondation dont les gens héritent.

JINPA : Vous dites que nous apprenons à réagir d'une manière émotionnelle particulière à un déclencheur spécifique.

EKMAN : Oui. Et une fois que nous l'apprenons, il est très difficile de le désapprendre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Un point essentiel est que, en général, la majorité des gens ne pensent pas vraiment au caractère destructeur de bon nombre des émotions. Je veux dire que la conscience n'est simplement pas là. C'est en partie parce que les émotions sont très naturelles chez les êtres humains.

En général, la société pense que ce ne sont que les émotions qui se manifestent dans le meurtre, ou dans le viol, ou dans le vol qui sont très destructrices. On ne s'intéresse pas beaucoup aux états mentaux sous-jacents qui les motivent, en partie parce qu'ils sont innés, une partie naturelle de l'esprit humain.

Si un individu a appris, soit par l'exposition à une culture, soit par d'autres moyens, que ces émotions peuvent être destructrices et peuvent avoir des conséquences indésirables, il aurait une attitude et une réaction différentes. Par exemple, dans la société tibétaine, les enfants apprennent dès leur plus jeune âge qu'il n'est pas souhaitable de faire du mal à un être vivant, quel qu'il soit, petits insectes compris. Ils sont très tôt culturellement exposés à cette idée, donc cela devient une partie intégrante de leur habitude de base. Vous évitez immédiatement de faire du mal.

EKMAN : En Occident, et aussi au Japon (je ne connais pas du tout la Chine), les livres de développement personnel sont très populaires, ce qui

montre qu'il y a un désir répandu de changer nos vies émotionnelles. Bien sûr, tout le monde ne veut pas le faire ; c'est plus évident chez les femmes que chez les hommes.

Mais ils veulent être aidés dans leur vie émotionnelle personnelle. Je ne suis pas historien pour savoir à quand remonte cette tendance, mais elle est certainement apparue au vingtième siècle, et toute une industrie s'y consacre. Tout comme les gens qui veulent être minces et qui lisent un livre de régime après l'autre pour perdre du poids, les gens lisent un livre de développement personnel après l'autre pour essayer d'atteindre un meilleur équilibre émotionnel.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est vrai. C'est très vrai. Il est évident qu'on reconnaît de plus en plus l'importance qu'il y a à comprendre ses émotions, à savoir comment elles fonctionnent et comment les gérer.

Tout comme dans la société moderne, si vous regardez l'idée qui sous-tend l'établissement du système légal, justice et injustice, légalité et illégalité, c'est basé sur les actions physiques. Pareillement, dans le contexte bouddhiste, la discipline monastique traite des actions physiques et verbales, alors que l'éthique du bodhisattva se rapporte principalement aux états mentaux sous-jacents et non aux actions spécifiques elles-mêmes.²⁴

EKMAN : Pourriez-vous expliquer davantage la différence entre le fait d'insister sur les actions et celui d'insister sur les motivations qui mènent aux actions ? Je pense qu'il y a une tendance en Occident à se focaliser sur l'action et non sur la motivation. Il faut traiter la motivation et en être conscient si on veut que l'action change, c'est bien ça ?

DALAI-LAMA : On dirait que, de toute évidence, selon nos concepts, le véritable mal vient de l'action, non de la motivation. Au niveau mental, enfin, ce qui se passe à l'intérieur de l'esprit de quelqu'un, ce qui motive l'action par exemple, n'a aucun effet nuisible sur les autres.

Même dans la tradition bouddhiste, dans les systèmes monastiques, l'accent est mis sur l'action, verbale autant que physique bien sûr, parce que ce sont les actions qui nuisent aux autres et non les pensées ou les motivations, le niveau mental. Aussi, de toute évidence, vous voyez, il est très facile de juger des actions.

Le niveau de motivation est difficile à juger. Peut-être avons-nous besoin de plus de personnes comme vous dans les tribunaux, pour essayer de lire la motivation.

Au niveau pratique, l'accent est davantage mis sur l'action que sur la motivation. Cependant, quand on y pense, quand on s'y intéresse plus sérieusement, particulièrement aux mesures préventives,

alors on doit s'occuper du niveau mental, du niveau émotionnel, parce que l'émotion est le moteur de nos actions.

EKMAN : Et ce que vous m'avez appris c'est que ce n'est pas simplement l'émotion ; c'est la motivation qui dit comment l'émotion sera exprimée.

DALAI-LAMA : Je pense, à un niveau plus profond, ou notamment dans le cas des mesures préventives, il faut s'occuper du niveau de motivation.

Une fois que vous arrêtez, ou une fois que vous vous occupez de l'ancienne motivation – et vous utilisez cette nouvelle motivation – alors automatiquement vous utilisez une nouvelle action.

EKMAN : Oui. Ou *changez* l'action. Parce que si on associe émotion et motivation de sorte que la structure sous-jacente est la compassion, alors l'action sera différente. Ce peut être la même émotion, mais l'action sera différente.

DALAI-LAMA : C'est vrai, je crois, en général. Je décris la violence et la non-violence : pour l'essentiel, il faut juger d'après la motivation, plutôt que l'action.

EKMAN : Expliquez ça un peu plus.

DALAI-LAMA : Un sourire et des louanges, des mots gentils et quelques cadeaux. Mais la motivation : leurrer cette personne, et exploiter cette personne. N'est-ce pas possible ?

EKMAN : Si.

DALAI-LAMA : Maintenant, c'est pour ce qui concerne l'action. La direction : vous dites des mots gentils et avec compétence. Si cette personne est vraiment formée, alors je pense qu'elle peut vous tromper. Vous voyez, on dirait un sourire authentique.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Très amical, très respectueux. Au niveau de l'action, c'est non violent. Mais toutes ces actions, les actions verbales comme les actions visibles, peuvent être une motivation pour essayer de nuire à l'autre. Alors, donc, pour l'essentiel, c'est de la violence.

EKMAN : Donc de la non-violence motivée par un désir de nuire est de la violence.

DALAI-LAMA : C'est ça.

EKMAN : Intéressant.

DALAI-LAMA : Maintenant, l'autre côté. L'autre côté c'est : parce que vous avez le souci de l'autre, vous dites des mots durs. Par exemple, d'un professeur qui possède un véritable sentiment de responsabilité face au long avenir de l'étudiant, et un sens de l'équilibre. Par souci de l'autre et aussi dans son propre intérêt. Parfois, il n'y a pas d'autre moyen que des mots durs.

Dans mon propre cas, mon vieux tuteur, quand j'étais jeune, souriait, comme ça – (*Montre le sourire.*) – toujours très sévère.

Pas par haine ou colère, mais surtout parce qu'il s'intéressait vraiment à moi. Plus tard, mes tuteurs plus jeunes me l'ont dit ; mes tuteurs plus jeunes, vous voyez, ils avaient tendance à m'aider avec mes leçons. Puis un autre moine faisant office de tuteur, un moine qui visitait en fait mon propre village à la tête de la délégation venue me chercher [la 14^e incarnation du Dalaï-lama], il est devenu par la suite en partie mon tuteur, ou faisait comme si c'était mon tuteur. Comme je le connais depuis l'enfance – et c'était également une personne très gentille, très, très joueuse et très gentille – quand il y avait les leçons, parfois je grimpais sur les épaules du maître. « Alors, tu devrais lire. » Et : « Je suis un étudiant, donc je dois lire. » Donc je grimpais sur ses épaules. (*Il rit chaleureusement et Ekman se joint à lui.*)

Vous voyez, comme ça : « Tu lis. » Donc mon vieux demi-tuteur a dit à mon tuteur plus jeune : « C'est facile de vaincre les erreurs de l'esprit. Tu dois être sévère. » Donc le vieux demi-tuteur n'a jamais souri. À l'occasion, le vieux tuteur me grondait aussi. Je pense vous avoir dit qu'il avait toujours un bâton.

EKMAN : L'a-t-il utilisé un jour ?

DALAI-LAMA : Jamais. Donc l'action, l'action émotionnelle, ainsi que l'action physique, et les expressions faciales aussi, vous voyez, un peu violents. Mais ça vient d'un souci des autres. Délibérément.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Pour l'essentiel, c'était de la non-violence.

EKMAN : Je vais vous raconter un exemple encore plus extrême. Vous savez combien j'adore ma fille, Eve, que vous avez rencontrée deux fois. Quand elle avait trois ans, elle avait appris un jeu pour me taquiner, qui était de courir dans la rue quand des voitures arrivaient. Je courais après elle, l'attrapais et la tirais en arrière !

DALAI-LAMA : Hum.

EKMAN : Pour elle, qui n'avait que trois ans, elle s'amusait comme une folle. À chaque fois je lui disais : « Ne cours pas vers la rue ! Tu vas te faire renverser ! » Ce n'était pas ce qu'elle comprenait. Ce qu'elle comprenait, c'était : en voilà un moyen amusant d'amener papa à jouer avec moi. Alors elle recommençait et courait. (*Le Dalai-lama rit.*) La troisième fois qu'elle est partie en courant en cinq minutes, et que des voitures arrivaient, sans y penser, je l'ai attrapée et je lui ai donné une claque.

DALAI-LAMA : Ooh-ooh.

EKMAN : La seule fois de toute ma vie où je lui ai donné une claque. C'était un acte violent. Mais elle n'a jamais recommencé à courir comme ça. Jamais.

DALAI-LAMA : Donc c'est bien – ça a fait ressortir un soi positif, oui.

EKMAN : Je n'ai pas réfléchi avant d'agir.

DALAI-LAMA : Oh. Oh.

EKMAN : Je ne me suis pas dit : « Eh bien, c'est maintenant, utilise la force physique. » C'est arrivé comme ça. En y repensant, je pense que c'était une violence poussée par la compassion, l'amour.

DALAI-LAMA : Oui. C'est exact.

EKMAN : Vous êtes d'accord.

DALAI-LAMA : Oui. Totalement. Sans penser au niveau de l'émotion ou de la motivation, on ne peut pas juger le bien et le mal sur la seule base des actions physiques ou émotionnelles.

EKMAN : Le problème, bien sûr, pour les tribunaux est que la seule chose qu'on voit, ce sont les actions.

DALAI-LAMA : C'est vrai.

EKMAN : On peut voir les expressions faciales, mais les expressions faciales vous informent sur l'émotion. Les motivations sont totalement à l'intérieur. On ne peut pas connaître les motivations des gens d'après leurs expressions faciales. Même eux ne connaissent pas toujours leurs motivations. Et donc c'est très dur.

LES SCRIPTS ÉMOTIONNELS

EKMAN : J'aimerais introduire un autre concept, une autre complication – ou, si vous préférez, un autre obstacle – à la réussite de l'équilibre émotion-

nel. J'espère qu'en reconnaissant les obstacles, on peut les surmonter.

J'ai appris le concept de script émotionnel – que nos émotions suivent souvent un script répétitif – de mon mentor, Silvan Tomkins, il y a très longtemps.²⁵ C'est comme si beaucoup d'entre nous portaient le script d'une pièce, un drame que nous imposons continuellement aux situations quand elles nous en donnent l'occasion.

Nous distribuons aux personnes que nous rencontrons – comme le ferait un metteur en scène – les différents rôles qu'il nous faut afin de rejouer le même script encore et encore. Tout comme les humeurs, les scripts émotionnels font que nous avons une perception erronée du monde.

Elle (*Il désigne sa femme, assise à l'autre bout de la pièce.*), ce n'est pas ma mère. Ma mère est morte quand j'étais encore jeune. Il y a des choses que je n'ai jamais réglées avec ma mère, comme son invasion continuelle dans ma vie privée et ses tentatives pour microgérer ma vie. Je me suis aperçu que je rejouais ce script, interprétant de travers les actes de ma femme comme si elle cherchait à me microgérer, comme le faisait ma mère, puis répondant selon ce script, ce qui me permet de revivre la même scène encore et encore.

Les émotions surviennent souvent, mais pas toujours, dans des scripts qui déforment la réalité. Il peut être utile de découvrir le script d'une personne,

de la prévenir de ne pas rejouer continuellement le même script ennuyeux encore et encore.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans un sens, c'est une idée similaire, pas tout à fait pareille, à la méditation bouddhiste sur la compassion. Un des éléments suggérés est de cultiver une image, une perception, de tous les êtres comme quelqu'un qui vous est cher. Un modèle utilisé consiste à les considérer tous comme vos professeurs, ou votre mère.

EKMAN : S'ils vous ont été très chers, c'est une chose, mais, dans le script dont je parle, vous le rejouez parce qu'ils ne vous ont pas été très chers.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'hypothèse culturelle indo-tibétaine générale – de la mère comme le symbole premier de l'affection et de la tendresse – peut ne pas s'appliquer dans un autre contexte culturel.

Dans cette dernière année, je me suis rendu à un rassemblement et j'ai fait une grande allocution publique ; il y avait beaucoup d'enfants. J'ai parlé de l'importance d'être reconnaissant envers ses parents, notamment envers le rôle d'une mère dans sa vie, et comment une mère pouvait servir de symbole de la compassion et de l'amour, l'amour inconditionnel.

J'ai reçu une lettre d'un enfant disant : « Vous avez tort. Ma mère n'a jamais été un modèle de compassion comparable à celui-là ! » (*Ils rient tous de bon cœur.*)

C'est une suggestion ; parce qu'en général, culturellement, la mère est vue comme un symbole de la compassion et de l'affection. Le fait est qu'on peut se conditionner à voir les autres sous une lumière différente. Cela suggère que vous pouvez délibérément cultiver une manière de voir les autres sous l'éclairage que vous voulez – sous un éclairage positif, constructif.

De même, il existe une pratique bouddhiste qui consiste à préférer délibérément l'emploi du terme « poison » pour décrire les vues fausses, l'aversion et l'attachement ou l'envie afin de perturber la personne, de l'amener à prendre conscience de la nature destructrice de ces états d'esprit. Ces méthodes laissent penser que vous pouvez cultiver délibérément certaines façons de voir.

EKMAN : Je suis frappé de constater qu'un autre moyen de l'exprimer est qu'on peut écrire son propre script ; on peut choisir le script qu'on veut pour se guider dans ses interactions avec le monde.

Dans ma vie personnelle, j'aurais du mal à trouver deux parents aussi pires que les miens, en ce qui a trait à l'impact destructeur. Pendant de nombreuses années, j'ai eu peur d'avoir des enfants, peur d'être aussi mauvais comme parent. Une des malédictions de mon père était : « J'espère que tes enfants te rendront aussi malheureux que tu le fais avec moi. » Mais je suis très impressionné par le pouvoir guérisseur d'être un parent, de parvenir

à être le parent que vous n'avez jamais eu, ce qui vous libère en un sens de ce script. Je ne l'avais pas prévu. Bien sûr, j'ai une très bonne partenaire, ma femme, Mary Ann Mason.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je me demande s'il y a des expériences similaires parmi les Tibétains : avoir une relation difficile avec ses parents puis avoir peur d'être soi-même parent. Dans votre cas, vous étiez probablement très conscient de vous.

EKMAN : Quand je pouvais sentir mon père émerger en moi, j'en étais très conscient et je luttais contre. Puis, avec le temps, c'était comme si ça avait disparu. Ce n'était certainement pas par manque de conscience. C'est, bien entendu, toujours le point clé. Deux sujets centraux sont revenus à plusieurs reprises dans ce dont nous avons parlé jusqu'à maintenant : la conscience et la compassion.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la communauté monastique, les moines vivent avec leurs professeurs. Si un étudiant a un professeur très dur, alors parfois l'étudiant répète ce schéma quand il devient professeur.

EKMAN : Ceux qui étudient les parents qui abusent de leurs enfants indiquent que souvent ces parents ont eux-mêmes subi des abus quand ils étaient enfants. Je dois le croire, parce qu'on me l'a dit tellement de fois, mais ça ne correspond pas à mon expérience.

Mon père me frappait et me cognait jusqu'à ce que je tombe par terre, mais c'est une impossibilité pour moi de frapper mes enfants un jour. Je ne pourrai jamais le faire.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ce serait mieux de poser la question directement aux enfants, plutôt que de l'apprendre de votre bouche. (*Rires.*)

L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Dans la rencontre Mind and Life 2000 qui regroupa le Dalaï-lama et divers scientifiques occidentaux, j'avais attiré l'attention des participants sur la mise en place d'une étude répondant à la demande du Dalaï-lama qui souhaitait que cette rencontre ne se borne pas à parler, mais qu'elle évolue vers une évaluation des bénéfices de la méditation. Je pensais que l'entraînement à la méditation devait être associé à des techniques de bonification de la vie émotionnelle tirées de recherches scientifiques. Le Dalaï-lama indiqua qu'il était important de mener une étude rigoureuse, ce que j'interprétais comme le fait de devoir inclure une affectation aléatoire des parti-

cipants à un groupe soumis à l'entraînement ou à un groupe témoin, et de ne pas se contenter d'une simple mesure papier et stylo des résultats.

Fort du soutien initial du Mind and Life Institute, je conçus l'étude et en établis le plan de traitement. Un an plus tard, le Dalaï-lama apporta les premiers cinquante mille dollars pour financer le projet initial ; sa donation me permit d'obtenir plus facilement l'argent qui manquait à l'étude. John Cleese, que j'avais rencontré quand il m'avait demandé de l'aider pour une série de la BBC sur les visages, assura les commentaires d'une vidéo destinée à lever des fonds pour le projet ; y était filmé entre autres le Dalaï-lama promettant, sans que cela lui ait été demandé, le financement initial de la recherche.

Avec les fonds levés, je recrutai le professeur Margaret Kemeny de l'Université de Californie à San Francisco, qui bénéficie d'une longue expérience en essais cliniques, pour diriger le projet. Dans ce chapitre, je communique au Dalaï-lama certains premiers résultats.

LA PRATIQUE MÉDITATIVE

EKMAN : Revenons à la question de ce qu'on peut faire pour aider les gens qui éprouvent très vite des émotions très vives. Que pouvons-nous faire pour

que leurs émotions apparaissent plus progressivement et moins intensément ? Quelles seraient les pratiques permettant d'y parvenir ? Quels exercices, en gardant à l'esprit que, dans la vie de la plupart des gens des sociétés industrielles, vingt ou trente minutes par jour est un maximum du temps qu'on peut y consacrer ? Vu que ces pratiques demandent un effort continu, que suggérez-vous ? Quelles sont les meilleures pratiques pour le débutant ? Qu'introduiriez-vous après une année pour quelqu'un qui poursuit une pratique méditative donnée ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je me demande si on peut vraiment parler d'une méthode efficace dans la mesure où on parle de la transformation des états mentaux et des processus de pensée. Pour qu'elles aient un impact, il faut des approches provenant de nombreux angles différents. C'est pourquoi dans la terminologie bouddhiste nous parlons de l'« union » de la méthode et de la sagesse, des moyens habiles et de la sagesse. Est-ce le bon moyen, chercher une méthode efficace, comme un médicament ?

EKMAN : Où commenceriez-vous ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il est apparu clairement dans votre propre définition de l'émotion que ce phénomène était très complexe, et qu'il comportait de nombreux éléments – ce qui laisse penser que l'antidote devra également intégrer ce

type de complexité. Il y a tellement d'éléments là-dedans.

(Traduit après un long échange en tibétain.) Une histoire récente touchant un très grand moine, un érudit, l'un des principaux maîtres d'un monastère, est pertinente ici. Le moine souffrait de ce qu'on appelle un déséquilibre des vents, un peu comme le début d'une dépression nerveuse, une forme d'anxiété et de mal-être. Je me suis demandé si le déséquilibre provenait du fait que la cuisine du monastère était totalement végétarienne depuis plus de sept ans. Le moine a répondu : « Non, ça, ça va. » Il a indiqué que le déclencheur le plus immédiat était une méditation très intense sur la mort et l'impermanence. Je me suis dit que l'approche du moine n'était peut-être pas assez complète, et qu'il ne devrait pas focaliser uniquement son attention sur la mort et l'impermanence. En la complétant de maints autres facteurs, comme la grande valeur de l'existence humaine et les opportunités qu'elle offre, il aurait probablement évité ce déséquilibre.

Cela semble indiquer que même dans la pratique spirituelle, si vous vous concentrez de manière trop réduite sur un aspect aux dépens d'autres, les conséquences pourraient être néfastes.

EKMAN : Je vais vous poser une question très pratique. Vous rappelez-vous qu'à notre première rencontre à la conférence de Dharamsala en 2000, je vous ai demandé : si le gouverneur de l'État de

Californie annonçait : « Je vais vous donner un certain temps pour enseigner la méditation à tous les gardiens de prison ou à tous les professeurs ; quelle est la durée minimum nécessaire pour que cela fasse une différence notable ? » Vous avez répondu : « Quarante-cinq heures. »*

Nous avons pris votre réponse au pied de la lettre. Dans l'étude scientifique visant à savoir comment l'entraînement à la méditation pouvait améliorer la vie émotionnelle, nous avons donné aux participantes entre quarante et quarante-cinq heures d'entraînement. Il mêle une version séculaire des pratiques méditatives à un entraînement basé sur les recherches occidentales récentes sur les émotions.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Comment avez-vous réparti les heures d'entraînement ? Était-ce sur une période d'une semaine ?

EKMAN : Non ; elles étaient réparties sur huit semaines. La plupart des séances duraient trois heures et se déroulaient le soir, mais il y a eu aussi une journée complète pendant un week-end. Nous avons demandé aux participantes de s'exercer chaque jour pendant vingt minutes. Nous ne savons pas si elles l'ont fait : beaucoup ont été soulagées

* Clifford Saron a observé : « Dans certains cas, la pratique contemplative est soit contre-indiquée, soit excessivement onéreuse, même pour une courte durée. La méditation ne remplace pas un traitement psychologique ou psychiatrique, bien qu'elle puisse représenter une intervention accessoire importante et une composante de modalités de traitement prometteuses et récemment établies comme la MBSR (*Mindfulness based Stress Reduction*, réduction du stress basée sur la pleine conscience) et la MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*, thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). »

d'entendre Alan Wallace leur dire : « Vous n'êtes pas obligées de faire les vingt minutes d'affilée. Si vous pouvez faire cinq minutes, faites cinq minutes, puis plus tard encore cinq minutes. »

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) De votre point de vue, pouvez-vous expliquer comment cela leur a été bénéfique ?

EKMAN : Comment ou pourquoi ? Ce sont des questions différentes.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Comment ? De quelle manière est-ce que cela leur est bénéfique ? Ai-je raison de comprendre que dans le cas de personnes qui sont, disons, irritables, un truc les fait immédiatement réagir et elles restent dans un état agité, mais, grâce à la méditation de l'attention basée sur la respiration, elles deviennent moins perturbées ?

EKMAN : Je vais être plus précis. Dans l'une des mesures prises avant et après l'entraînement, chaque sujet devait parler brièvement et spontanément devant deux personnes qui ne semblaient pas très intéressées. On sait bien que c'est une situation stressante pour la plupart des gens, et c'est pourquoi nous y avons eu recours.

Nous avons mesuré une hormone de stress dans leur sang, le cortisol, en espérant trouver un changement soit dans sa concentration, soit dans son retour à un état normal chez ceux qui avaient montré un changement. Toujours dans cette situa-

tion, on a aussi mesuré les activités de leur système nerveux autonome, comme la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la sueur. Certaines des mesures ont bien montré que les sujets qui avaient suivi l'entraînement, qui comme je l'ai dit associait méditation et compétences émotionnelles, se sortaient mieux de cette situation stressante que ceux du groupe témoin.¹

Nous avons également mesuré comment ces femmes géraient les conflits avec leur mari. Au moment où j'élaborais cette étude, Ann Harrington [professeur d'histoire à Harvard] m'avait dit : « Si tu ne peux pas changer leur manière de s'entendre avec leur conjoint, alors ça ne vaut rien. »

Bien que nous ne procurions pas l'entraînement aux maris – tous les sujets des groupes entraînement et témoin étaient des enseignantes – nous avons fait venir les maris et avons demandé aux couples de parler d'un conflit survenu pendant leur mariage. Leurs discussions étaient enregistrées sur cassette vidéo, et leur comportement émotionnel était mesuré.

L'analyse s'intéressait à une pléiade de comportements dont on sait qu'ils sont prédictifs du divorce, comme le mépris et une attitude dominante.

On a noté une augmentation de ces comportements négatifs chez les couples n'ayant pas suivi l'entraînement. Par opposition, ceux dont les femmes avaient suivi l'entraînement ne montraient

aucun changement après celui-ci. Bien sûr, le résultat aurait été plus éclatant s'ils avaient montré une diminution de leurs comportements négatifs.

En réfléchissant davantage à cette étude, j'en suis venu à penser que s'attendre à modifier le comportement, face à un conflit, de participants mariés depuis longtemps, alors que seul un des partenaires a reçu un traitement, n'était pas très réaliste. Si c'était le cas, tant mieux, mais puisque les maris étaient écartés du processus de traitement, je doute qu'on en trouve.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Le conflit entre mari et femme, en règle générale, a lieu dans un cadre d'affection et d'amour partagé. Il n'y a ni antagonisme ni animosité – par opposition au conflit qu'on peut avoir avec, par exemple, un de ses collègues, et qui a lieu dans le cadre de la concurrence et de la rivalité.

Bien sûr, quand le conflit dans une famille sort du périmètre de l'affection, il finit par aboutir à la séparation et au divorce. Le conflit qu'on voit dans la famille entre mari et femme est différent d'un conflit normal.

EKMAN : C'est vrai, mais je pense que vous avez une image trop optimiste de ce que sont la plupart des mariages.

JINPA : Oui, c'est vrai. Peut-être qu'en tant que moine, Sa Sainteté admire la vie maritale. (*Tout le monde rit.*)

EKMAN : En 2000, ma fille, Eve, était présente à la rencontre de Dharamsala en qualité d'observatrice. Lors des pauses quotidiennes, vous permettiez gentiment aux observateurs de vous poser une question. Elle vous a demandé : « Pourquoi sommes-nous le plus en colère après ceux que nous aimons ? » Et vous lui avez répondu : « Parce que votre vision d'eux n'est pas réaliste. Focalisez-vous sur leurs pieds d'argile. Si vous acceptez leurs imperfections, alors vous ne serez pas aussi déçue et en colère. » Ceux qui peuvent vous blesser le plus sont ceux que vous aimez le plus.

Dans les très bons mariages, ceux qui fonctionnent bien, chacun des partenaire s'investit dans ce mariage, même quand on regarde les mots qu'ils emploient. Un des meilleurs facteurs prédictifs de la durabilité d'un mariage est le nombre de fois où mari et femme disent « nous » au lieu de « je ».²

Dans notre projet de recherche, je ne suis pas certain que nous ayons utilisé l'entraînement à la méditation le plus adapté à l'amélioration de la gestion du conflit marital, même si nous avons pu travailler avec mari et femme. Nous n'avions que trois heures par semaine. Que nous recommandez-vous de faire la prochaine fois que nous referons cette étude ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je ne sais pas vraiment ce qui conviendrait le mieux dans ce contexte ou cette pratique particulière. Une des

choses qui marche le mieux dans mes propres interactions avec les autres est de réfléchir profondément à la nature interdépendante des intérêts. Bien sûr, dans les interactions avec des personnes que vous ne connaissez pas, au départ, ça n'a pas beaucoup d'importance ; ces personnes ne vont pas vous affecter. Mais celles que vous connaissez, et avec qui vous avez des relations, font partie de votre vie, et leurs interactions avec vous importent – partie de la communauté – et vous faites partie de cette communauté. Si vous pouvez méditer et réfléchir de manière approfondie sur ce point – et sur la nature – sur la nature interdépendante de votre bien-être et de vos intérêts, ça pourrait être utile.

L'un des facteurs les plus importants serait de réfléchir sérieusement au caractère destructeur des émotions qui se mettent en travers du chemin, comme la colère.

On trouve aussi une approche particulière dans le texte de Shanti Deva [*Guide de la manière de vivre du bodhisattva*], où, quand on est face à un problème pour lequel il n'existe pas de solution, il ne faut pas se laisser abattre par la dépression ou le découragement.³ C'est inutile. S'il n'y a pas de solution, alors ça ne sert à rien d'être aussi abattu. Cette approche peut également aider. Réfléchir profondément à la nature destructrice et à ses conséquences peut, en fait, aider. Cette approche générale favorise la tranquillité d'esprit.

EKMAN : Quand vous y réfléchissez, le faites-vous de manière abstraite, ou réfléchissez-vous à un accès de colère spécifique ?

DALAI-LAMA : Plutôt en termes abstraits. Parce que plus vous êtes convaincu du caractère destructeur d'une très forte colère, plus vous appréciez la valeur et les avantages de l'amour bienveillant et des émotions de ce genre, et plus ça aura d'impact sur l'expérience émotionnelle réelle.

OUÙ PLACER LA BARRE ?

JINPA : Cela a rappelé à Sa Sainteté une histoire qu'elle raconte souvent dans ses allocutions publiques, l'histoire d'un de ses confrères qui a été longtemps détenu dans une prison chinoise. Après avoir passé plusieurs années en prison, il a été relâché, est venu en Inde, puis il a rencontré Sa Sainteté et ils ont passé beaucoup d'heures ensemble. Il a alors raconté à Sa Sainteté qu'il avait parfois ressenti une peur profonde.

DALAI-LAMA : Il était au goulag chinois. En quelques occasions.

JINPA : En quelques occasions, il a éprouvé un sentiment de peur profonde.

DALAI-LAMA : De danger.

JINPA : Sa Sainteté lui a demandé : « Quel type de danger ? » Et il a répondu : « Le risque de perdre ma

compassion... pour les gardiens de prison chinois. » Ce que cela suggère, c'est que, quand une personne a cette tournure d'esprit et ce point de vue et cette appréciation de la valeur de la compassion, alors une telle personne n'accueillera jamais de son plein gré une émotion de haine, quelle qu'elle soit. La conception essentielle de la vie que vous avez fait probablement une grande différence sur votre façon de réagir aux émotions.

EKMAN : Il est un aspect, dans l'histoire de l'homme dans la prison chinoise, susceptible, je pense, de poser un problème à certains : quand vous entendez cette histoire, vous pourriez penser : je ne pourrais jamais être comme ça. C'est comme si vous entendiez un violoniste d'exception jouer et que vous vous disiez « Comment pourrais-je jamais jouer aussi bien ? » Ma question est : « Devrions-nous tous viser le niveau que cet homme a atteint dans la prison chinoise ? » Ou est-ce un objectif trop élevé pour la majorité d'entre nous ? Si nous entendons un exemple si noble, cela ne va-t-il pas nous décourager, ne serait-ce que d'essayer ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Non, tout le monde ne doit pas chercher à atteindre ce niveau. Ce confrère n'était pas un méditant bien connu, acharné ; c'était un moine ordinaire, pas même un grand érudit. Je vous ai raconté cette histoire pour souligner que votre vue de ces émotions, que vous soyez ou non profondément convaincu

de leur nature destructrice, ou que vous soyez ou non profondément convaincu de la valeur d'états mentaux positifs, fera une grande différence dans votre manière de réagir aux déclencheurs, de réagir aux situations, etc.

Le but est de parvenir à une vue dans laquelle vous comprenez parfaitement la nature interdépendante entre votre bien-être et celui des autres, et entre vos intérêts et ceux des autres. Les êtres humains font partie du monde animal social, et nous partageons le monde des émotions avec les animaux. Si vous regardez le monde animal, les émotions de base qu'ils montrent font vraiment partie de leur mécanisme de survie. Et ce niveau d'émotion ne mène pas forcément à des conséquences négatives ou destructrices à long terme. Le problème avec l'être humain, c'est que nos émotions sont alors complétées par l'intelligence humaine, la faculté d'intelligence, avec les souvenirs. Vu que l'émotion humaine tire sa texture, dans un certain sens, de la mémoire, l'antidote à nos émotions destructrices devrait également provenir de ce même monde – des pensées, de l'intelligence, de la pleine conscience. Voilà de quoi il s'agit.

EKMAN : Ça me plaît. J'aime aussi le mot « vue ». C'est très général. J'y ai déjà pensé avant comme à une plateforme sur laquelle on se tient pour saluer le monde ; « vue » est une manière de dire ça en un mot. Cultiver cette vue est une préparation.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) De nombreuses pratiques qui sont dans les textes bouddhistes se rapportent au projet spirituel qui vise à atteindre l'éveil, comme la culture de la foi et un haut degré de compassion, donc elles peuvent n'avoir aucun rapport avec votre intérêt pour l'amélioration de la vie émotionnelle.

EKMAN : (*Montre au DALAI-LAMA une bande dessinée tirée du New Yorker.*) Le comique ici, c'est que le DALAI-LAMA peut être capable d'un tel amour bienveillant, parce qu'il n'a pas à affronter des gens aussi désagréables que cette épouse.

DALAI-LAMA : Ohh.

EKMAN : Ça se rapproche de l'histoire de l'homme qui a peur de perdre sa compassion pour les gardiens. C'est un formidable niveau d'accomplissement. Est-ce le niveau que nous devrions tous viser ? Ou est-ce comme avec Mozart – quelque chose que seuls quelques individus peuvent atteindre, même si nous pouvons tous aller dans cette direction ? Que répondez-vous quand les gens disent : « Comment peut-on tous être comme le DALAI-LAMA ? Est-ce trop demander ? On ne peut pas ; on a une famille, on a des enfants. »

DALAI-LAMA : Oh, c'est vrai. Donc, ça signifie une possibilité – seulement *possible*. Ça nous dit simplement qu'il y a des gens qui peuvent atteindre ce niveau d'accomplissement. Ça ne veut pas dire que tout le monde doit le faire.

EKMAN : Quand j'ai interrogé Matthieu [Ricard] à ce sujet, il m'a dit : « Rares sont ceux parmi nous qui pourraient un jour être un lanceur de javelot olympique. Mais nous pouvons tous, si nous nous entraînons, apprendre à lancer le javelot plus loin. » Nous ne serons pas tous le DALAÏ-LAMA. Mais son exemple indique une direction, et nous pouvons tous, à des degrés divers, essayer d'aller dans cette direction. Il nous montre que c'est une chose que les hommes peuvent faire, mais pas que chacun doit espérer atteindre le même niveau.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Mais nous pouvons tous aller dans cette direction.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : C'est une source d'inspiration. Mais ça trace aussi la direction qu'on peut donner à sa vie.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Si je peux me permettre de reformuler votre position telle que je la comprends, le but est de développer une vue dans laquelle vous comprenez pleinement la nature interdépendante de la vie. Si vous comprenez l'interdépendance et l'impermanence, alors votre vie est différente. Selon vous, c'est tout particulièrement important : vous vous focalisez sur ces points de sagesse importants jusqu'à ce qu'ils soient enracinés en vous. Donc, ce n'est plus une pensée superficielle. C'est devenu

une sorte d'habitude intellectuelle : ça a réorganisé votre système de valeurs. Vous avez à présent une vue différente du monde. Sans cela, tout le reste ne va pas bien loin. C'est le plus difficile parce que ça paraît si simple. Cette vue doit devenir le cœur de votre être. C'est votre vision, si je comprends bien, que je trouve très compatible avec ma vision personnelle de la nature de la vie humaine.

DALAI-LAMA : Oui, oui !

EKMAN : Il me semble que la question de la vue est différente de celle qui consiste à développer une observation de soi dans l'ici et maintenant. Ce sont deux questions distinctes. L'une est plus une compétence et, pour moi, l'autre se rapproche davantage d'une perspective. Si on peut distinguer les compétences de la perspective, ils sont généralement intimement liés et se profitent mutuellement.

Il est des compétences que, une fois apprises, vous conservez toute votre vie. Si vous avez appris à taper à la machine, même si vous ne l'avez pas fait depuis un ou deux mois, vous sauriez encore taper très vite. J'ai passé dix ans sans faire de bicyclette, puis je suis remonté dessus et j'en ai fait. Je n'ai jamais oublié comment on en faisait.

Mais être dans l'instant, observer l'instant semble être une compétence tout à fait différente. Ça se rapproche du pianiste de concert. Il faut répéter ; on ne maintient pas son niveau sans pratique. Êtes-vous d'accord ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Peut-être légèrement différent, parce que dans le cas des autres compétences que vous avez décrites – taper à la machine ou faire du vélo – elles dépendent bien plus en fait de l'activité physique, alors que la pleine conscience est une activité plus mentale. Peut-être s'agit-il de types de compétences différents. Bien que la pleine conscience requière une pratique continue, on reconnaît dans les textes bouddhistes qu'après un certain point, elle se fait sans effort.

EKMAN : Est-ce un objectif qu'on se donne ? Est-ce une chose que tout le monde atteint ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Certaines personnes ont développé leur concentration à un tel stade avancé que, quand elles sont en méditation, elles oublient totalement ce qui se passe autour d'elles – ce genre de concentration. On trouve des gens avec ce genre de compétence.

EKMAN : Deux choses – ou trois. Premièrement, ça survient pendant leur méditation, mais pas pendant leur interaction avec d'autres ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Bien sûr, oui, c'est tout à fait juste. On disait d'un maître du dix-huitième siècle qu'il était capable de poursuivre sa pratique de méditation quotidienne tout en participant pleinement aux activités quotidiennes, comme soutenir une conversation. Dans un sens, il faisait deux choses à la fois. Il comptait ses perles, tout en concentrant son attention sur la conversation qui avait lieu.

EKMAN : Une personne multitâche.

JINPA : Multitâche – oui. On peut aussi amener la pleine conscience dans des rapports quotidiens.

EKMAN : Je suis généralement contre le fait de faire plusieurs choses à la fois ; je veux la pleine et entière attention de la personne.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans les textes d'épistémologie et de psychologie bouddhistes, on dit que les êtres humains ne sont capables de se concentrer que sur une seule chose à la fois. On ne peut avoir deux pensées mentales distinctes en même temps.

La question est : en quoi cela ne contredit-il pas l'expérience de ce maître ? La manière de le comprendre est que l'affirmation qui dit qu'on ne peut concentrer son attention que sur un seul point à un moment donné s'applique à une séquence temporelle bien plus courte.

En fait, il y a deux courants de pensée. Tandis qu'un courant commence, l'autre part, ce qui rend possible d'entrer et de sortir de chaque courant en un instant. Dans un sens, ce que vous voyez est la transition de différents processus de pensée qui surviennent beaucoup plus vite.

EKMAN : Ma femme lit le journal et regarde les nouvelles télévisées en même temps. J'ai l'impression qu'elle triche avec chacun, qu'aucun des deux n'obtient sa pleine pensée. Mais c'est comme ça qu'elle aime le faire.

JINPA : Sa Sainteté disait qu'il existe un terme épistémologique tibétain pour ça – « la perception inattentive ». (*Tous rient.*) Dans une certaine mesure, Sa Sainteté fait également plusieurs tâches à la fois, parce qu'elle doit souvent participer à ces longues réunions. Pendant qu'elle écoute, elle doit faire en même temps une partie de sa pratique quotidienne.

EKMAN : Ah bon ?

JINPA : Il le fait en silence. Mais il dit qu'il peut le faire jusqu'à un certain point. S'il y a une discussion sérieuse, il ne peut pas faire plusieurs tâches en même temps.

EKMAN : J'ai dit que j'avais trois pensées. La première était que la personne qui maintient son attention le fait pendant la méditation ; ça doit être plus difficile de rester attentif quand on ne médite pas.

La deuxième pensée est que ce que cette personne est capable de faire est peut-être exceptionnel. Peut-être est-ce comme Mozart, qui avait, on le sait, des capacités extrêmement rares. Si nous pensions tous que nous devons devenir Mozart, nous serions très malheureux. Tout comme il y a des compositeurs doués et des athlètes doués, il y a des athlètes de l'esprit doués, dont la conscience a une plus grande plasticité, une plus grande capacité à réaliser ce dont on parle. On doit en tirer un enseignement, mais ça ne doit pas être notre but.

Nous serons déçus si nous pensons y parvenir tous. Notre but doit être de cultiver notre propre esprit au maximum de nos possibilités, et non d'atteindre l'état d'accomplissement d'une autre personne donnée.

LE SURSAUT ET LE TAMPON

EKMAN : Le troisième point concernait Matthieu Ricard. Je vous ai parlé de deux des études effectuées sur lui : les conversations avec la personne difficile, et son observation de sa propre tension artérielle.

Nous avons fait la troisième étude de manière plus systématique. Nous avons pris un bruit très fort, aussi fort qu'un pétard, juste en dessous du seuil nuisible pour l'ouïe – 115 décibels de bruit blanc – pour produire ce qu'on appelle un « sursaut », qui est un réflexe et non une émotion, déclenché par une très ancienne partie du cerveau. Les bébés qui naissent sans cortex, incapables de survivre plus de quelques heures, sursauteront quand même s'ils sont exposés à un bruit très fort. On n'a pas du tout besoin de cortex. Ce réflexe peut s'observer chez de nombreuses espèces animales.

Le sursaut est intéressant parce qu'il est extrêmement primitif. Il est aussi fixe. La réaction de sursaut commence exactement deux cent

cinquante millisecondes après le bruit, et se termine à cinq cents millisecondes – jamais moins, jamais plus. C'est un réflexe très fixe.

JINPA : Dans les différentes espèces ?

EKMAN : Je ne connais que le temps pour les hommes, mais je pense que le temps de la réaction de sursaut doit être fixe dans d'autres espèces.

Le schéma de réaction du visage et du corps est également fixe. Cinq mouvements surviennent, et cela simultanément. Cependant, l'ampleur de ces réactions est assez diverse ; certaines personnes bondissent littéralement de leur chaise quand d'autres ne montrent qu'une très petite réaction. Nous avons demandé à Matthieu d'utiliser une pratique méditative pour réprimer ou diminuer le sursaut. Nous avons commencé chaque série expérimentale sans qu'il sache exactement quand surviendrait la détonation. Il a un petit sursaut dans cette situation d'inattendu.

Après la situation dans laquelle il ne savait pas quand surviendrait le bruit, il y en avait trois autres : (1) être distrait en pensant à quelque chose, un événement particulier ; (2) être dans ce qu'il a appelé une concentration sur un seul objet ; et (3) être dans une méditation éveillée. Dans la deuxième, il concentrait son attention sur un objet spécifique, alors que dans la méditation éveillée il y avait une sorte d'espace vide, son attention n'étant concentrée sur rien.

Nous avons répété ces séquences plusieurs fois, toute la journée, en variant l'ordre. Une fois, la méditation éveillée était la première, puis une autre fois la dernière et encore une autre fois elle était au milieu et la concentration sur l'objet était en premier, etc.

JINPA : Enregistriez-vous des réponses pour chacun de ces états ?

EKMAN : Oui. Nous avons mesuré la physiologie du système nerveux autonome [SNA] et les réactions de son visage et de son corps. Les résultats étaient extrêmement cohérents : les réactions les plus fortes, tant dans sa physiologie que dans ses muscles, étaient avec la distraction. Puis avec la concentration sur un seul objet. Et la plus faible, tellement faible parfois – pas toujours mais parfois – que nous ne pouvions pas la mesurer, était avec la méditation éveillée. Des types de méditation différents avaient des effets différents, au moins en ce qui le concernait.

Nous n'avons pas essayé ce même programme exactement avec d'autres personnes non méditantes. Je pense que si nous devions en voir quelques milliers, nous en trouverions un ou deux qui seraient ainsi sans avoir suivi d'entraînement. Ce qu'on ne sait toujours pas avec Matthieu, et qu'on ne saura pas, c'est s'il était déjà comme ça au début, avant de passer des décennies à méditer. Mais, sans conteste, il est capable de diriger son

attention de telle sorte que cela atténue le monde extérieur quand il est dans cet état éveillé, vaste.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la méditation de la présence éveillée, la réaction de Matthieu laisserait-elle penser que tous les niveaux sensoriels du vécu ont cessé ?

EKMAN : Matthieu a dit que dans cet état de présence éveillée il entendait tout, mais ses perceptions ne provoquaient aucun des remous ou perturbations qu'on ressent quand on a l'esprit tendu et limité. Nos mesures ont montré que, même si le son était trop puissant pour une personne lambda, les réactions de Matthieu étaient réduites au point d'être presque indécélables. C'était toujours décelable avec le changement de fréquence cardiaque, mais c'est devenu extrêmement faible. Et parfois, il n'y avait absolument aucun mouvement musculaire observable. Aucun. Il a bien dit qu'il avait toujours entendu le bruit, même dans l'état éveillé. Ce n'était pas qu'il ne l'entendait pas.

JINPA : Intéressant.

KERZIN* : Parfois, on dit qu'on entend ou, si vos yeux sont ouverts, qu'on voit, mais sans se concentrer.

DALAI-LAMA : C'est ça.

KERZIN : C'est bien plus une concentration

* Barry Kerzin, un médecin américain qui a été ordonné moine bouddhiste en 2003, vit à Dharamsala et voyageait avec le DALAI-LAMA à l'époque de l'entretien d'avril 2006. Il a surtout participé aux séances en qualité d'observateur de notre dialogue ; cet échange est l'un des rares qu'il ait commentés.

globale qu'une concentration sur un son spécifique ou une image particulière.

EKMAN : Oui. J'ai demandé à Matthieu de décrire en détail son état ; vous le décrivez assez bien. Matthieu a décrit la « présence éveillée » comme une situation dans laquelle les informations sensorielles vous passent au-dessus. Elles débouchent à peine sur la formation de perceptions intelligibles – comme si l'activation dans des régions sensorielles du cerveau s'affaiblissait progressivement sans que les informations soient traitées plus en avant. Il semble que cette partie du cerveau capable de surveiller, d'être l'observateur de notre conscience, est une région appelée le cortex préfrontal.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Peut-être que les méditants ont acquis le pouvoir de concentration, qui leur donne plus de conscience et de mémoire de leurs expériences momentanées.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc, même si ce moment est bref, grâce au pouvoir de la concentration méditative on peut réellement détecter ces choses. A-t-on déjà fait des recherches où on montre des objets assez rapidement sur un écran, l'un après l'autre, puis on demande à différents sujets de les identifier, et on voit si les méditants font preuve de plus de compétence que le simple non-initié ?⁴

SUR LE TAMPON

par Richard J. Davidson

L'idée ici est que le contenu de notre tampon évolue continuellement. Dans ce sens, il est très proche de la notion bouddhiste d'*anicca* (impermanence), qui signifie que toutes les choses changent. Le cortex préfrontal fournit un tampon à court terme, ou au moins il amène d'autres parties du cerveau à fournir ce tampon, mais les contenus du tampon changent constamment. Pour la plupart, nous ne sommes pas profondément conscients de ce changement constant. C'est l'une des vues empiriques qu'on peut tirer de la pratique de la méditation. Le pratiquant connaît littéralement mieux la nature de son esprit.

Je ne pense pas que la question de savoir pourquoi un individu doit pratiquer en continu soit directement liée à la qualité de tampon du cortex préfrontal et au fait que le contenu de notre mémoire de travail (cette partie de la mémoire facilement accessible à la conscience) est en perpétuel changement. Je pense que la nécessité de pratiquer provient d'autres facteurs. Pourquoi un musicien doit-il répéter sans cesse alors qu'il est déjà très bon dans ce qu'il fait ? Pourquoi les athlètes doivent-ils continuellement s'entraîner dans leur sport alors qu'ils excellent dans leur domaine ? Et pourquoi un joueur de bridge ou d'échecs doit-il s'exercer continuellement pour rester excellent à son jeu ? Je pense que la situation est la même pour les compétences cultivées par la méditation. Je pense qu'il y a deux raisons fondamentales

pour lesquelles une pratique continue dans chacun de ces domaines est nécessaire. La première a trait au fait que, dans chacun de ces cas, la personne concernée a l'ambition de progresser. Se contenter de maintenir le statu quo est insuffisant. Dans la pratique de la méditation, c'est pareil. Le pratiquant a l'intuition qu'il peut toujours progresser davantage et cela le pousse à poursuivre.

La deuxième raison est qu'il existe des facteurs et des forces dans le monde qui œuvrent à inverser les gains que nous obtenons dans ces domaines. C'est particulièrement vrai des compétences cultivées dans la méditation. Il existe de nombreuses sources d'émotions destructrices dans notre culture, et il y a le barrage constant des stimuli qui peuvent gêner la stabilité de l'attention. Ainsi, simplement pour conserver les niveaux de stabilité d'attention et d'équilibre émotionnel obtenus par la pratique de la méditation, la personne devra continuer avec assiduité pour conserver réellement les gains obtenus.

Je crois, d'après mon expérience personnelle et de nouvelles données, que la méditation peut engendrer des changements durables de certaines parties du cerveau qui sont importantes pour la régulation de l'émotion et le contrôle de l'attention. Cependant, il est très difficile de savoir si ces changements persisteraient si le pratiquant devait cesser puisque la plupart ne le font pas. De plus, à mesure que la pratique se développe, les limites entre son aspect formel et vie quotidienne s'estompent de plus en plus jusqu'à disparaître totalement.

Richard J. Davidson est un professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin. Ses

recherches, qui utilisent des technologies comme la tomographie par émission de positrons (TEP) et l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), se concentrent sur les substrats corticaux et sous-corticaux des émotions et des troubles affectifs, dont la dépression et l'anxiété.

EKMAN : Bonne expérience. Une autre étude à faire, selon moi, sera d'examiner quelqu'un comme Matthieu quand il est confronté à quelqu'un de difficile – donc il n'est plus en isolement, mais il est confronté à une difficulté.

Est-ce qu'on voit toujours ce même haut degré de conscience momentanée ? Je pense que oui.

Une des critiques qu'on nous fait sur cette recherche est : tout ça c'est très bien, ils sont seuls tous les deux, assis dans une pièce calme, et n'ont pas à s'occuper de quoi que ce soit, alors quelle importance ?

PARDON ET RESPONSABILITÉ

EKMAN : Puis-je changer de sujet en lisant une histoire du livre que vous avez écrit avec Victor Chan, *Savoir pardonner* ?

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : C'est une histoire où Victor vous cite. J'aimerais vous poser une question sur cette histoire.

J'ai entendu de la bouche d'un Tibétain, emprisonné en Chine (il vit aujourd'hui au Népal), qu'il y avait un jeune garçon tibétain dans sa prison. Le garçon avait à cette époque seize ans. Selon la constitution chinoise, il n'avait pas encore atteint l'âge de recevoir une peine. Mais il était en prison et attendait son exécution parce que son père combattait les Chinois.

Un jour, des soldats chinois sont venus avec des armes. Un officier a jeté un regard alentour, a trouvé une barre en fer, l'a soulevée et a frappé le garçon, dont le père avait tué quelques-uns de ses propres soldats. Par vengeance, pour se faire plaisir, l'officier a battu le jeune garçon, qui devait de toute façon mourir, avec cette barre en fer.

En entendant cela, des larmes me sont venues aux yeux. D'abord, j'ai été en colère. Puis, j'ai eu de la peine pour l'officier. L'action de l'officier dépend de sa motivation. Sa motivation dépend de la propagande. À cause de la propagande, le père contre-révolutionnaire est perçu comme le mal. L'élimination du mal est un acte positif. Ce genre de foi – pas une bonne foi. On ne peut pas blâmer cette personne. Dans une situation pareille, j'aurais moi-même pu agir ainsi.

J'ai eu du mal à croire cette partie de votre histoire, mais je continue ma lecture.

Donc, en suivant ce raisonnement, au lieu de la colère, le pardon et la compassion sont venus. L'interdépendance vous permet de voir le tableau dans son ensemble. Ceci arrive à cause de cela, et cela arrive à cause de ceci – c'est clair ? L'essence du bouddhisme – un côté la compassion, un autre côté désigne l'interdépendance. Et je dis toujours aux gens qu'il est très important de faire la distinction entre l'auteur et l'acte. Nous devons nous opposer à l'action mauvaise, mais cela ne signifie pas que nous sommes contre la personne, l'auteur. Mais si j'étais sur place, et que je rencontre le soldat chinois, l'officier qui a battu ce garçon, si j'étais là-bas et que j'aie une arme, alors je ne sais pas. À un tel moment, je pourrais tuer le Chinois.⁵

Victor a écrit : *J'ai demandé au DALAI-LAMA : « Même avec votre formation bouddhiste ? » Et vous avez répondu : « Possible. Dans de telles circonstances, possible. Parfois la pensée vient après, l'action vient d'abord. »*

Il y a de nombreuses parties de cette histoire dont j'aimerais parler. Parce que c'est une histoire très riche, et pourtant c'est une histoire terrible. Les larmes me montent aux yeux en la lisant – quand je l'ai lue pour la première fois et maintenant en la lisant à voix haute – parce que c'est un événement

tellement atroce, exécuter un jeune garçon à cause des actes de son père.

JINPA : Sa Sainteté a récemment rencontré un parent de ce garçon.

EKMAN : Et puis battre ce garçon. C'était déjà affreux qu'ils aient été sur le point de l'exécuter.

DALAI-LAMA : Oui !

EKMAN : Le battre avant de l'exécuter. C'est si monstrueux.

JINPA : Oui.

EKMAN : Le premier point dont j'aimerais discuter avec vous est qu'il est hautement probable que tous ceux qui ont été soumis à la propagande ne vont pas battre le garçon.

Tous les Allemands ne sont pas devenus d'enthousiastes nazis. Pensez, par exemple, à Oscar Schindler. Certains Allemands ont essayé d'arrêter Hitler, au prix de leur propre vie.

Le fait que vous pardonniez à cet homme et lui offriez votre compassion me semble basé sur l'idée que tout le monde agirait pareil, mais non, tout le monde n'*agirait* pas ainsi. Certaines personnes, si, et d'autres non. Et c'est l'un des problèmes que j'ai avec le concept du pardon, parce qu'il me semble qu'il ignore le choix. Nous avons le choix même quand on est soumis à la propagande. Nous avons le choix. Allons-nous céder et commettre des actes terribles, ou pas ? Donc, comment puis-je l'excuser ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il est vrai que certaines personnes ne seront pas sensibles à la propagande. Mais il est également vrai qu'un grand nombre de personnes seront sensibles à la propagande. C'est pourquoi, dans le système communiste, c'est jugé si important, l'endoctrinement politique. C'est la raison pour laquelle ils suppriment les informations extérieures ; parce que c'est très important, ces informations de leur propre camp.

EKMAN : J'ai passé du temps en Union soviétique, deux fois, en 1979 et en 1990.

DALAI-LAMA : En 1990, c'était différent.

EKMAN : 1990 était différent, mais il y avait encore des prisonniers. Gorbatchev ne les avait pas tous laissés sortir. J'essayais de faire libérer un prisonnier – Mikhaïl Kazachkov – qui avait été au goulag pendant dix-sept ans. Il y avait des gens dans ce pays communiste, tout comme il y en avait en Allemagne pendant le régime nazi, qui réagissaient avec enthousiasme à la propagande. Il y avait aussi des gens qui essayaient de ne pas s'en mêler. Et il y avait des gens qui s'opposaient activement au régime. Il est plus facile pour moi de pardonner aux gens qui cherchaient à ne pas s'en mêler qu'à ceux qui accueillient avec enthousiasme ce que la propagande prêchait. Cet officier chinois, pour moi, ressemble à un partisan enthousiaste. Je n'ai pas atteint cet état d'être capable de penser que je pourrais pardonner.

DALAI-LAMA : (*Il rit.*) (*Traduit du tibétain.*) D'un point de vue bouddhiste, bien sûr, il y a une autre considération, qui est que l'officier chinois qui commettait cet acte cruel contre ce jeune garçon était dans un sens en train de démarrer un nouveau cycle de karma négatif. Les conséquences négatives qu'il doit affronter dans sa prochaine incarnation ou dans l'avenir. De ce point de vue, de l'optique bouddhiste, dans le cas de l'enfant, ce qu'il vit marque la fin d'un certain karma. C'est de cet angle-là que les bouddhistes diraient que l'auteur du crime est en fait un objet de plus de compassion et de pitié que l'enfant.

EKMAN : Parce que dans un sens il se punit lui-même ?

JINPA : Oui.

EKMAN : D'un point de vue non bouddhiste, c'est très difficile. Revenons à cet exemple, on pourrait dire : « O.K., il appliquait la loi en exécutant. » Mais il n'appliquait pas la loi ; la loi dit que vous ne pouvez pas exécuter quelqu'un d'aussi jeune, et pourtant il va l'exécuter. Et puis, exécuter n'est pas suffisant, il va lui faire connaître une grande souffrance auparavant !

JINPA : C'est à cause de cette atrocité que Sa Sainteté a dit que, si elle avait été là-bas, elle l'aurait probablement tué.

EKMAN : D'accord, d'accord. Ça, je peux comprendre. (*Le Dalai-lama rit de bon cœur.*)

Même si ça soulève une autre question. Les personnes qui ont lu ça dans le livre de Victor m'ont dit : « Même Sa Sainteté ? Avec sa grande sagesse, son éveil, elle le tuerait ? » Ça ne me pose pas de problème. La question que j'aimerais vous poser est la suivante : supposez que vous y étiez et qu'on vous dise que vous allez entrer dans cette prison où l'officier bat le garçon, et il y a un pistolet. Comment vous prépareriez-vous, si vous croyez que c'est mal ? Pensez-vous que ce serait mal de le tuer ? Et, si c'est le cas, comment vous prépareriez-vous avant d'entrer ?

JINPA : Bien sûr, ce sont deux situations totalement différentes. Parce que Sa Sainteté n'a pas assisté directement à la scène, mais qu'elle en a entendu parler.

EKMAN : Exact.

JINPA : Donc, la réaction émotionnelle serait très différente de celle qu'il aurait s'il y assistait physiquement. Quand on assiste réellement à cet événement, on a une réaction émotionnelle bien plus intense et immédiate.

EKMAN : Dans mon exemple, il va le voir. Il sait qu'il va le voir.

JINPA : Je sais, mais Sa Sainteté disait que, quand elle l'a entendue, bien sûr, vu sa formation, elle penserait que c'est mal de tuer même l'officier. Le conseil général du bouddhisme est que, pour les pratiquants, il existe deux manières de traiter un

problème. La première est d'éviter les situations qui vous mettraient dans une position où vous auriez un accès émotionnel négatif et où vous commettriez une action négative. La deuxième est de les affronter et d'appliquer aussitôt l'antidote.

Dans de nombreux cas, la première approche – l'évitement – est bien plus efficace. Dans la deuxième, vous affrontez, mais après il faut appliquer un antidote. Sa Sainteté disait qu'au final, ce qu'elle pourrait en fait faire dans ce cas de figure est imprévisible.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Les gens diffèrent dans leur manière de répondre à une situation différente, et surtout dans les situations les plus hostiles. Dans le cas de ce jeune garçon qui a été battu et allait être exécuté, alors qu'on l'emmenait sur son lieu d'exécution, il s'est emporté, s'est mis dans une colère noire et a hurlé.

EKMAN : Le garçon ?

JINPA : Le garçon, oui. Les Chinois ont dû le bâillonner pour qu'il ne puisse pas hurler. Sa Sainteté l'a appris d'un parent de ce garçon qu'elle a rencontré récemment. Mais comparez ça à une autre situation, qui est survenue en 1958 lorsque les Chinois pratiquaient la suppression militaire là où avaient eu lieu des émeutes au Tibet. C'est arrivé dans un monastère qui abritait quelque trois mille moines à la fois. Tout d'un coup, les soldats chinois sont arrivés et ont arrêté un millier de moines, dont

une centaine devaient être exécutés. Parmi eux se trouvait un vieux moine qui était le tuteur d'un lama important.

DALAI-LAMA : Un grand érudit.

JINPA : Ils ont tous été emmenés sur le lieu de leur exécution et, quand son tour est venu, il a demandé à l'officier chinois de lui accorder un petit moment pour prier. Puis, il a fait sa méditation tonglen, qui consiste à donner bonheur et joie aux autres et à prendre la souffrance et la douleur des autres. Et il a été tué. Bien sûr, à ce moment, en tant qu'homme il a probablement ressenti de la peur, mais il semble qu'il n'avait aucune hostilité ou animosité envers les Chinois qui le tuaient.

DALAI-LAMA : Donc, par l'entraînement, par la pratique, on peut transformer cette attitude en une meilleure attitude.

EKMAN : Il y a une interprétation de cette histoire que j'ai lue dans le livre de Victor : c'est par modestie que vous dites que vous pourriez tuer le soldat. En réalité, vous ne le feriez pas ; vous êtes typiquement très modeste. Je vous le demande, était-ce de la modestie ? Ou dites-vous que l'action pourrait venir avant la pensée, même pour un pratiquant chevronné comme vous ?

DALAI-LAMA : Peut-être. Les histoires de ce livre faisaient partie d'une conversation avec Victor Chan. Souvent, les conversations comportaient une humeur bon enfant. Mais le fait demeure qu'en tant

qu'être humain, la possibilité existe, et la sensibilité en tant qu'être humain existe.

EKMAN : Passons à un stade plus général de ce point. Si nous savons que nous allons être confronté à une situation difficile...

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Le fait est que les êtres humains désespérés peuvent agir de toutes sortes de manières. Il existe une université monastique, à la campagne, où ils sont connus pour leur approche disciplinée de la pratique. Par rapport aux autres moines d'autres monastères, ils sont bien plus ordonnés, très disciplinés et soumis.

On raconte qu'un moine était en train de se faire voler. Les moines de cette université portent sur eux une sorte de canif, très petit ; la lame fait moins de cinq centimètres. Le moine a réussi à attraper le voleur, a sorti ce petit canif et a commencé à frapper. (*Il rit.*) Même ce moine, qui fait partie d'un ordre très discipliné. De même il y avait un méditant qui avait une hutte de méditation. Une nuit, un voleur est arrivé, mais il ne pouvait pas entrer, alors il cognait contre la porte. Le méditant lui a dit (*En riant.*) : « Bon, pourquoi ne passez-vous pas votre main sous la porte ? Il y a un espace. Je vais vous donner quelque chose. » Alors le voleur a passé son bras, et le méditant l'a attrapé, l'a attaché et a ouvert la porte et l'a frappé très méchamment trois fois en disant : « Je prends refuge dans le Bouddha ! Je prends refuge dans le dharma ! Je prends refuge

dans le sangha ! » Puis il l'a laissé partir. Le voleur s'est enfui en courant. Par la suite, le voleur a dit à quelqu'un : « Heureusement qu'il n'y a que trois refuges. S'il y en avait quatre, j'aurais été tué ! » Même un méditant qui médite dans un coin isolé peut agir ainsi.

EKMAN : Dans votre livre, et dans votre discussion, le choix est très important. Les êtres humains ne sont pas simplement des machines qui ne servent qu'à la reproduction. Vous avez dit quelque chose qui s'en rapproche. Il est clair que la libre volonté ou le choix est très important dans votre pensée.

DALAÏ-LAMA : Oh, oui.

EKMAN : Si j'ai le choix, alors si j'agis d'une manière qui nuit aux autres, pourquoi me pardonnez-vous de l'avoir fait ? J'aurais pu choisir de ne pas le faire.

DALAÏ-LAMA : *Pardonnez*. Si vous gardez cette sorte de rancune, vous aurez encore plus de souffrance.

EKMAN : Oui. C'est bien.

DALAÏ-LAMA : Si vous pardonnez, alors vous vous sentirez plus soulagé.

EKMAN : Oh. Donc, c'est bon pour *vous*.

DALAÏ-LAMA : Oui !

EKMAN : C'est bon pour la personne qui pardonne. Mais est-ce que ça ne supprime pas la responsabilité ?

DALAI-LAMA : Non, non. Par exemple, maintenant, nous accordons mentalement le pardon aux Chinois. Cela signifie que nous essayons de ne pas garder de sentiments négatifs envers eux à cause de leurs actes mauvais. Mais ça ne veut pas dire qu'on accepte ce qu'ils ont fait. Donc on a peu d'indulgence en ce qui concerne leurs actions.*

EKMAN : Expliquez un peu plus. Je ne suis pas loin de comprendre.

DALAI-LAMA : Pardonner ne signifie pas oublier ce qu'ils ont fait. Mais pardonner veut dire ne pas garder des sentiments négatifs envers eux. En ce qui concerne leurs actions, vous utilisez votre intelligence. Vous devez prendre radicalement des contre-mesures, mais sans sentiment négatif.

EKMAN : Pouvons-nous oublier les Chinois un instant ? Parce que, peu importe de qui il s'agit, s'il se comporte de manière nuisible, alors qu'il avait le libre choix et qu'il a choisi d'agir ainsi, néanmoins vous lui pardonnez. Mais condamnez-vous aussi ses actions ?

DALAI-LAMA : Mais oui.

EKMAN : Oui ?

DALAI-LAMA : Oui !

EKMAN : C'est une mauvaise action.

DALAI-LAMA : Oui !

* Matthieu Ricard a commenté : « Nous pouvons leur pardonner en tant que personnes, mais nous n'avons aucune indulgence envers leurs actions. »

EKMAN : Une action contraire à l'éthique, immorale.

DALAI-LAMA : Oui – si votre parti est honnête ! Alors, on doit critiquer.

EKMAN : C'est ce qui, à mon avis, est mal compris en Occident à propos de la vision bouddhiste. On pense que le fait de pardonner signifie qu'on ne les tient pas pour responsables d'avoir mal agi. Si vous ne les tenez pas pour responsables, comment vont-ils apprendre et changer ?

DALAI-LAMA : C'est vrai. C'est bien vrai. En général, vous voyez, je fais la distinction, « après une action ».

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : En ce qui concerne l'action, il faut s'y opposer. Il faut l'arrêter ; vous devez essayer de l'arrêter. Même en utilisant une méthode un peu rude. Mais en ce qui concerne l'auteur, il ne faut pas développer de sentiment négatif, et conserver une attitude faite de compassion. Nous le faisons souvent nous-mêmes. Si j'ai fait une erreur dans ma manière d'agir avec vous, alors après, je devrais...

JINPA : Se confesser.

DALAI-LAMA : Oh, la confession, oui.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Désolé. Je m'excuse. Je sens moi-même maintenant que mon action était mauvaise, une mauvaise action.

SUR LE POUVOIR DU PARDON

par Paul Ekman

Quelques mois après nos dernières entrevues de 2007, le cabinet du Dalai-lama me demanda de rencontrer Richard Moore, que le Dalai-lama considérait comme son « héros » ; le Dalai-lama disait que lui ne faisait que parler du pardon, alors que Richard le vivait.

Quand il avait dix ans, à l'époque de ce qu'on avait appelé « les troubles » en Irlande du Nord, Richard avait reçu une balle en caoutchouc tirée par un officier britannique, qui l'avait rendu aveugle. À l'âge adulte, il fonda une association pour aider les autres, Children in Crossfire. Au dixième anniversaire de cette association, Moore rencontra le Dalai-lama pour la première fois.

Moore me fit l'impression d'un type très joyeux, loquace, charmant, et n'abritant aucun signe de ressentiment. Dans un sens, il considérait son infortune comme un cadeau qui lui avait permis de mener une vie de compassion envers d'autres qui souffrent d'infortunes. Bien sûr, il regrette de ne pouvoir voir sa femme ou ses enfants, mais le pardon n'était pas un choix, pas un état délibéré ou recherché : il l'avait *sent*, immédiatement. Il savait que sa réaction – ni amertume, ni ressentiment, ni déception, ni frustration, pas même de la tristesse pour ce qu'il avait perdu – était inhabituelle.

Lors de notre rencontre, Moore attribua ses réactions à la manière dont il avait été élevé, dans une famille baignée d'amour. Il pensait que c'était l'in-

fluence de sa mère, son exemple, qui avait permis son pardon. Pourtant, il reconnut également que ses frères n'avaient toujours pas pardonné au soldat, bien qu'ils aient été élevés par la même mère. Moore localisa l'officier qui lui avait tiré dessus et le rencontra à quelques reprises. Très récemment, l'officier britannique maintenant à la retraite, Moore et le Dalai-lama se rencontrèrent et évoquèrent le pardon lors d'une conférence publique. Le Dalai-lama demanda à l'officier qui avait tiré sur Richard de les rejoindre sur l'estrade. Les trois s'éteignirent. L'officier dit : « Il y a trente-cinq ans, j'ai commis une action tragique qui a entraîné la cécité de Richard. J'en ai été horrifié et accablé et cela m'a tourmenté pendant de nombreuses années. Et puis, alors que je ne m'y attendais pas du tout, j'ai reçu une lettre de lui, une des lettres les plus exaltantes que j'aie jamais reçues. Si Richard et moi pouvons le faire, alors on peut avoir de l'espoir pour ce pays et toute sa population. »

Moore est de toute évidence quelqu'un d'exceptionnel, tout comme ceux qui, sans y avoir pensé au préalable, agissent de manière héroïque en risquant même leur vie pour en sauver d'autres qui sont menacées. On ne sait pas pourquoi certaines personnes ont une telle nature, seulement qu'elles sont peu nombreuses. Elles incarnent des idéaux, que le reste d'entre nous doit s'efforcer de devenir. Pour la plupart, nous n'avons pas au départ leur don, mais ces gens nous montrent le chemin vers ce que nous voudrions devenir.

EKMAN : O.K. Très important.

DALAI-LAMA : Mauvaise – donc, j’ai reconnu que l’action est mauvaise, mais alors je fais une distinction entre mon action précédente et moi.

EKMAN : Si j’accepte vos excuses, alors je reconnais que votre action et vous n’êtes pas identiques.

DALAI-LAMA : Oui, c’est ça.

EKMAN : En Occident, quand on pense au pardon, on s’intéresse à la personne qui est pardonnée, pour qu’elle n’ait plus de souci. Je vous entends dire que si vous pouviez arrêter la mauvaise action de cette personne, vous le feriez, mais que vous n’abriteriez en votre sein aucun ressentiment.

DALAI-LAMA : Oui. C’est exact.

EKMAN : Mon pardon est un antidote aux sentiments négatifs que je pourrais avoir en moi.

DALAI-LAMA : Les textes bouddhistes disent également que si je laisse quelqu’un entreprendre des actions négatives en permanence, cet individu sera confronté à plus de conséquences négatives. Alors, il y a certaines raisons de prendre des mesures appropriées pour arrêter ça.

EKMAN : Il y a une raison d’arrêter les mauvaises actions.

DALAI-LAMA : Oui, il y a une raison !

EKMAN : Vous dites qu’arrêter la mauvaise action est motivé par votre compassion pour son auteur.

DALAI-LAMA : C’est exact.

EKMAN : Pour qu'il ne fasse plus de mal, ce qui *lui* nuirait par la suite.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Il y a des années, à notre première rencontre, vous avez dit : « Quand je m'investis dans la compassion et que je la ressens, cela me fait plus de bien qu'à la personne pour laquelle j'éprouve de la compassion. »

DALAÏ-LAMA : Mmm. C'est vrai.

EKMAN : On dirait que c'est pareil pour le pardon. Le pardon vise votre vie mentale.

DALAÏ-LAMA : Oui.

EKMAN : Ce n'est pas à la personne que vous pardonnez. C'est pour vous – vous ne vous permettez pas de ressentir de la haine.

DALAÏ-LAMA : Oui, c'est vrai.

EKMAN : Donc, votre pardon est un antidote à la haine.

DALAÏ-LAMA : C'est exact. Plus...

EKMAN : Plus ?

DALAÏ-LAMA : En tenant compte du fait que l'auteur du crime réel, si je ne l'arrête pas avant son action, va engendrer de la souffrance.

EKMAN : (*Il glousse.*) Passionnant, si passionnant. Dans la société tibétaine, si quelqu'un fait quelque chose de terrible, kidnappe un enfant, une chose terrible, allez-vous punir la personne pour son action ?

DALAI-LAMA : Là, je dois juger. Il faut une punition afin d'empêcher de futures erreurs... Mais, bon, la punition, dans un sens, c'est une vengeance. Ce n'est pas bien. Pas nécessaire.

Donc quand quelqu'un a tué, je me dis, d'accord, il l'a déjà fait... alors il vaut mieux préserver la vie, un emprisonnement à vie. Par vengeance, c'est de l'injustice.

EKMAN : Représailles. Vous parlez de représailles ?

DALAI-LAMA : La punition... Si ce n'est pas une mesure préventive, si c'est simplement de la vengeance, alors ce n'est pas de la justice – c'est injuste.

EKMAN : Il y a trois justifications principales à la punition. La première est en représailles, la vengeance – vous y êtes opposé. La deuxième est la prévention. Je te punis d'une manière qui t'empêche de commettre d'autres actes nuisibles – et vous l'approuvez.

DALAI-LAMA : Oui, et qui ne l'empêche pas simplement lui ; d'autres aussi.

EKMAN : Ah, bien, c'est la troisième. Alors, la troisième c'est : je te punis pour que d'autres comprennent ; s'ils font ça, ils seront punis.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : On ne sait pas si ça marche vraiment. Une grande partie des recherches sur les criminels tend à démontrer que savoir que d'autres ont été

punis pour un crime n'empêche pas de commettre exactement le même type de crime. Mais ce sont là les trois justifications différentes en ce qui a trait à la punition.

Si je comprends votre position, si vous pensiez qu'en punissant cette personne, cela en empêcherait beaucoup d'autres de le faire, par exemple, alors vous approuveriez. Mais vous n'approuvez pas la punition quand elle a pour seul motif la vengeance. Ou quand la personne ne peut pas nuire. Alors pourquoi les punir ?

DALAI-LAMA : Oui, je m'oppose totalement à la peine de mort.

EKMAN : Vous vous y opposez dans tous les cas.

DALAI-LAMA : C'est ce que je pense.

EKMAN : Bien évidemment, il existe d'autres façons de prévenir tout acte nuisible supplémentaire – il y a l'emprisonnement à vie.

DALAI-LAMA : Oui, l'emprisonnement à vie.

EKMAN : Mais l'emprisonnement à vie ne venge pas. Ce n'est pas : « Tu as tué, tu es tué. »

DALAI-LAMA : Je pense qu'on néglige l'effort d'améliorer cette personne. Il est toujours possible de changer, de transformer. Le pire genre de meurtrier, avec des efforts, avec de la bonté, il est toujours possible de changer.

EKMAN : Je suis bien plus optimiste qu'avant, depuis que je vous connais. Mais, s'il est possible

de réhabiliter des gens qui aiment tuer – il en existe – je n'en ai vu aucune preuve.

DALAI-LAMA : Alors, à mettre en prison.

EKMAN : C'est vrai – jusqu'à ce qu'on puisse les libérer en toute sécurité.

DALAI-LAMA : Oui. À moins d'être sûr qu'il ne recommence pas, qu'il ne commette pas à nouveau cette chose négative. Il m'est arrivé de demander à des avocats d'imaginer une famille, la mère étant décédée, et trois très jeunes enfants. Le père est la seule personne qui s'occupe de ces enfants. Il n'y a pas d'autre parent. Personne d'autre au monde ne s'en préoccupe.

Alors si on punit ce père qui a commis un crime grave, ces trois jeunes enfants vont souffrir. Donc, dans ce cas-là, comment régler ce dilemme : tuer ce père ou le laisser vivre.

La vision holistique est que vous devez penser sérieusement à lui et à ces trois enfants. Mais si vous n'avez pas cette vision holistique, juste cette personne, elle assassine, alors elle doit aller en prison.

EKMAN : Si c'était un accident et qu'il n'avait jamais été violent avant – soit il avait trop bu, soit sa petite amie l'avait trahi, c'était une action isolée – ce serait une chose. Je serais en faveur de ne pas l'emprisonner, mais de le suivre, de l'observer en continu.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Mais si c'est quelqu'un qui se retrouve toujours dans des bagarres et tue des gens, alors je pense que ce n'est pas la personne la mieux placée pour éduquer ces trois enfants. Je dois me demander s'il peut être un bon parent et un bon modèle. Tuer quelqu'un pose cette question.

Ça dépend de la raison pour laquelle il a tué et s'il a tué avant. Imaginez qu'il y a une tante, qui a une famille merveilleuse et qu'elle veut s'occuper des enfants ? Il y a plein de facteurs à prendre en compte. Je pense que l'essentiel est de tout prendre en compte.

Malheureusement, dans mon pays, les juges pouvaient prendre tous ces facteurs en considération. Maintenant, dans certains États, ce pouvoir leur a été retiré.

COLÈRE, RESSENTIMENT ET HAINE

La rencontre de 2000 à Dharamsala où j'ai connu le Dalaï-lama avait pour thème les émotions destructrices. Elle a servi de base au livre de Daniel Goleman, *Surmonter les émotions destructrices*, publié en 2003.

À cette occasion, j'ai dit que si les émotions étaient vraiment destructrices pour nous, elles n'auraient pas été conservées au fil de l'évolution de l'homme.

Le Dalaï-lama a protesté contre cette vision darwinienne des émotions. Six ans plus tard, nous avons trouvé un terrain d'entente.

Tout le monde ou presque serait d'accord pour dire que la colère, le ressentiment et la haine sont des émotions destructrices, mais une image bien plus complexe naît de notre conversation.

La colère est l'émotion la plus souvent impliquée dans des épisodes émotionnels regrettables, parfois accompagnés de violence et de dégâts irréparables. Pourtant, si nous n'avions pas cette capacité à nous mettre en colère, nous serions sans défense face à une attaque.

Alors que nous réfléchissons à ce qui constitue le cœur de la colère et nous demandons si l'impulsion de nuire lui est intrinsèque, nous décidons de traiter séparément le ressentiment et la haine, en voyant comment chacun d'eux nous empêche de dépasser une expérience émotionnelle à court terme et a des conséquences à long terme.

SE PRÉPARER À LA COLÈRE

EKMAN : Quand j'ai lu votre livre *Sagesse ancienne, monde moderne : éthique pour le nouveau millénaire*, j'ai vu que vous disiez que nous devrions utiliser la force pour arrêter l'action et garder de la compassion pour l'auteur. C'est, je crois, la description de la colère constructive. Si nous acceptons votre conception ici, on doit donc dire que la colère peut être constructive.

DALAĪ-LAMA : Oui.

EKMAN : Vous êtes d'accord ?

DALAĪ-LAMA : Bon, écoutez, voyez cette colère dirigée vers l'action – pas la personne.

EKMAN : Elle n'essaie pas de blesser la personne.

DALAĪ-LAMA : Oui, oui, c'est ça.

EKMAN : Mais elle arrête l'action.

DALAĪ-LAMA : Vers la personne, vers l'auteur : la compassion. Vers l'action : la colère.

EKMAN : Même d'un point de vue pratique, en laissant de côté tout le reste, les gens ne changeront jamais si vous essayez de leur nuire. Ce n'est que si vous avez de la compassion pour eux qu'ils arrêteront d'agir...

DALAĪ-LAMA : Oh, oui, c'est ça !

EKMAN : ... d'une manière nuisible.

DALAĪ-LAMA : C'est exact !

EKMAN : Donc, même si vous ne vous préoccupez pas de l'éthique, juste des conséquences pratiques, c'est la bonne voie à suivre.

DALAĪ-LAMA : Oui. Très bien.

EKMAN : Revenons, s'il vous plaît, à la question : si vous savez que vous allez être confronté à une situation difficile sur le plan émotionnel, une situation qui peut vous terrifier ou vous rendre furieux, y a-t-il un moyen de se préparer avant d'y être confronté afin d'être plus à même de réagir de manière constructive ?

DALAI-LAMA : Dans mon propre cas, une des approches que je trouve bénéfique est de ne pas prendre les choses trop au sérieux. Une touche de légèreté peut faire une grande différence. (*Traduit du tibétain.*) Plus vous ressentez la charge et la responsabilité, plus vous devenez vulnérable aux situations émotionnelles.

La fin des années 1950 a été une époque très difficile. J'ai dû assumer les responsabilités et la charge très lourdes quand je traitais avec la Chine et notre propre peuple. Moins expérimenté, j'étais, au cours de ces décennies, bien plus tendu, et je ressentais la charge bien plus lourdement.

Il y a dix ans environ, il y a eu un assez fort tremblement de terre à Dharamsala. Un méditant, décédé il y a deux ans, m'a raconté plus tard qu'il n'avait pas vraiment senti le tremblement de terre parce qu'il était en pleine méditation pour cultiver l'indulgence. Il n'a pas vraiment senti physiquement les secousses.

JINPA : De même, dans le cas de Sa Sainteté, il y a eu une autre secousse assez forte il y a quelques années à Dharamsala. Sa Sainteté ne l'a pas ressentie autant parce qu'elle était en séance de méditation. Il semble que l'état d'esprit dans lequel vous êtes influence également votre manière de réagir aux situations externes.

Elle méditait sur l'intention altruiste, la méditation bouddhiste de base. C'est le vœu du bodhi-

sattva, dédié à la vie altruiste. Quand elle a par la suite appris qu'il y avait eu une grande secousse et qu'elle ne l'avait pas ressentie, elle a pensé : « Au moment de mourir, si je devais méditer sur les vœux du bodhisattva, la peur ne viendrait pas. » Bien sûr, c'est lié à bien d'autres éléments de la pratique quotidienne, où on réfléchit à la possibilité de la perfection qui existe dans l'esprit humain, et à surmonter les afflictions, etc.

LES VŒUX DU BODHISATTVA

Sous sa forme la plus essentielle, les vœux du bodhisattva sont :

*Si nombreux que soient les êtres,
je fais vœu de les sauver tous.
Si nombreuses que soient les passions,
je fais vœu de les vaincre toutes.
Si nombreux que soient les dharmas,
je fais vœu de les acquérir tous.
Si parfaite que soit la voie du Bouddha,
je fais vœu de la réaliser.¹*

La forme tibétaine comprend beaucoup plus de vœux. En outre, de nombreux érudits ont beaucoup disserté autour de ces vœux et de leurs aspirations complémentaires de compassion, d'amour bien-

veillant, de joie empathique et d'équanimité. Par exemple, dans un passage lié à l'idée d'indulgence et d'altruisme, Géshé Sonam Rinchen écrit :

Aujourd'hui, l'affection que nous avons pour nos amis et ceux que nous aimons est mêlée d'un attachement excessif. Notre but est de développer une affection impartiale envers tous les êtres qui ne soit pas corrompue par ce type d'attachement.

Si un seul être humain est exclu de cette affection, ce que nous faisons ne correspondra pas à la pratique Mahâyâna. Il nous est difficile ne serait-ce que de penser ainsi, encore moins de l'intégrer dans nos actions. Seuls les bouddhas et les bodhisattvas possèdent cette attitude. Qu'il est précieux d'essayer de faire naître de tels pensées et sentiments ne serait-ce que pour un instant !

La première condition, donc, est de développer une équanimité sans borne. Les êtres humains naissent et renaissent encore et encore dans une existence cyclique à cause de leur attachement excessif envers certains et de leur hostilité envers d'autres. Ne serait-ce pas merveilleux s'ils pouvaient tous rester dans un état d'équanimité ? Pourquoi ne le feraient-ils pas ? Puissent-ils le faire ! Penser ainsi est appelé la pratique de l'équanimité sans borne.²

EKMAN : Je vais vous donner un exemple de ce que j'entends par préparation. C'est quelque chose que nous faisons, ma femme et moi. Nous n'avons

pas beaucoup de sujets de dispute. Nous avons peut-être quelques désaccords, mais nous devons les régler, ou au moins trouver un compromis.

Nous avons l'habitude de dire à l'autre : « J'aimerais parler avec toi d'un sujet controversé. » Ainsi, l'autre peut d'abord faire un scan mental et éventuellement dire : « Là, ce n'est pas le bon moment. Parlons demain » – mais nous le faisons rarement. À la place, si elle me le dit, je me « prépare » alors : je me concentre sur mon état mental, à la fois pour me calmer et pour essayer d'être sûr que je ne vais pas réagir de manière impulsive.

J'ai été prévenu ; je sais que ce qu'elle va me dire est un sujet qu'elle juge très difficile à affronter pour moi. En fait, elle se trompe une bonne partie du temps sur ce qui me sera difficile, mais parfois elle soulève un point très difficile.

Le sachant, étant prévenu à l'avance, je suis capable de concentrer toute ma conscience sur une réaction constructive. Ça marche très bien, pour nous deux.

C'est ce que j'entends par préparation. « Je vais vers une situation difficile. » Même si vous n'êtes pas quelqu'un qui s'observe tout le temps, vous pouvez utiliser les capacités dont vous disposez dans de tels moments.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est très vrai. Parce que, comme je l'ai dit avant, là où les êtres

humains diffèrent des animaux dans leur expérience des émotions est quand l'émotion ne reste plus au niveau de l'expérience spontanée ; mais en outre, il y a la dimension de l'intelligence, de la mémoire et des processus de pensée.

Ceci étant, la méthode de réaction aux émotions implique aussi, en différenciant l'enchaînement réel des expériences, l'application de processus de pensée. Quand vous êtes prévenu, vous vous préparez.

EKMAN : Vous pouvez utiliser toute votre intelligence.

JINPA : Exactement, exactement.

EKMAN : Une autre mesure, que nous mettons en pratique, ma femme et moi, est que, quand on commence à parler de ce sujet controversé, si on trouve que ça chauffe, métaphoriquement – mais pas seulement métaphoriquement, parce que dans la colère on s'échauffe – alors on dit : « Écris-moi une lettre », et un de nous écrira une lettre à l'autre. Quand on écrit une lettre – si vous ne le faites pas par courriel – on peut penser soigneusement à ce qu'on dit.

Et à la manière de le dire. Alors, après l'avoir écrite, on peut la relire le lendemain. (On ne l'envoie jamais le même jour.) On la lit et on se demande si c'est le meilleur moyen de la formuler. On essaie d'exprimer les points de vue de l'autre, tels qu'on les perçoit, et les siens.

Après y avoir réfléchi, on la partage. L'autre n'est pas censé répondre le jour même. Il ou elle doit la lire et écrire une réponse le lendemain, et puis, le jour suivant, réétudier la réponse.

À m'entendre, on croirait qu'on a d'énormes problèmes – ce n'est pas le cas. Ça a dû arriver peut-être trois fois en vingt-sept ans, mais à chaque fois, ça a été très utile.

Pour moi, c'est l'illustration de ce qu'on peut faire pour utiliser toutes nos facultés mentales afin de ne pas réagir sans réfléchir, et ça s'applique à quelqu'un qui ne pratique pas forcément la méditation.

DALAÏ-LAMA : C'est très vrai. Dès que l'intensité de la colère diminue, vous êtes déjà dans un état d'esprit différent.

EKMAN : Ça peut s'envenimer vite si on ne fait pas très attention, être d'abord conscient de ce danger et ensuite se tenir à son engagement à ne pas permettre que ça arrive et à ne pas blesser.

EXPRIMER LA COLÈRE

DALAÏ-LAMA : Dans un état de colère intense, il arrive qu'on dise des mots très durs et blessants. Un maître tibétain a écrit un très beau poème dans lequel il dit que même l'ami le plus cher qui vous est proche aujourd'hui, à cause d'un ou deux mots

de travers que vous prononcez, peut devenir votre pire ennemi demain.

EKMAN : Oui. Laissez-moi vous raconter une autre histoire. Il ne s'agit pas de moi, mais d'un ami, et ça soulève la question de savoir si la colère est toujours blessante.

Cette personne se déplace beaucoup, comme plusieurs d'entre nous le font. Souvent, il revient chez lui très tard la nuit.

Il sort sa clé pour ouvrir la porte, mais sa femme a mis le loquet de l'intérieur, et il ne peut pas rentrer. Il doit frapper à la porte.

Il s'énerve parce que souvent, quatre à cinq fois par an, quand il part en voyage, elle met toujours le loquet et oublie de l'enlever de l'intérieur pour qu'il puisse rentrer. Il se dit : « Si elle pensait vraiment à mes sentiments, elle se rappellerait d'enlever le loquet pour que je puisse ouvrir la porte avec ma clé. »

Quand elle descend et enlève le loquet, il lui dit simplement : « J'aimerais que tu te rappelles de ne pas mettre le loquet quand tu sais que je reviens. » Bon, ce ne sont pas des mots terribles, blessants. Ses paroles étaient dirigées contre son action, pas contre elle, l'auteur.

Quand il l'a dit, elle a entendu la colère dans sa voix et a vu son visage, même s'il n'avait pas utilisé de mots violents ; et ces signaux qu'il était en colère contre elle l'ont blessée. Ma question est :

même quand on ne dit pas de mots violents et qu'on ne commet aucun acte violent, le fait même qu'on soit en colère blesse-t-il l'autre ?

Je pourrais dire que, la plupart du temps, quand on voit une expression de colère, ou qu'on entend la colère, on vous blesse, et par là, on fait tous les liens. Une fois ce lien établi, même si vous ne semblez pas blessé, vous l'êtes tout de même, parce que le sentiment d'être blessé est une réponse conditionnée à la voix ou à l'expression faciale furieuse de l'autre.

En suivant ce raisonnement, la seule façon de ne pas blesser l'autre est de ne pas être en colère ou, si vous l'êtes, d'éviter tout signe de cette colère sur votre visage ou dans votre voix. C'est une condition obligatoire.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il se passe plusieurs choses ici. L'une est qu'en ce qui concerne le mari, c'est la faute de sa femme parce qu'elle a verrouillé la porte alors qu'il lui a demandé de ne pas le faire. Donc elle pourrait admettre que c'est de sa faute.

Ce n'est pas la même chose si c'était lui qui le disait et qu'il se sentait en colère. La deuxième est quand c'est lui qui le lui dit, que c'est de sa faute à elle. La troisième est le fait qu'elle soit blessée. Dans cette situation, qu'il se soit énervé est à vrai dire mal parce que, indépendamment du fait qu'il exprime sa colère oralement ou non, sa femme la

sentira. Dans le même temps, s'il est en colère, c'est peut-être plus honnête de l'exprimer.*

EKMAN : Eh bien, il l'exprime sur son visage et dans sa voix, mais pas avec ses mots. Il essaie d'utiliser ses mots de manière à ne pas être blessant.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quelle est exactement votre question ?

EKMAN : Ma question est : même si je pousse ça à l'extrême, s'il ne lui dit rien, mais qu'elle voit une expression de colère passer sur son visage, ça la blesse ; si ça la blesse, et c'est possible, ne doit-il alors même pas se *sentir* fâché ? Est-ce une attente réaliste pour tout couple marié qu'aucun ne se mette jamais en colère ? Je pense qu'il est plus intelligent de chercher à ne jamais *dire* quoi que ce soit qui vise à blesser l'autre.

Dans l'ensemble, alors, comment devrions-nous apprécier cet épisode : la douleur momentanée qu'elle a ressentie d'un côté, qui est regrettable, contre la colère de son mari qui lui fait comprendre combien c'était important pour lui, et qui l'a amenée à être plus attentionnée et à ne pas pousser le loquet quand il devait rentrer. Vu que sa colère était dirigée contre ses actes et n'était pas une attaque contre elle, et que ça a eu une conséquence heureuse dans

* Quand j'ai lu le commentaire du DALAI-LAMA à la personne décrite, il a répondu : « Elle a compris au son de ma voix que j'étais en colère, donc je ne pense pas avoir été malhonnête en prétendant ne pas l'être. » J'ai appris qu'après cet épisode, la femme de cette personne n'avait plus jamais oublié de tirer le loquet de la porte quand il rentrait d'un voyage : sa colère avait eu un effet bénéfique ; elle avait montré à sa femme que c'était important pour lui, et ça l'avait amenée à changer son comportement. Une autre interprétation est qu'elle a dû changer son comportement afin de ne pas être blessée à nouveau par son regard furieux.

leur relation, je pense qu'on devrait considérer ça comme de la colère constructive.

J'ai repensé maintes fois à cet incident en me demandant s'il y avait d'autres manières d'y faire face. Mon ami aurait pu mettre une note sur le calendrier de sa femme pour la nuit de son retour, la rappelant de ne pas tirer le loquet sur la porte.

Il aurait aussi pu l'appeler avant de prendre son avion de retour et lui redire de laisser la porte déverrouillée.

Ou quand il a vu qu'elle l'avait enfermé dehors une fois encore et senti la colère monter en lui, il aurait pu attendre qu'elle disparaisse avant de taper à la porte, de sorte qu'elle n'aurait ni entendu ni vu la colère quand il lui aurait demandé d'essayer de se rappeler.³

Notre discussion de l'incident soulève de nombreuses questions pour lesquelles je ne crois pas qu'il existe de réponse catégorique. Notre but doit-il être de ne *jamais* ressentir de colère ? Je pense que c'est non seulement impossible pour la plupart des gens, mais, comme le montre cet incident, la colère souligne qu'il y a quelque chose d'important à traiter. Je crois fermement qu'une fois qu'on détecte la colère, comme ici très tôt dans le déroulement de l'expérience, le conflit qui a déclenché la colère ne doit pas être traité tant que la colère n'a pas disparu. La colère est un message qu'il y a un problème à régler... plus tard.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il existe une histoire d'un officier tibétain qui était déjà assez âgé quand j'étais jeune. Il était apparemment bien connu que, quand cet officier s'énervait et se mettait vraiment en colère, il répondait de manière très douce, en souriant presque, et se tapotait les genoux. (*Il rit.*) Il disait : « Oh ! oh ! », comme s'il était surpris. Donc, est-ce une bonne réaction, ou une mauvaise, pour montrer sa colère ?

EKMAN : Eh bien, ça blesse probablement moins.

DALAI-LAMA : Oui.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE COLÈRE

EKMAN : Je pense que la colère revêt de nombreuses formes. Certaines d'entre elles ont des mots pour les désigner. On utilise « contrariété » pour un état très faible, et « fureur » pour un état très fort ; ce sont des variations dans la force ou l'intensité de la colère. « Indignation » se rapporte à une colère qu'on ressent quand on est dans son bon droit : « J'ai raison.

J'ai le droit de désapprouver ce que tu as fait. » « Boudier » est une colère passive : « Tu vas me le payer de m'embêter comme ça, mais je ne vais pas te parler. » « Exaspération » : « Ma patience est mise à rude épreuve. » « Bouillir » se rapporte à une colère intense, à peine contenue. Ce qu'il y a

de bien avec « fou »* c'est que ce terme a une signification double – être en colère, ou dément – et, bien sûr, dans un accès de rage incontrôlée, nous avons perdu notre bon sens. C'est différent de l'indignation ou de la bouderie. Utilisez-vous le terme « rancœur » ?

DALAI-LAMA : Comment ? « Rancœur », qu'est-ce que c'est ?

EKMAN : C'est un autre mot de colère. Ça ressemble à l'amertume. C'est une colère qui a une *histoire*, et elle apporte une certaine amertume à la colère. Elle lui donne un goût aigre. La personne en colère qui ressent de la rancœur n'aime pas ce sentiment de colère. Certaines personnes, en passant, aiment être en colère. C'est très plaisant.

DALAI-LAMA : Hmm.

EKMAN : En fait, pour certaines personnes, c'est le prélude à l'intimité. « On a eu une dispute affreuse, au point de se taper l'un sur l'autre ! Mais, oh, je t'aime ! »

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Incroyable. D'autres personnes qui se sont horriblement disputées : « Je ne peux pas te parler. Je ne peux pas t'approcher. » Les gens sont tellement différents sur ce plan.

Le « désir de vengeance » est encore un autre type de colère qui requiert généralement une

* « Mad » en anglais américain signifie enragé, en colère. En français on dit fou de colère, mais le terme fou seul ne décrit pas la colère.

période pendant laquelle on rumine l'offense. Il est différent des autres parce qu'il n'est pas immédiat.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Serait-ce possible qu'une colère vengeresse soit immédiate, qu'elle ne nécessite aucune rumination ? Bien sûr, il y aura des fois où vous ruminerez ce qui vient juste de vous être fait, puis, en conséquence, votre désir de vengeance va augmenter et vous voudrez blesser l'autre. Mais pourrait-il y avoir une colère vengeresse plus immédiate ? Dans certaines parties du Tibet, il existait une culture dans laquelle la vengeance était très importante, comme dans la culture italienne, sicilienne, tant et si bien que, si un fils d'une famille ne pouvait venger une mort, la famille perdait le respect. Dans ces cas, la colère vengeresse est plus immédiate.

EKMAN : Je ne suis pas convaincu que c'est un emploi correct du concept de vengeance. Pour se venger correctement, il faut planifier le niveau de punition. Mais il y a toujours une exception.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Une partie du problème ici est, une fois encore, l'emploi du terme « colère » et sa correspondance dans la langue tibétaine. Le terme tibétain est *shay dang*. L'étymologie du terme traduit plus qu'un simple état d'esprit courroucé ; il y a aussi une volonté de blesser. Il y a une certaine sorte d'intention de nuire que le terme « colère » n'évoque probablement pas ou pas nécessairement.⁴

EKMAN : Il n'existe aucune preuve scientifique formelle pour savoir si le désir de blesser est intrinsèque ou non à la colère.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la psychologie bouddhiste, on voit une corrélation entre deux fortes émotions – l'attachement d'un côté, et ce qui est traduit par la colère ou l'aversion de l'autre. Elles sont perçues comme des expressions de deux différents modes d'engagement envers un objet ou une personne donnée. L'attachement exprime principalement une attraction envers un objet ou une personne. C'est une manière de se rapprocher, alors que l'aversion ou la colère est le côté opposé d'une relation.

Dans l'expérience de l'attachement, il y a même un sentiment de se confondre en quelque sorte avec l'objet, une sorte de fusion. Il y a une attraction, alors que l'aversion est la répulsion loin de cet objet. Dans le cas de la colère motivée par la compassion, ce qui se passe n'est pas vraiment de la répulsion, parce qu'on est toujours engagé vis-à-vis de l'objet. Vous n'êtes pas repoussé par cet objet, parce que la compassion entre en jeu. Cependant, la manière utilisée pour aider cet objet passe par un état d'esprit courroucé, acharné.

EKMAN : (*Avec un soupir.*) Ça touche à tellement de sujets.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la littérature bouddhiste, on trouve plusieurs discussions

sur la possibilité d'utiliser ces afflictions de manière constructive dans un contexte spirituel. Mais dans de nombreux textes, cette aversion, cette colère est, d'une manière ou d'une autre, considérée comme ayant toujours une composante d'intension blessante.

EKMAN : Parlons de ce concept : « blessant ». Un collègue, Joseph Campos, professeur de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley, étudie l'émotion chez les bébés de différentes cultures. Pour ce faire, il a dû trouver quelque chose qui susciterait la colère dans n'importe quelle culture. Donc, il a pris des bébés qui venaient tout juste d'apprendre à ramper, les a placés devant un objet très attrayant, un jouet. Alors que chaque bébé se mettait à ramper vers le jouet, il était retenu, empêché d'arriver au jouet ; un obstacle se dressait, faisant obstruction à un but recherché. Ça a déclenché la colère dans toutes les cultures étudiées jusqu'à maintenant. Ça suggère que l'objectif fondamental de la colère est de supprimer l'obstacle qui empêche d'atteindre un but. Si c'est vrai, ça ne veut pas dire que la seule façon, ou la meilleure façon, de réagir est de blesser celui qui impose l'obstacle – ce qui pourrait n'avoir pour seul résultat que d'intensifier l'intention de maintenir cet obstacle.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mais même dans le cas d'un bébé, quand l'enfant se met en colère, il y a un désir, pas nécessairement formulé,

un désir de se débarrasser de l'obstacle et de la personne qui en est à l'origine, et aussi une certaine hostilité envers cet obstacle.

EKMAN : Peut-être.

DALAI-LAMA : Peut-être que l'intention blessante est l'étape suivante ! Par exemple, si l'obstacle n'est pas enlevé, alors la colère pourrait...

EKMAN : Chez un tout-petit, quand il est ainsi frustré, il ne se met pas à faire des mouvements réfléchis ; il s'agite dans tous les sens.

DALAI-LAMA : C'est parce qu'il n'est pas capable de viser. (*Il rit.*)

EKMAN : Si l'obstacle est proche de l'enfant, alors ses gestes incontrôlés peuvent frapper la personne.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Parce que, même dans le cas d'adultes, vous êtes parfois tellement en colère – et quand vous ne pouvez rien faire pour arrêter la personne, vous vous frappez la main.

EKMAN : Vraiment ?

DALAI-LAMA : (*Il rit de bon cœur.*) Cela laisse penser qu'il y a quelque chose dans la nature même de la colère, que vous voulez frapper ; il y a un élément blessant ici.

EKMAN : Je vois deux possibilités. La première est que la plupart des bébés vont apprendre qu'en s'agitant en tous sens, ils frappent involontairement la personne qui a placé l'obstacle sur leur chemin,

et la plupart du temps cette personne retirera alors l'obstacle. Ça voudra dire qu'on a appris la valeur qu'il y a à faire du mal à quelqu'un d'autre quand on est en colère à cause d'un obstacle sur son chemin. La deuxième possibilité est que l'intention de blesser fait partie intégrante de la nature même de la colère. Quand j'ai interrogé Joe Campos, il a répondu que ce pouvait être l'une ou l'autre.

En pratique, ça ne fait pas de différence parce qu'il est fort probable que la plupart des êtres humains découvriront par eux-mêmes que faire du mal à l'autre peut-être utile à court terme. Si c'est le cas, alors il faut désapprendre cet acte.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Même dans le cas du scénario où on se débarrasse de l'obstacle en lui faisant mal, le mal est une composante quelque peu inséparable de la colère ; l'émotion basique est davantage ciblée vers la suppression de l'obstacle. Une fois cet objectif atteint, alors l'intention de blesser l'autre aura disparu.

La différence avec les êtres humains, c'est qu'on a la mémoire très longue. On se rappelle celui qui a mis un obstacle en travers de notre chemin et, même s'il est parti, et est à des milliers de kilomètres de là, on pense toujours au moyen de le lui faire payer. (*Il rit.*)

EKMAN : C'est un sujet très dangereux, parce que ça signifie que le désir d'éliminer l'obstacle peut être subordonné au désir de faire du mal à la personne

qui a placé cet obstacle. « Pourquoi as-tu fait ça ? Pourquoi veux-tu me blesser ? Pourquoi m'empêches-tu ? » Maintenant, on ne s'intéresse plus à l'élimination de l'obstacle, mais à la perception de la motivation de la personne et au désir de la punir d'avoir causé cette gêne. C'est la partie dangereuse.

DALAI-LAMA : Alors ça devient mal. Et même les animaux, dans une certaine mesure, ont cette capacité de se rappeler quelque chose qui leur a été fait. J'avais un petit chien, il y a très longtemps ; une fois il a été très malade, et mon médecin est venu pour lui faire une piqûre, qui faisait manifestement mal. Après ça, à chaque fois que le médecin venait, ce petit chien se mettait à hurler et à aboyer, à aboyer. (*Il rit.*) Il était toujours hostile.

EKMAN : On appelle ça un apprentissage sans piqûre de rappel. Et ce cas l'illustre à merveille ! (*Il rit.*) Il a appris d'une seule expérience. Maintenant, pour le désapprendre – c'est très difficile, très difficile.

Quand on a du ressentiment envers ce qu'une personne a fait, même si cette personne est partie, à des milliers de kilomètres comme vous l'avez dit, on pense toujours au moyen de le lui faire payer. L'exemple de votre chien est trop facile. Imaginez qu'un autre chien entre et vole un morceau de viande avant de s'enfuir. Le chien qui a perdu sa nourriture va-t-il se rappeler de ça, et réfléchir au moyen de la récupérer ? Je ne connais pas la

réponse. Peut-être un chien pourrait-il agir aussi mal qu'un homme.

DORJI : Ça dépend de la taille et de la forme du chien. Si le chien qui a perdu la nourriture est plus grand que l'autre, il le poursuivrait probablement. Il y a différents tempéraments chez des chiens différents.

EKMAN : C'est vrai. Parce qu'on élève des chiens pour qu'ils aient des tempéraments différents.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quand ce chien verra l'autre la fois suivante, il pourrait ressentir un peu de malaise ou de colère envers lui. Le facteur déterminant pour l'être humain est qu'on a une pensée si sophistiquée, la présence d'une intelligence sophistiquée. (*Passant à l'anglais.*) Donc, une mémoire plus longue. Et aussi, je pense, plus de désir, parce que l'intelligence pense : bon, comment riposter ?

EKMAN : C'est un point très intéressant, parce que nous ne pensons au fait d'avoir une bonne mémoire que comme un attribut positif. Vous pointez du doigt les conséquences négatives qui peuvent survenir avec une bonne mémoire.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mon propre sentiment personnel est qu'avec une émotion comme la colère, le rôle premier est vraiment de repousser l'obstacle. Elle peut se manifester de nombreuses manières différentes. Mais le rôle ou le but premier est de le repousser.

EKMAN : Nous sommes parfaitement d'accord là-dessus.

AUTEUR ET ACTE

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'application de la pleine conscience à la colère sert à se rappeler ce que vous avez appris de la nature destructrice de la colère et de la nature destructrice de certains comportements. Du point de vue de l'éthique bouddhiste, il y a des actions physiques, des actions mentales et des actions verbales.

La pleine conscience s'applique aux trois. La différence dans le cas des actions verbales et physiques est que généralement le délai entre l'état d'esprit et la manifestation par l'action est plus long que les processus mentaux.

Si vous devenez compétent sur le plan de la pleine conscience, en connaissant les conséquences destructrices de la colère, appliquer l'observation peut suffire à vous empêcher de vous lancer dans des actions physiques et verbales nuisibles parce que le délai est plus long.

En étant pleinement conscient de ces conséquences destructrices, vous surveillez en permanence votre état d'esprit, au point où vous pourriez être capable de détecter précocement l'arrivée des signaux de danger.

SUR L'ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION

par Clifford Saron et Marc Schwartz

Le débat général s'est intéressé jusqu'à maintenant à optimiser les tendances de la personnalité et à traiter des faiblesses types du caractère humain que nous partageons tous. Quand on compte promouvoir à grande échelle la pratique et l'entraînement à la méditation, il est important de comprendre qu'il existe des situations dans lesquelles la pratique contemplative, notamment les retraites intensives, peuvent être malavisées et potentiellement dommageables en l'absence de soutien psychologique adéquat. C'est notamment essentiel pour des personnes ayant été victimes d'abus ou d'autres traumatismes, qui souffrent d'une psychopathologie dans laquelle les états dissociatifs sont un problème, ou présentant d'autres vulnérabilités liées au cerveau. Si la méditation ne peut remplacer un traitement psychologique ou psychiatrique adapté, elle complète ces traitements de manière importante. Le développement de la conscience de soi, une capacité humaine de base, est essentiel à de nombreuses formes de psychothérapie. La pleine conscience facilite la conscience réceptive, dépourvue de jugement, le discernement spontané, et la sensibilité aux mouvements imperceptibles de l'esprit et de l'émotion. Elle ouvre l'espace et le temps pour qu'un individu assimile sa réalité momentanée et les rapports que ce moment entretient avec d'autres pensées (et souvenirs) et perçoive également ses intentions possibles

à mesure qu'elles apparaissent (et avant d'agir). La pleine conscience complète les sphères de ce qu'on appelle la « *psychological mindedness* », qui se rapporte à la curiosité du patient pour les productions de son esprit, de l'intelligence émotionnelle et de la mentalisation en psychanalyse, alors que les pratiques de méditation complètent des domaines qui favorisent une bonne fonction psychologique et, dans ce contexte, peuvent s'intégrer naturellement à la psychologie positive.

Clifford Saron est un scientifique qui mène des recherches au Mind and Brain Center de l'Université de Californie à Davis. Marc Schwartz est un psychiatre en exercice.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quant à savoir si vous réussirez réellement à empêcher la colère de monter, c'est un autre problème. Parce que ça peut dépendre de votre propre niveau de pratique, du développement de votre esprit et d'autres facteurs.

Dans le cas des actions mentales, parce que les processus mentaux sont si rapides, il ne suffit pas simplement d'avoir la connaissance. Il faut aussi un niveau de conscience et d'observation très vif et assez élevé pour être capable de « saisir » les processus mentaux. Vous pouvez saisir avant d'agir.

EKMAN : Je pense que vous avez attiré là notre attention sur des distinctions très importantes. La première question est de savoir si on peut être conscient de l'impulsion à se mettre en colère et ne pas la suivre, afin de ne pas se mettre en colère. La deuxième question que vous avez posée est que, si nous échouons à reconnaître l'impulsion, si nous nous sommes mis en colère, nous pouvons être plus à même d'empêcher une action blessante que des mots blessants parce que nous parlons plus vite que nous ne sommes capables de nous déplacer. La pleine conscience ne pourra pas forcément saisir les mots blessants avant qu'ils soient prononcés.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Prenez un exemple de mensonge : il y a l'objet du mensonge, la motivation, et la réalisation de l'acte même. Il y a un délai entre la motivation qui vous pousse à mentir et l'accomplissement du mensonge. Une action mentale nuisible apparaît parce que vous pensez que quelqu'un a fait quelque chose qui vous a lésé. C'est la motivation. Parfois le délai entre la motivation – la perception d'avoir été lésé, dans cet exemple – et l'intention nuisible qu'elle motive est très court. Pour des raisons pratiques, quand l'intention nuisible apparaît, l'acte est déjà commis.

Dans ce modèle, on pense que la colère est l'émotion qui motive l'intention nuisible. Si cette formulation est vraie, elle reconnaît déjà une distinction entre la colère et une intention nuisible, suggérant

que la colère dans la définition bouddhiste n'a pas nécessairement besoin d'avoir une composante blessante.

EKMAN : Je pense que c'est un point crucial en ce qui concerne la manière d'éduquer les gens afin qu'ils ressentent la colère de manière constructive. On ne peut pas se débarrasser de la colère, mais on peut apprendre à l'utiliser d'une manière qui est bonne pour soi. Et la manière qui est bonne pour soi est de ne pas faire de mal à l'autre. Ça se retourne presque toujours contre soi. À moins de l'éliminer, la personne reviendra et vous fera du mal.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il y a une histoire célèbre dans les textes bouddhistes à propos d'un bodhisattva. (*Il rit.*) Cette histoire semble suggérer une interprétation intéressante de la question : comment peut-il exister de colère motivée par la compassion ? Un bodhisattva voyage en bateau. Il y a aussi un meurtrier de masse sur le bateau, et le bodhisattva découvre que cette personne va tuer tous les autres passagers. Après avoir échoué à persuader le meurtrier potentiel de renoncer à ce qu'il prévoit de faire, il tue le meurtrier de masse. L'idée est que le bodhisattva a une totale compassion pour son meurtrier potentiel, mais, en même temps, une désapprobation totale pour l'acte qu'il allait commettre. Il a de la compassion pour le meurtrier de masse, mais de la colère vis-à-vis de l'acte qu'il va réaliser.

EKMAN : Lors de la conférence 2000, plusieurs d'entre nous se sont retrouvés un soir pour prévoir un projet de recherche afin de répondre à votre appel. « S'agira-t-il simplement de palabres, de bon karma, ou se passera-t-il quelque chose ? » Nous étions à peu près six d'entre nous assis là, à envisager des plans. Un des participants ne cessait de soulever des obstacles : « Vous ne devriez pas faire ça », « Vous réinventez la roue », et « Pourquoi croyez-vous que vous devez faire ça ? » Mark Greenberg* a fait preuve d'un exemple magnifique de colère constructive, parce que cette personne mettait un obstacle en travers de notre chemin. Mark a dit : « On voudrait vraiment avancer, et si vous voulez participer, alors vous êtes le bienvenu. Mais si vous ne voulez pas participer, vous ne devriez pas rester à cette réunion. Vous devriez nous laisser faire ce qu'on veut faire. » Il l'a dit fermement. Je lui ai demandé par la suite s'il était en colère et il m'a répondu : « Oui. » Mais c'était une colère très constructive. Il n'y avait aucune volonté de nuire. Il n'a pas dit : « Pourquoi croyez-vous que vous en savez plus que nous ? » Ça aurait été nuisible, non ? La colère de Mark était totalement dirigée sur l'action, enlever l'obstacle.

Diriger la colère sur l'action inacceptable, et non l'auteur, apparaît également dans les écrits d'un théoricien de l'émotion, feu Richard Lazarus, qui

* Mark Greenberg est professeur de psychologie à l'Université de l'État de Pennsylvanie.

enseignait à l'Université de Californie à Berkeley, exactement dans les mêmes termes.

Ce qu'il faut, je crois, c'est permettre aux gens de la pratiquer. On pourrait commencer par une situation dans laquelle la colère est dirigée vers l'auteur, et demander ce que vous pourriez faire pour diriger plutôt cette colère vers l'acte. Mais ça manque de vie et de vitalité.

Nous avons besoin d'exercices pour développer cette compétence. Quand je prévois de parler avec ma femme d'un problème qui pourrait donner lieu à un conflit, je prépare à l'avance dans ma tête ce que je vais faire pour gérer cette situation. En fait, je fais une répétition dans ma tête : comment diriger mon désaccord seulement sur l'acte et faire attention à ne pas la critiquer. Je ne la laisse pas savoir que c'est ce que je fais. J'ai remarqué que c'était utile pour trouver une solution à notre désaccord, et que ça marchait souvent. Il faut s'exercer en se concentrant sur l'acte qui cause la difficulté et non l'auteur ; on ne peut pas juste y penser. Cette pratique est basée sur une compréhension de notre interdépendance, mais c'est une pratique, dans mon exemple, répétée dans sa tête.

DALAI-LAMA : Donc la colère en elle-même est négative. Mais du fait de la motivation – du fait de l'agent qui l'a déclenchée, elle est positive. Alors, elle est positive.

EKMAN : Je ne dirais pas ça comme ça.

DALAI-LAMA : La colère, par exemple, ou tout autre émotion considérée comme nuisible en général, peut être positive dans une situation particulière. La peur ou la colère, ou même toutes les émotions, dans une certaine mesure, jusqu'à un certain degré, sont courantes.

Au-delà, elles deviennent extrêmes et puis font du mal. Et c'est ça la base.

EKMAN : J'ajoute un détail. Quand elles deviennent extrêmes, on perd le contrôle.

DALAI-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Le déséquilibre. On déforme...

DALAI-LAMA : Oui, c'est ça.

EKMAN : On déforme ce qui se passe. Et puis, au lieu de, disons avec la colère, simplement chercher à mettre fin à l'obstruction, on cherche à faire mal à l'autre. Ça devient incontrôlable.

Je pense qu'une autre différence théorique – mineure, mais intéressante – entre votre point de vue et le mien est que vous croyez que si vous êtes un homme plein de compassion, quand vous vous mettez en colère, vous n'atteindrez pas ce degré extrême parce que votre sollicitude, qui vient de votre compassion, va à la personne qui vous met en colère.

DALAI-LAMA : C'est exact.

EKMAN : C'est votre point de vue. Le mien est légèrement différent, je ne sais pas si ça fait une

différence dans la pratique : si vous arrivez à vous observer avec compétence, si vous êtes parvenu à être conscient des impulsions qui vous poussent à vous mettre en colère dès qu'elles paraissent, alors vous l'exprimerez toujours avec compassion. Nous disons la même chose en insistant sur des points légèrement différents.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc, si vous êtes très conscient, c'est ça ?

EKMAN : Oui. Et si vous *comprenez* la nature de la colère. Alors, vous saurez qu'à cause de l'interdépendance, il est toujours nuisible d'essayer de faire du mal à autrui !

C'est juste une facette différente du même phénomène. Je pense que nous sommes parfaitement d'accord l'un avec l'autre. Certains doivent être déçus qu'on ne soit pas plus en désaccord. (*Il rit.*) Sans cette connaissance, si vous ne comprenez pas la nature de l'interdépendance, alors la motivation ne sera pas la même.

DALAI-LAMA : L'interdépendance. (*Traduit du tibétain.*) Qu'en est-il de ce concept d'interdépendance ? Est-ce qu'il entre dans la science ?

EKMAN : Eh bien, il commence à s'y glisser. (*Ils rient tous deux de bon cœur.*)

DALAI-LAMA : Comme un espion.

EKMAN : Comme un espion. Il a été là sous d'autres formes, par exemple des études d'éléments

permettant la coopération plutôt que la compétition.

DALAI-LAMA : Le concept, je pense, doit être là.

EKMAN : Je dois reconnaître qu'avant de vous avoir rencontré et d'avoir connu votre pensée, l'interdépendance n'était pas pour moi un concept central. Mes pensées sur ce sujet sont en perpétuel changement – influencées, réagissant, essayant de préserver le cadre occidental et d'y intégrer des éléments sur lesquels on n'a pas insisté autant ni avant ni maintenant, au moins dans ce qui était mon domaine de travail.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc l'espion, au début, a juste commencé à se glisser. Et maintenant il doit y rester.

EKMAN : Oh. Maintenant, il est bien connu. (*Il rit.*)

LA COLÈRE ET SES PARENTS

EKMAN : Je vais vous parler d'un parent de la colère qui, pour moi, ne fait pas partie de la colère même : le *ressentiment*. Le ressentiment se focalise sur un acte injuste ou abusif spécifique commis par une personne donnée. On peut l'abriter pendant longtemps. On peut en vouloir à la personne pendant des mois et des années, ce qui ne signifie pas qu'on éprouve toujours le ressentiment, mais

si quelque chose vous rappelle ce que quelqu'un a fait d'injuste, alors l'émotion revient en force. Le ressentiment peut motiver bon nombre d'actions différentes ; on ne sait pas ce qu'une personne pleine de ressentiment fera quand une occasion se présentera.

À la différence de la contrariété, de la fureur, de l'indignation, de la bouderie et de l'exaspération, le ressentiment est entretenu en soi. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas du ressentiment.

Le ressentiment peut suppurer. Quand il suppure, il prend le contrôle de votre esprit et vous ne l'oubliez jamais. Vous y pensez tout le temps, chaque jour, chaque heure de la journée. Vous essayez de penser à autre chose, vous lisez un livre, et ça envahit vos pensées. Voilà ce qu'est un ressentiment qui suppure.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la littérature psychologique bouddhiste, on trouve une analyse assez approfondie des différents types d'orgueil et de suffisance, en tant qu'émotion, et de leurs différents degrés. Mais pour les émotions plus basiques comme l'attachement et la colère, il n'y a pas de division complexe entre les divers degrés. Dans votre langue, il semble y avoir beaucoup de mots pour ces différents degrés de la colère : « révolte », « ressentiment », « indignation », etc. Pourquoi y a-t-il de telles ressources dans votre langue pour la colère ?

SUR LES FACTEURS MENTAUX BOUDDHISTES

par Géshé Dorji Damdul

Cinquante et un facteurs mentaux sont énumérés dans le *Traité de l'abhidharma (Abhidharmasamuchaya)* d'Asanga. Vingt-cinq de ces facteurs mentaux sont listés par Asanga dans les facteurs mentaux non afflictifs : cinq facteurs mentaux toujours présents (la sensation ; la discrimination ; l'intention ; le contact et l'attention) ; onze facteurs mentaux vertueux (la foi ; l'intégrité ; la considération d'autrui ; l'absence d'attachement ; l'absence d'hostilité ; l'absence de confusion ; l'enthousiasme ; la souplesse ; la conscience ; la non-violence et l'équanimité) ; cinq facteurs mentaux en relation avec un objet déterminé (l'aspiration ; l'appréciation ; l'attention vigilante ; la concentration et la sagesse) ; et quatre facteurs mentaux variables (le sommeil ; le regret ; l'examen général et l'analyse précise). En outre, le traité énumère vingt-six facteurs mentaux afflictifs : les six afflictions racines (l'attachement ; la colère ; l'orgueil ; l'ignorance [ou la confusion] ; le faux orgueil et les vues fausses), et vingt afflictions secondaires (le courroux ; la vengeance ; la malveillance ; la jalousie ; la cruauté ; l'avarice ; la complaisance ; l'agitation ; la non-divulgateion ; l'apathie ; la paresse ; le manque de foi ; l'oubli ; l'absence de vigilance ; la prétention ; la dissimulation ; le manque d'intégrité ; le manque de considération ; le manque de conscience et la distraction). Seuls quelques-uns de ces facteurs mentaux ont un rapport avec l'attachement et la colère.

EKMAN : Bien qu'on distingue de nombreux états mentaux, j'espérais qu'en tibétain il y aurait des mots différents pour les différents types de colère, parce que, en ce qui me concerne, l'anglais est assez pauvre.

On peut lire et distinguer sur le visage plus d'une centaine d'expressions de colère différentes. Je pense que je pourrais écrire une histoire différente pour bon nombre d'entre elles – pas toutes, parce que je suppose que certaines sont synonymes. En anglais, on n'a pas un mot unique pour un grand nombre de formes de colère montrées dans ces expressions. Les seules que nous pouvons distinguer avec un seul mot sont celles que j'ai déjà citées, et peut-être quelques autres.*

Et maintenant, la haine. Cela sonne comme une déclaration terrible : « Et maintenant, la haine ! » (*Il rit.*) Nous sommes passés de la contrariété au ressentiment et à la haine. La haine est différente. Ce n'est pas une forme ou une variante de la colère ; au contraire, c'est un désir durable, intense, ciblé, de nuire à autrui, et non un acte spécifique. Le ressentiment traite d'un acte spécifique. La haine vise la personne en elle-même ; si vous la détestez, vous voulez lui nuire ou, si vous ne commettez pas vous-même un acte nuisible, vous souhaitez que le malheur s'abatte sur la vie de l'être détesté.

* Des mots tels que « acariâtre », « grincheux », « grognon », « irritable » et « hostile » se rapportent aux humeurs ou à des traits de caractère et non aux émotions.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Diriez-vous que la haine n'a pas besoin du ressentiment comme base ?

EKMAN : Tel que j'utilise le terme, le ressentiment se rapporte à un acte spécifique de quelqu'un. La haine c'est tout ce que la personne représente. Le ressentiment peut croître et se transformer en haine. Mais, dans ce cas, il y a plus d'une seule offense en ligne de compte. Si ce n'était que du ressentiment, la personne pourrait faire amende honorable. « Oh, je suis désolé d'avoir eu un plus gros morceau de gâteau ou de tarte, ou d'avoir eu une augmentation alors que tu la méritais. » Et vous pourriez oublier le ressentiment. Mais c'est très dur d'oublier la colère, parce qu'elle concerne cette personne. Vous voulez lui faire du mal – elle doit souffrir. C'est pourquoi la haine est si dangereuse. Acceptez-vous cette définition ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Selon cette définition, au niveau du concept, est-ce que cela a un sens de dire qu'on ressent de la haine envers les afflictions ? Ou bien est-ce vraiment dirigé vers autrui ?

EKMAN : C'est dirigé vers autrui.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ne dites-vous pas – peut-être est-ce une sorte d'usage populaire : « Je hais le temps qu'il fait » ?

EKMAN : Oui, mais c'est un mauvais usage de la langue. Le problème, bien sûr, c'est que les gens

n'utilisent pas les mots comme j'aimerais qu'ils le fassent. (*Il rit.*)

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Et la haine envers un système ? La haine envers un pays, une race ?

EKMAN : Je pense que la haine envers un peuple, ou groupe, ou pays, est possible, et très dangereuse.

DALAI-LAMA : Et envers les animaux, comme les fourmis ? Et qu'en est-il des scorpions et des serpents ? Par exemple : « Je hais les serpents. »

EKMAN : Certaines personnes sont dégoûtées par les serpents. En fait, il existe des recherches très intéressantes qui montrent que les hommes sont conditionnés à avoir peur d'une forme reptilienne. Ce n'est pas aussi préformé que la peur du chat chez la souris dès qu'elle en aperçoit un. Les recherches chez l'homme suggèrent qu'il faut à un individu au moins une expérience négative avec un reptile pour qu'il en ait peur. Mais, ce qui est étrange, ce que je voulais dire par « conditionné » est qu'il ne faut qu'une exposition avec une forme reptilienne, alors qu'avec d'autres objets il faut des expériences renouvelées. Les pistolets et les couteaux constituent une vraie menace, mais il est très difficile d'avoir une bonne réaction de peur face à eux sans un apprentissage considérable.⁵

Il y a, à la base de la haine, la croyance qu'une personne a été plus qu'injuste. Elle veut vous faire mal, elle vous a fait mal, et c'est impardonnable. Au

moins tant que la haine continue, vous ne pouvez pas pardonner à la personne ce qu'elle a fait. Vous la haïssez.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il y a sur cette planète plus de six milliards d'individus, chacun avec ses propres différences, caractéristiques et états mentaux uniques. Il serait très difficile d'essayer de proposer une compréhension détaillée de la nature des émotions qui serait universellement applicable et qui expliquerait également d'une manière ou d'une autre l'individualité de chacun d'entre nous.

Dans le cas du soldat chinois qui haïssait le garçon tibétain, le battant avant l'exécution, et dans le cas des nazis qui étaient endoctrinés, conditionnés à haïr les Juifs en tant que peuple, et qui croyaient profondément en cette haine et en la négativité de ces personnes, quand ils pouvaient les soumettre, il est concevable que ça n'ait pas empoisonné leur vie ; ils devaient certainement être capables de bien dormir, d'avoir un meilleur appétit, etc.

Dans un sens très pervers, ça leur était profitable. De par ce fait, dans les textes bouddhistes, on reconnaît que parfois même une compréhension altérée du monde peut être bénéfique à court terme. Pourtant, la haine est un poison.

EKMAN : Vous voulez dire que la haine est un poison au sens littéral, ou métaphoriquement ? Utilisez-vous délibérément ce mot pour forcer l'at-

tention, ou pensez-vous vraiment que ça commence à détruire la personne, physiquement, comme le fait un poison ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est en fait une métaphore. Mais il y a des parallèles importants. Certains vrais poisons ne vous tueront pas immédiatement, mais, avec le temps, ils vous mèneront à la mort. De même, la haine perturbera d'abord la paix de votre esprit. Ensuite, elle créera une souffrance mentale.

EKMAN : C'est une métaphore assez forte. Ce n'est pas vraiment littéral au sens où vous mourez parce que vous ressentez immédiatement la haine. Mais ça détruit votre vie. Ça détruit votre vie mentale. Ça fait de vous quelqu'un de torturé.

Mais, à court terme, ça peut être agréable de haïr quelqu'un. Je rencontre de nombreuses personnes qui haïssent un étranger ou un dirigeant national. Elles pensent souvent à la personne haïe, et elles décrivent leur haine intense, pas juste la haine, mais le plaisir s'affiche sur leur visage notamment quand elles formulent des remarques désobligeantes. J'imagine que, dans leur esprit, elles se délectent de la possibilité que la personne haïe puisse entendre leurs insultes et en souffrir.

Si vous prenez le langage utilisé par Hitler et Goebbels quand ils parlaient des Juifs, c'était un langage de dégoût. Les Juifs étaient des « poux », de la « vermine ». Il fallait les exterminer parce

qu'ils polluaient. Ce n'était pas de la haine. C'était du dégoût. Je pense que le dégoût est l'émotion qui motive les holocaustes. On m'a donné des cassettes vidéo d'Oussama ben Laden prises sur une période de cinq ans. Dans les premières cassettes, il montrait de la colère.

Après deux ou trois ans, ce n'était que dégoût quand il parlait des Américains. Avant de voir ces cassettes, je ne parvenais pas à comprendre pourquoi il pouvait approuver le fait de tuer des femmes, des enfants et des personnes âgées. Quand j'ai vu le dégoût sur son visage, j'ai compris. Quand je vois un cafard, je ne m'inquiète pas de savoir si c'est un bébé cafard, une femelle cafard. Je veux juste m'en débarrasser, parce que c'est ignoble, repoussant. Quand on ressent la même chose pour des gens, c'est le plus dangereux.

JINPA : Dans le cas, par exemple, de l'attitude des nazis envers les Juifs, ne diriez-vous pas qu'il y avait de la haine ?

EKMAN : Non, je dirais que c'était principalement du dégoût. [Ils estimaient que] les Juifs étaient ignobles, un fléau sur la terre, si vous regardez les mots utilisés.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Et le traitement par Mao de ceux qu'il appelait les antirévolutionnaires ? Ou l'attitude de Staline envers ceux qu'il appelait les antirévolutionnaires ? Ce serait du dégoût ou de la haine ?

EKMAN : Eh bien, je connais un peu mieux Staline parce que je pense que dans la dernière partie de sa vie, les vingt dernières années, il était vraiment un peu fou. Il répondait à de nombreux critères de paranoïa. Il voyait des ennemis partout. Ses associés les plus proches, c'étaient les ennemis les plus probables. Je n'y connais rien à propos des Chinois. Deux de mes livres ont été traduits en chinois, mais je ne me suis jamais rendu en Chine. Je ne connais pas assez ce qui tourne autour de leur propagande ; mais je connais la propagande nazie. Une grande partie de la propagande nazie utilisait le langage du dégoût, et non de la haine. Les nazis détestaient les communistes, mais les Juifs ne méritaient pas la haine – ils étaient trop repoussants. Ils étaient au-dessous de tout.

DALAI-LAMA : Les communistes chinois disent que les bouddhistes tibétains, parce qu'ils ont un manque de savoir scientifique, sont pleins de foi aveugle ou de superstition. C'était leur attitude au début des années soixante, soixante-dix et quatre-vingt. Je crois que, depuis le début, c'est ce qu'ils pensent.

MOTIVER LA COLÈRE

EKMAN : J'aimerais soulever la possibilité que parfois la haine peut avoir une conséquence posi-

tive. L'exemple que j'utiliserai en est un que je connais très bien, parce qu'il provient de ma propre vie.

Pendant de nombreuses années, j'ai haï mon père. C'était un homme cruel, qui proférait des insultes, était violent physiquement. Il avait une attitude très compétitive avec moi. Il m'a appris à jouer aux échecs quand j'avais six ans. Quand j'abandonnais, il tournait l'échiquier et prenait le côté que je venais d'abandonner et me battait à nouveau. Une petite humiliation. Il était boxeur à l'université. Quand j'ai eu environ neuf ans, il m'a appris à boxer. Puis il me tenait à distance avec un de ses bras, bien entendu il avait les bras plus longs que les miens, et me frappait de l'autre.

Sans le vouloir, je suis entré en compétition avec lui. Je voulais le battre, prendre ma revanche. Ma haine envers lui me poussait à réussir des choses qui, je le savais – le terme qui me vient spontanément –, le « tueraient », une métaphore regrettable. Bien sûr, je ne l'ai pas littéralement tué, mais j'étais résolu à le battre à son propre jeu.

Il a toujours voulu être, sans jamais y parvenir, un membre de l'École de médecine. Donc, je l'ai fait, et obtenu de mon école de médecine les plus hautes distinctions pour mes recherches. En partie, au moins, j'étais poussé par le désir qu'il meure d'envie. J'ai écrit de nombreux livres ; il n'a jamais rien publié. Chaque fois que je réussissais quelque

chose de nouveau qui me valait de la reconnaissance, je me disais : « Oh, ça va le rendre fou, ça va lui montrer que je peux être meilleur que lui. »

Alors même qu'il était déjà mort depuis quarante ans, quand on reconnaissait mon travail ou qu'on me décernait une récompense, je pensais aussitôt : « J'aimerais qu'il le sache ! Il se retournerait dans sa tombe ! » Maintenant, j'en ai un peu honte. Mais le fait est que la haine a motivé du bon travail.

Ces dernières années, pour des raisons que je ne comprends pas, je lui ai pardonné. Je n'ai jamais cru que j'en serais capable. Avec ce pardon, ma compétition avec lui, mon besoin de le surpasser sont également morts.

Pas une seule fois je n'ai pensé : « Si mon père savait que je rencontrais le Dalaï-lama, qu'est-ce que ça l'énerverait ! » Ça ne m'est jamais venu à l'esprit – mais c'est récent. Ce que je cherche à démontrer, c'est que, bien que destructrice, la colère peut motiver une action constructive. Une partie de mes recherches et de mes écrits ont aidé d'autres gens. Je ne sais pas si j'aurais eu autant de motivation à faire tout ce que j'ai fait si je n'avais pas été poussé par cette haine.

Quand j'ai fini par réaliser : « Mon Dieu, je fais toutes ces choses à cause de mon dingue de père qui est décédé ! », ça m'a paru stupide. Mais à ce moment, j'avais déjà publié douze livres. Il semble que la haine peut parfois motiver une bonne action,

pas une mauvaise action. Donc comment puis-je voir la haine comme le font les bouddhistes : un poison ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) D'une certaine façon, ce qui se passe ici est vraiment le rôle d'une émotion comme la haine à *motiver* les individus. On peut voir ça également dans le cas de l'attachement, de la jalousie, de la colère, etc.

Une des choses à propos de ces émotions est que ce sont des états d'esprits très puissants, intenses. Cette énergie, cette puissance, peuvent vous motiver de manière très forte. Mais pouvez-vous attribuer tout le bon travail à cette émotion sous-jacente, comme une *cause* ?

EKMAN : J'ai toujours eu pour préoccupation centrale de ne pas être comme mon père, et pourtant, de certaines façons, je le suis. Il était médecin. J'enseigne dans une école de médecine. Il étudiait chaque soir. Je le voyais assis à la table de la cuisine à étudier les revues médicales. Eh bien, j'étudie ; j'écris des livres. Il aidait les enfants. Sa vie était consacrée à soulager la souffrance. Je fais ce que je peux pour produire des connaissances qui aideront les gens et réduiront la souffrance. Donc, on pourrait dire que nous suivons des chemins parallèles.

Très souvent, mes actions étaient motivées par ce que j'avais appris de lui sur ce qui ne devait pas être. Par exemple, je pense que, lorsque des parents rivalisent avec leurs enfants, c'est une distorsion

affreuse de la parenté. Je croise ça souvent dans le milieu universitaire – des professeurs qui rivalisent avec leurs enfants intellectuels, comme je l’ai déjà mentionné. Mais j’ai appris que lorsqu’un enfant rivalise avec son parent ce n’est pas bon non plus, et pourtant ça a motivé une bonne action.

Peut-être que ça n’a pas été la seule motivation – je suis sûr que non. Mais ça y a contribué, de manière importante. Dans ce sens, la haine ne m’a pas empoisonné.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Nous savons également que, du point de vue d’un pratiquant de la méditation, on peut améliorer la capacité d’indulgence et la pratique permettant de la développer, à cause de l’action d’un ennemi. Il y a une relation de cause à effet. Il est très difficile de désigner un facteur clé parce que les êtres humains sont si divers, et certains êtres sont mieux capables de tirer des leçons de chacune de leurs expériences vécues. Dans votre exemple, il est certain que la relation avec votre père était une partie importante. Ce qui s’est passé là – dans le langage tibétain, du point de vue tibétain – c’est « transformer les adversités en conditions favorables », des conditions qui amènent au développement de l’individu.

Mais de là à généraliser en disant que la haine peut être utile et constructive... (*Il rit.*)

EKMAN : (*Il rit aussi.*) Ça tombe dans le bizarre morbide. Il est un autre point que je voudrais soule-

ver dans l'histoire de ma haine envers mon père. J'ai parlé plus tôt d'une période réfractaire, pendant laquelle vous ne pouvez pas accéder aux souvenirs qui contredisent l'émotion éprouvée.

Après avoir pardonné à mon père, je me suis souvenu de choses positives sur lui que j'avais oubliées pendant cinquante ans ; elles me sont tout simplement revenues à l'esprit.

Par exemple, une question raciale fut un jour abordée et je me suis rappelé pour la première fois que mon père avait été un membre fondateur de la National Association for the Advancement of Colored People* . (J'ai été un membre fondateur du Congress of Racial Equality** à San Francisco il y a plusieurs années.) C'était une bonne chose à propos de lui, que j'avais totalement oubliée. La haine, comme émotion, bloque votre accès à vos propres souvenirs.

DALAI-LAMA : Oui !

EKMAN : Vous devenez le stéréotype de la personne.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est vrai.

EKMAN : Vous ne pouvez pas voir le bon côté. Si la haine peut être profitable comme une motivation à bien agir, c'est un bénéfice à court terme. À long

* NAACP (ou Association nationale pour l'avancement des gens de couleur), organisation américaine qui a joué un rôle important dans le succès du mouvement des droits civiques dans les années 1950 et 1960.

** CORE (ou Congrès pour l'égalité des races), organisation américaine de respect des droits civiques qui a joué un rôle majeur dans le mouvement afro-américain des droits civiques au xx^e siècle.

terme, la haine est corrosive, elle déforme la vision qu'on a de la réalité.

DALAI-LAMA : C'est vrai. Absolument.

EKMAN : Mais en parlant avec vous et en réfléchissant à votre position, j'ai changé ma vision de la haine.⁶ Dans mon dernier livre, *Emotions Revealed*, j'ai affirmé que la haine pouvait avoir des conséquences positives, motivant parfois des bonnes actions ou aidant la personne à traiter un traumatisme sévère.⁷ Je pense maintenant que c'est une vision incomplète.

Si la haine peut avoir un effet positif à court terme pour motiver – comme ça a été le cas dans ma vie – de bonnes actions, avec le temps, elle a un effet très négatif et dans ce sens c'est un poison. Mon changement de point de vue a été soudain ; comme une ampoule qui s'allumait dans ma tête, j'ai vu ma propre vie différemment. Enfant et adolescent, j'étais connu comme quelqu'un qui se mettait rarement en colère. Je me rappelle mes parents me disant de ne pas laisser ma grande sœur être aussi méchante avec moi, de lui rendre ses coups. Mais je ne me suis jamais battu. Ma mère est morte quand j'avais quatorze ans. J'en ai rendu mon père responsable, ce qui était injuste ; il a contribué à sa mort, mais ne l'a pas tuée. Le fait de croire que c'était sa faute a déclenché le développement de la haine. En trois ou quatre ans, je n'ai plus été connu comme quelqu'un étant toujours d'une

humeur égale, mais comme quelqu'un s'emportant facilement. Et ça a duré cinquante ans, jusqu'à ce que je vous rencontre il y a dix ans.

La haine a empoisonné mon caractère général, facilitant la montée de la colère quand quelqu'un me bloquait. Ma haine pour mon père m'a poussé à le faire souffrir en réussissant bien plus de choses que lui et, sachant combien la compétition lui importait, je savais que ça le blesserait.

Ce que j'ai fait avait de la valeur en soi, donc c'était le bénéfice positif à court terme de la haine. Mais le poison à long terme est ce qui a fait de moi un être que n'importe qui, n'importe quoi, mettait facilement en colère.

J'aimerais spéculer sur les moyens dont dispose la haine pour empoisonner réellement quelqu'un. Peut-être que si la haine progresse et est entretenue, alors son entretien réorganise le cerveau de telle sorte que ça facilite la venue de la colère. La conséquence d'une haine soutenue est que, en général, vous devenez *prêt* à vous emporter. Il doit y avoir un changement dans le cerveau généré par la haine. Donc on peut maintenant littéralement penser que le cerveau a été empoisonné de telle sorte que vous avez plus de chances de vous mettre en colère qu'auparavant. Et ça durera jusqu'à ce que la haine s'en aille – si tant est qu'elle s'en aille.

Êtes-vous d'accord ? Cette façon de voir la colère vous parle-t-elle ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Elle semble acceptable.

La haine, comme vous l'avez décrite, semble posséder deux éléments, qu'on peut aussi retrouver dans la compassion. Par exemple, alors que la nature même de la compassion est quelque chose de vertueux et de positif, si vous avez une compassion excessive envers la mauvaise personne, elle n'obtiendra peut-être pas la punition qui l'empêcherait de commettre des actions nuisibles à autrui. Même la compassion peut mener à un défaut. Elle a ses inconvénients. Si vous y réfléchissez soigneusement, ce n'est pas une forme de compassion – il faut qu'il y ait plus d'intelligence.

Si on veut considérer la situation – étudier soigneusement les pour et les contre de l'intérêt d'une punition – c'est l'intelligence qui doit juger. Ce n'est pas la compassion qui pose problème ; c'est la faute du manque d'intelligence. De même, si on revient à la haine, elle apporte certaines choses positives.

Mais si vous regardez très attentivement, si vous l'examinez de près, la qualité positive n'est pas nécessairement un résultat direct de la haine. Elle peut provenir d'un autre élément d'intelligence qui vous amène à penser : « Oh, je dois rivaliser avec cette personne, ou je dois essayer de faire du mal à cette personne. » Donc peut-être n'est-ce pas le résultat de la haine même.

EKMAN : Je pense que tout ça est possible. Il y a tant de facteurs qui déterminent toute action – une longue série complexe d'actions impliquées dans de nombreuses réalisations.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) J'ai aussi observé la haine chez les animaux.

Une personne qui m'a emmené à un lac y allait chaque matin. Et elle emmenait son chien avec elle. Trois autres chiens apparaissaient toujours au bon moment et attaquaient le chien de cette personne. En fait, ils ont des griffes. Ça s'est répété plusieurs fois. Ils ont la capacité de conserver cette colère. Et un autre incident, au monastère de Rhizong Gompa, à Ladakh : deux taureaux se battaient. L'un a tué l'autre. Pendant les sept années suivantes, quand ce taureau, le vainqueur, se retrouvait à cet endroit, il se mettait complètement hors de lui. Même quand son ennemi était déjà mort. Même alors, les sept années qui ont suivi.

EKMAN : Une bonne mémoire.

J'aimerais maintenant parler de la compassion et de la bonté.

JINPA : Il était temps. (*Il rit.*)

LA NATURE DE LA COMPASSION

Si la compassion a été un point central de la pensée bouddhiste et est également mise en avant dans d'autres religions du monde, elle n'est devenue que très récemment l'objet d'études scientifiques. C'est incroyable, mais vu la place sacrée qu'elle occupe dans le royaume spirituel, elle semblait considérée comme interdite à toute étude scientifique. Pourtant elle est clairement du ressort d'une étude objective : ce n'est pas uniquement un ensemble de pensées ou de croyances intimes spécifiques, non observables, car elle se manifeste parfois dans un ensemble d'actions spécifiques observables. Prenons par exemple les résultats

d'une expérience récente qui montrent que seules certaines personnes exercent des représailles contre un partenaire ayant agi de manière inique ; les autres font preuve de plus de compassion.¹ La question est de savoir ce qui explique cette différence et s'il existe un entraînement susceptible d'augmenter les chances de réagir avec compassion. On ne sait pas vraiment pourquoi certaines personnes, sans aucun entraînement spécial, font preuve de bien plus de compassion, se sentant concernées par la souffrance de parfaits étrangers, ni pourquoi cela les pousse à agir. Il n'existe même pas de consensus entre scientifiques pour définir ce qu'est la *compassion*. Tandis que nous discutons de la compassion, je proposai un nouvel ensemble de distinctions scientifiques pour les différents types d'empathie, dont la compassion, que le Dalaï-lama considéra utile.

DÉFINIR LA COMPASSION

DALAI-LAMA : Une fois, pendant une rencontre avec des scientifiques (entre autres, je crois, Francisco Varela), on a convenu que, une forte compassion, une compassion infinie, c'est une sorte d'émotion.

EKMAN : Je ne suis pas d'accord pour dire que la compassion est une émotion.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ça dépend de votre définition de l'émotion. La compassion ou l'amour bienveillant ne se développe pas de manière spontanée, mais par l'entraînement, par le raisonnement. Ça va dépendre si on veut définir ou non ce type de compassion comme une émotion ou non. On s'entend pour dire que la pratique répétée et intense de la shamatha des bodhisattvas*, chaque jour, cultive la compassion pour tous les êtres. Quand la personne éprouve cette compassion intensifiée, sa compassion conserve cette tonalité toute la journée, même si la compassion elle-même ne restera pas comme un état émotionnel « ressenti ». Mais, quoi que la personne fasse, c'est influencé par cette tonalité ; dans ce sens, elle ressemble à une humeur. Cependant, à cause de cet état d'esprit, l'émotion de base n'est pas jugée nuisible. En conséquence, on estime que l'humeur ou l'état d'esprit créé ne mène pas à une falsification de la réalité ou à une distorsion de la réalité.

EKMAN : C'est une des raisons pour lesquelles je dis que la compassion n'est ni une émotion ni une humeur : elle ne déforme ni ne filtre sélectivement notre vision de la réalité. Elle nous rend plus sensibles à la réalité. Elle nous amène à nous soucier davantage de la réalité. Nous avons des émotions,

* La pratique de la méditation *shamatha* joue un rôle crucial dans la tradition bouddhiste depuis plus de deux millénaires. L'enseignement bouddhiste donne des protocoles détaillés pour chercher et atteindre la *shamatha*, ou la paix intérieure. L'objectif est d'atteindre un état d'attention volontaire soutenue, caractérisé par une stabilité et une vivacité exceptionnelles, sans aucune distraction ou pensée errante.

nous avons des humeurs, mais la compassion n'est ni l'une ni l'autre.

Une autre différence importante entre les émotions et la compassion est que les émotions n'ont pas besoin d'être cultivées ; elles font partie de nous, elles sont dans notre nature. Mais la compassion, si elle doit s'étendre au-delà de la famille directe, doit être cultivée. La nature ne nous donne qu'un coup de pouce. Elle ne nous donne que la compassion destinée à la famille directe. Si on veut la diriger vers *tous* les êtres humains, on doit la développer.

On n'a pas besoin d'apprendre à être en colère. Mais on doit apprendre à être en colère *avec compassion*.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mais la compassion n'est-elle pas comme une émotion ou une humeur ?

EKMAN : Pas selon moi. Une humeur peut durer une journée, mais elle ne dure pas toute la vie. Une fois que vous avez développé la compassion, alors c'est une partie permanente de vous. Dès que vous rencontrez la souffrance, vous réagissez par la compassion. Ce n'est pas un truc qu'on peut arrêter. Si vous êtes devenu quelqu'un de compatissant, la compassion est là tout le temps, dès que vous affrontez une situation qui demande qu'on soulage la souffrance. Les choses qui sont permanentes ne sont pas des humeurs et ce ne sont pas

des émotions. C'est une troisième différence entre la compassion et les émotions. Il est une quatrième différence entre les émotions et la compassion, et c'est que le centre d'intérêt est plus étroit dans la compassion que dans n'importe quelle émotion.

La compassion ne s'intéresse qu'à soulager la souffrance à laquelle on assiste – très important, crucial probablement, à la survie du monde dans lequel nous vivons aujourd'hui, mais très spécifique.

Donc, selon moi, la compassion diffère des émotions de quatre manières : (1) la compassion doit être cultivée, alors que ce n'est pas le cas des émotions ; (2) une fois cultivée, la compassion est un trait permanent de la personne, alors que les émotions vont et viennent ; (3) la compassion ne déforme pas notre perception de la réalité, alors que les émotions le font au départ, pendant la période réfractaire ; et (4) la compassion ne s'intéresse qu'à soulager la souffrance.

Mais dire que la compassion n'est pas une émotion ne l'en rend pas moins importante.

DALAI-LAMA : *(Traduit du tibétain.)* Quand vous ressentez une émotion de compassion intense, un état de compassion intense pour quelqu'un, il y a un déséquilibre. Il y a un sentiment d'affliction. Mais la différence ici est que dans le cas des états mentaux afflictifs, il y a un élément de perte de contrôle de soi, de perte de liberté.

Dans le cas de la compassion, il n'y a pas cette perte de liberté. On s'entraîne intentionnellement dans le but de se sentir concerné par la souffrance d'autrui.

Donc une émotion ou un sentiment fort naît de l'effort, volontairement. L'affliction ressentie par la personne qui éprouve de la compassion n'est pas, dans un certain sens, incontrôlée, parce que la personne choisit d'être dans cet état. Volontairement.

À cause de ça, même si à la surface il peut y avoir un sentiment d'anxiété dans l'esprit de cette personne compatissante, au fond, il y a une force.

EKMAN : Ce qui est volontaire, c'est de *cultiver* la compassion.

Mais une fois que la compassion est acquise, quand vous voyez une personne blessée ou qui souffre, vous n'avez pas le choix de l'ignorer. Votre réaction de compassion est un désir involontaire d'aider à soulager la souffrance.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est vrai, Paul. C'est très vrai, parce qu'une fois qu'on l'a éprouvée, une fois que vous êtes au pic de la compassion, alors vous n'avez plus de choix – pas dans le sens de : « Je vais montrer de la compassion ici et pas là. » C'est plus au stade causal que c'est volontaire.

EKMAN : Dans le développement.

DALAI-LAMA : Dans le développement. Puisque Varela n'est plus parmi nous, nous pouvons changer notre définition de la compassion.*

EKMAN : (*Il rit de bon cœur.*) Ça ne le déranger pas. (*Tous trois rient.*)

LA COMPASSION D'UN POINT DE VUE ÉVOLUTIONNISTE

EKMAN : Charles Darwin a donné à l'éthique une place centrale dans l'évolution humaine.

J'aimerais vous lire quelques courtes citations de Darwin :

Beaucoup d'animaux, toutefois, font certainement preuve de sympathie réciproque dans des circonstances dangereuses ou malheureuses. On observe cette sympathie même chez les oiseaux. Le capitaine Stansbury a rencontré, sur les bords d'un lac salé de l'Utah, un pélican vieux et complètement aveugle qui était fort gras, et qui devait être nourri depuis fort longtemps par ses compagnons.²

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) On ne peut pas savoir depuis combien de temps le pélican est

* Varela est mort en 2001.

aveugle. Peut-être avait-il quatre-vingts ans quand il est devenu aveugle. (*Il rit.*)

EKMAN : (*Il rit.*) J'ai appris combien vous étiez doué pour trouver d'autres explications – et combien vous aimiez le faire ! Permettez-moi de vous donner quelques autres exemples :

M. Blyth m'informe qu'il a vu des corbeaux indiens nourrir deux ou trois de leurs compagnons aveugles. Nous pouvons, si bon nous semble, considérer ces actes comme instinctifs ; mais les exemples sont trop rares pour qu'on puisse admettre le développement d'aucun instinct spécial. J'ai moi-même vu un chien qui ne passait jamais à côté d'un de ses grands amis, un chat, sans le lécher, le signe certain d'un bon sentiment chez le chien.

Car, chez les animaux pour lesquels la vie sociale est avantageuse, les individus qui trouvent le plus de plaisir à être réunis peuvent le mieux échapper à divers dangers, tandis que ceux qui s'inquiètent moins de leurs camarades et qui vivent solitaires doivent périr en plus grand nombre.

Darwin indique pourquoi chez les animaux sociaux il est avantageux pour sa survie de se préoccuper des autres animaux. Bien sûr, les hommes sont des animaux sociaux.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Je viendrai dans peu de temps à ce qu'il dit des raisons qui en font une éthique. Ce n'est pas aussi poussé que dans votre livre, *Sagesse ancienne, monde moderne : éthique pour un nouveau millénaire*, mais c'est exactement dans le même esprit. Exactement.

Ces photographies proviennent d'un article écrit par le primatologue Frans de Waal, sur l'empathie chez les animaux.³ Ce que vous voyez dans la photo du haut, le grand animal est un chimpanzé qui vient de perdre une bagarre avec un autre chimpanzé. Ce jeune vient et passe son bras autour du chimpanzé vaincu.

JINPA : Ça paraît gentil.

EKMAN : C'est ce qu'on appelle la « consolation » dans les recherches sur les primates, quand un animal semble en reconforter ou en aider un autre. Il y a dix ans, les scientifiques, pour éviter d'être anthropomorphiques⁴, ne voulaient pas utiliser de tels termes à propos des animaux.

Ici, vous avez un jeune qui a grimpé dans un arbre et ne sait pas comment redescendre. Un autre chimpanzé, qui n'est pas la mère, vient l'aider. On a vu cette même situation se passer quand ma femme et moi étions en Afrique en février 2006 : un jeune était monté tellement haut dans un arbre qu'il s'était mis à hurler parce qu'il ne savait pas comment redescendre. Un autre a grimpé, un singe

plus grand, plus âgé. Le jeune s'est accroché à son dos et l'aîné l'a redescendu.

Il est évident que consoler, aider et soutenir sont des actes qui existent chez les animaux. Ce n'est pas inconnu. Afin de consoler, il faut reconnaître l'émotion de l'autre animal : il faut reconnaître la détresse ou la peur.

Il faut vous distinguer de l'autre animal. J'aimerais appeler cela « reconnaissance de l'émotion », savoir comment l'autre animal – ou être humain – se sent. La plupart des gens n'ont pas besoin d'aide pour y arriver. Soit c'est inné, soit nous l'apprenons très tôt dans la vie.

Il y a une deuxième étape après la reconnaissance de l'émotion que j'appelle la « résonance émotionnelle », ressentir ce que l'autre ressent. Vous ressentez dans votre corps et dans votre esprit ce que l'autre ressent.

Darwin dit : *Il en résulte que « le spectacle d'une autre personne qui souffre de la faim, du froid, de la fatigue, nous rappelle le souvenir de ces sensations, qui nous sont douloureuses même en pensée ».* Il en résulte aussi que nous sommes disposés à soulager les souffrances d'autrui, pour adoucir dans une certaine mesure les sentiments pénibles que nous éprouvons.⁵

Darwin donne une explication à la compassion. C'est-à-dire, quand vous voyez une autre personne souffrir, cela rappelle des souvenirs de votre propre

souffrance. Vous devenez très mal à l'aise, du fait de ce que j'ai appelé la résonance émotionnelle. Pour réduire votre gêne, vous agissez pour aider l'autre. Dans un sens, c'est une motivation égoïste.

DALAĪ-LAMA : Ces êtres humains.

EKMAN : Oui.

DALAĪ-LAMA : Pas des animaux.

EKMAN : La position basique de Darwin est qu'il n'y a pas beaucoup de différence entre les êtres humains et d'autres animaux sur ce plan ; la seule différence touche au degré.

DALAĪ-LAMA : C'est vrai. Je suis d'accord, oui. Je suis tout à fait d'accord. Un bel exemple, maintenant, chez ces animaux, comme les tortues, aucun contact avec la mère.

Je ne pense pas qu'elles aient la capacité de montrer de l'affection.

EKMAN : Ce que vous suggérez, c'est qu'un animal chez qui le petit est dépendant de la mère...

DALAĪ-LAMA : C'est ça !

EKMAN : Pour la nurturance.*

DALAĪ-LAMA : Oh, C'est ça.

EKMAN : Alors, vous avez une base pour l'affection.

DALAĪ-LAMA : Oui, c'est vrai.

EKMAN : Et la compassion.

* Soins physiques et psychologiques donnés à un enfant.

DALAI-LAMA : L'affection les rapproche. Sans affection, il n'y a pas d'énergie pour développer la volonté d'affronter les difficultés ou les tâches lourdes. La mère, vous voyez, porte le bébé.

Bien sûr, ce n'est pas facile. Vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Prête à sacrifier son propre sommeil. Comme ça. Je ne connais pas personnellement. (*Il rit.*)

(*Traduit du tibétain.*) Imaginez quelqu'un qui a été élevé dans un environnement très riche et n'a jamais connu la douleur de la pauvreté ou le manque de ressources matérielles. Comparez-le à quelqu'un qui a été élevé dans une famille ayant des ressources limitées ou qui a connu la pauvreté. Pour ce qui est de leur réaction à l'épreuve de la pauvreté d'autrui, tous deux ne seraient-ils pas pareillement capables d'empathie ? Ou y aurait-il une différence dans le degré de compassion qu'ils ressentent ?

EKMAN : Nous n'avons pas de preuve précise pour répondre à cette excellente question. Je pense qu'il est probable que, si vous ne l'avez pas vous-même vécu, alors le degré ou la qualité de votre compréhension pourrait être différent. Mais ce n'est peut-être pas vrai.

Peut-être que les êtres humains n'ont pas besoin de connaître la souffrance pour avoir une compréhension totale et une résonance émotionnelle avec la souffrance d'autrui.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je pense que vous n'avez pas besoin de le vivre pour pouvoir avoir de l'empathie. On voit aussi parfois des situations dans lesquelles des gens élevés dans des conditions extrêmement dures s'endurcissent on ne sait comment, et puis ne sont pas capables de bien montrer de l'empathie envers la souffrance des autres.

Ils devraient être capables de s'identifier davantage puisqu'ils l'ont eux-mêmes vécu, en tant qu'expérience personnelle, directe. Mais il semble qu'un autre facteur soit impliqué, parce qu'on voit des situations dans lesquelles des personnes d'univers défavorisés ne montrent aucune empathie.

Darwin a utilisé le terme « morale » plutôt qu'éthique. Quand il utilise « morale », ici, dans le contexte des animaux, dans quel sens comprend-il le concept de moralité ?

EKMAN : Je pense que c'est vis-à-vis de ce qu'on devrait faire. Il essaie de donner une explication.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ma propre position serait de définir l'éthique en fonction des états mentaux sous-jacents et des actions qu'ils motivent – qui contribuent au bien-être de l'individu. Ou de la société. Ou de la communauté de cette personne.

EKMAN : C'est une phrase magnifique qui en dit tellement en si peu de mots. Puis-je vous demander de la développer ? Quels sont les états mentaux

sous-jacents ? En quoi cela contribue-t-il au bien-être ? Est-ce que cela ne contribue qu'à un individu, ou à tous les individus ? Vous allez certainement dire : « Si ça contribue à tous les individus, alors ça contribue à l'individu. »

DALAI-LAMA : En général, je décris, avec mon vocabulaire restreint, l'action ou la motivation qui apporte en fin de compte du bonheur ou du confort à soi. Voilà l'éthique.*

EKMAN : L'éthique est-elle une motivation ? Ou l'éthique est-elle...

DALAI-LAMA : À la fois la motivation et l'action. Bon, action, ici, signifie l'action physique comme l'action verbale. Qui apporte en fin de compte un bonheur réel.

Ou, dans une certaine mesure, je pense que le bonheur et le bien-être, c'est ça l'éthique, parce que vous voulez une vie heureuse. Donc, je pense qu'éthique signifie les causes et les conditions du bien-être ou du bonheur, le bonheur et le bien-être à long terme. Les êtres sensibles – c'est ce que nous voulons.

EKMAN : Oui ?

DALAI-LAMA : Donc, tous les facteurs pour ça, de ça, c'est l'éthique.

EKMAN : Tous les facteurs y contribuent.

* Ici, le DALAI-LAMA tient pour acquis l'acceptation de l'interdépendance, que le bonheur de l'un ne peut se faire sans le bonheur des autres.

DALAÏ-LAMA : Oh, oui. L'éthique est liée aux êtres sensibles. Donc, l'action et la motivation, qui finissent par apporter le bonheur et le bien-être. Voilà.

EKMAN : Pour tous ?

DALAÏ-LAMA : *Tous, oui.* Maintenant, au niveau individuel, ou au niveau familial, ou au niveau de la communauté, ou au niveau national ou international, ces choses-là c'est l'éthique. Je pense que c'est vrai, aussi, tous les concepts ou éthiques religieux sont finalement basés là-dessus. Et pour l'éthique laïque. Mais certaines éthiques, dont la religion, peuvent être, je crois, basées sur leurs croyances – c'est autre chose.

EKMAN : Ce sont les religions, les branches, qui disent : « Si vous ne croyez pas à *notre* idée d'un Créateur, alors votre bien-être n'est pas important. » Il y a ça.

DALAÏ-LAMA : Oui. C'est vrai.

EKMAN : Mais dans les religions islamique, chrétienne et juive, il y a des branches principales qui disent que nous sommes tous les mêmes.

DALAÏ-LAMA : Mm-hmm.

EKMAN : Encore une citation de Darwin :

À mesure que l'homme avance en civilisation et que les petites tribus se réunissent en communautés plus nombreuses, la simple raison indique à chaque individu qu'il doit étendre ses instincts sociaux et sa sympathie à tous les membres de la

même nation, bien qu'ils ne lui soient pas personnellement connus. Ce point atteint, une barrière artificielle seule peut empêcher ses sympathies de s'étendre à tous les hommes de toutes les nations et de toutes les races. L'expérience nous prouve, malheureusement, combien il faut de temps avant que nous considérions comme nos semblables les hommes qui diffèrent considérablement de nous par leur aspect extérieur et par leurs coutumes. La sympathie étendue en dehors des bornes de l'humanité, c'est-à-dire la compassion envers les animaux, paraît être une des dernières acquisitions morales. Cette qualité, une des plus nobles dont l'homme soit doué, semble provenir incidemment de ce que nos sympathies, devenant plus délicates à mesure qu'elles s'étendent davantage, finissent par s'appliquer à tous les êtres vivants.

JINPA : Il utilise le terme « êtres vivants » ?

EKMAN : Oui. (*Il rit avec plaisir.*) Il dit que c'est le plus haut état de sollicitude morale d'étendre sa sympathie à tous les êtres vivants, pas juste aux êtres humains.

Darwin était le héros du mouvement pour le droit des animaux en Angleterre. Quand j'ai publié une nouvelle édition d'un de ses livres, *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*, les gens en Angleterre m'ont écrit et envoyé des copies des livres que les activistes des droits des animaux

avaient publié au dix-neuvième siècle en l'honneur de Darwin.⁶ Quand j'ai regardé dans les dossiers de Darwin, j'ai trouvé des lettres de gens qui s'intéressaient aux droits des animaux partout dans le monde.

Darwin nous a donné un message que beaucoup de personnes ne veulent pas entendre. La résistance à admettre que les animaux ont des sentiments ressemble au désir de ne pas savoir combien d'autres hommes souffrent ailleurs dans le monde : vous ne voulez pas entendre que « ces gens » au Darfour ont besoin d'aide.

Certaines personnes pensent : « J'ai *besoin* d'aide ; j'ai besoin d'une meilleure école. Pourquoi devrais-je me soucier des gens au Darfour ? À plus forte raison, pourquoi devrais-je me soucier de la vie d'un poulet ? Nous mangeons du poulet. Qui se soucie de la quantité de souffrances qu'ils subissent ? » Atteindre cet état où vous vous souciez de tous les êtres vivants, dit Darwin, est le plus haut degré de développement moral.

L'autre point intéressant, selon moi, est que dans cette citation il dit qu'on commence par la compassion pour la famille. On l'étend à la tribu. On l'étend ensuite à la nation.

Mais on doit l'étendre à tous les êtres humains, puis à tous les êtres vivants. Je ne sais pas si Darwin connaissait la philosophie bouddhiste ; j'en doute.

DALAI-LAMA : Merveilleux.

EKMAN : Oui. Ce qu'il dit, c'est que c'est naturel, que tous les êtres humains en sont dotés.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Et qu'une pleine compréhension, la connaissance, y aboutira. Et pourtant, il dit également qu'on sait, malheureusement, qu'un tel souci ne s'étend pas à tous les êtres vivants, même à tous les êtres humains, alors même qu'on est doté de cette capacité.

DALAI-LAMA : Mm-hmm. Oui.

EKMAN : Donc, la question est, comment l'encourager ? Voilà ce dont on doit parler.

DALAI-LAMA : Exact. D'accord.

EKMAN : C'est la question, je pense, du vingt et unième siècle, parce qu'on ne peut plus se permettre d'être égoïstes.

DALAI-LAMA : Certaines photos dans des livres montrent deux groupes pendant la guerre civile espagnole, ou la Première Guerre mondiale. Il y avait officiellement deux groupes qui se battaient, se tuant l'un l'autre.

Mais dans un cas particulier, un soldat ennemi était en train de mourir, le soldat de l'autre bord l'a soigné. Donc là, ça prouve un véritable sentiment humain. Leur ordre était de tuer l'autre, mais en tant qu'êtres humains, ils ont fait preuve de compassion.

EKMAN : La dernière fois que des recherches ont été effectuées au combat, quand on leur tirait dessus, seule à peu près la moitié des soldats américains ont appuyé sur la gâchette. C'est une chose très dure à faire.

La formation dit – et on a pu le voir pendant la Première Guerre mondiale, la Deuxième Guerre mondiale, même maintenant – que l'ennemi est terriblement mauvais. Il n'y a rien de bon chez lui.

DALAI-LAMA : Oui, oui.

EKMAN : C'est pour vous aider à avoir moins de mal à les tuer. Si vous pensez à eux comme à des êtres humains, vous ne pouvez pas les tuer. Le problème aujourd'hui qui rend ça encore pire...

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : ... c'est que la technologie nous permet de tuer de tellement loin, nous ne voyons même pas...

DALAI-LAMA : C'est vrai.

EKMAN : ... la personne que nous tuons.

DALAI-LAMA : La guerre mécanisée.

EKMAN : Voir la souffrance que nous infligeons en a empêché au moins quelques-uns de tuer, mais maintenant nous n'avons pas besoin de voir les dégâts. Cela devient bien plus dangereux.

DALAI-LAMA : Vrai. Absolument, absolument.

SUR LA MORALITÉ ANIMALE

par Frans B. M. de Waal

Il n'est pas difficile de reconnaître les deux piliers de la moralité humaine dans le comportement des autres animaux. Ces piliers sont élégamment résumés dans la règle d'or – « fais aux autres ce tu aimerais qu'on te fasse » – qui réunit l'empathie (l'attention aux sentiments d'autrui) et la réciprocité (si les autres suivent la même règle, vous aussi serez bien traité). La moralité humaine telle que nous la connaissons est impensable sans empathie ni réciprocité – des tendances largement répandues chez d'autres primates.

Par exemple, il n'est pas rare que, quand un chimpanzé en a attaqué un autre, un observateur aille étreindre la victime. Nous avons documenté des centaines de cas. L'effet habituel de cette consolation est que les cris, les jappements et d'autres signes de détresse cessent. En fait, la propension à rassurer les autres est si forte que Nadia Kohts, une scientifique russe qui a élevé un jeune chimpanzé il y a un siècle, a dit que, si son protégé devait s'échapper sur le toit de sa maison, il n'y aurait qu'une seule manière de le faire redescendre. Proposer de la nourriture ne servirait à rien : la seule manière serait pour elle de s'asseoir et de pleurer, comme si elle avait mal, et le jeune singe descendrait du toit à toute allure pour passer un bras autour d'elle, une expression inquiète sur le visage. Cela prouve la puissance de la propension

à l'empathie chez nos proches parents : elle est plus forte que l'envie d'une banane.

La réciprocité, quant à elle, peut se voir dans des expériences sur des chimpanzés captifs où nous donnons à un individu de la nourriture qu'il doit partager avec les autres. Auparavant, nous mesurons le toilettage spontané dans notre colonie : qui toilette qui et combien de temps ? Le toilettage est une activité plaisante, relaxante, et être toiletté est très apprécié. Dans notre expérience, nous avons remarqué que, si un chimpanzé en avait toiletté un autre, cela améliorerait grandement ses chances d'obtenir de l'autre qu'il lui donne un morceau. En d'autres termes, les chimpanzés se rappellent qui les a toilettés, et rendent la pareille plus tard. À l'instar des humains, ils semblent garder trace des services qu'on leur rend et qu'ils rendent.

L'effort déployé pour arracher la moralité à la philosophie kantienne et la ramener au contact de l'évolution est un des progrès capitaux de notre époque. Cette entreprise n'est pas seulement étayée par des études sur le comportement coopératif des animaux, mais aussi par les neurosciences modernes. Au lieu d'attribuer la résolution morale des problèmes aux ajouts récents à notre cerveau, comme le cortex préfrontal, la neuro-imagerie sur des sujets humains a montré que les dilemmes moraux activaient une grande variété de régions du cerveau, certaines bien plus vieilles que notre espèce. Ces régions sont étroitement liées aux émotions. Un rapport récent publié dans *Science* vient prouver jusqu'où certaines de ces tendances peuvent remonter :

les souris présentent une réaction intensifiée à la douleur si elles en ont vu une autre souffrir.⁷

Mais la continuité existe également au regard des règles de l'équité. Quand Sarah Brosnan a fait des expériences sur les réactions face à la répartition des récompenses, elle a découvert qu'un singe jettera un morceau de concombre – une nourriture de basse qualité que cette femelle adore en temps normal – si un compagnon reçoit quelque chose de bien mieux, comme un raisin, pour la même tâche. Apparemment, nous ne sommes pas les seuls à juger certaines situations sociales comme inacceptables.

Récemment, j'ai discuté des origines animales de la moralité avec des philosophes dans un livre naturellement intitulé *Primates et philosophes : comment la moralité a évolué*, dans lequel ils insistaient sur la différence entre les êtres humains et d'autres animaux.⁸ Je ne nie pas qu'il y ait des différences, mais cela fait des siècles que les philosophes insistent sur ces différences et il est grand temps de laisser tomber leur apologie habituelle de ce ratio. Il nous faut d'abord comprendre parfaitement la grande similitude entre la psychologie humaine et animale, y compris le domaine émotionnel, avant d'être en mesure d'expliquer en détail ces différences.

Auteur de nombreux livres, Frans de Waal est le directeur fondateur du Living Links Center au sein du Yerkes National Primate Research Center de l'Université d'Emory à Atlanta, en Géorgie.

L'INTELLIGENCE ANIMALE

EKMAN : Le fait que Darwin et vous soyez d'accord me procure un plaisir immense.

J'aimerais revenir aux exemples que vous avez proposés. D'abord, le facile : les gens qui n'ont jamais connu la pauvreté, mais qui sont très philanthropes et consacrent leur vie à aider les autres. S'ils n'ont jamais vécu la pauvreté, pourquoi le font-ils ? J'ai une explication, mais j'aimerais entendre la vôtre.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Tel que je comprends la situation, bien qu'ils n'aient jamais connu directement la pauvreté, ou l'effet que ça fait, en tant qu'êtres humains ils savent parfaitement ce que souffrir veut dire. Tout le monde sait ce qu'est la souffrance. Et donc, ils ont une certaine compréhension de ce que signifie souffrir de la pauvreté.

Dans le cas des animaux, c'est peut-être plus dur à expliquer. Les animaux n'ont pas le même type d'intelligence. L'intelligence humaine joue un rôle. Même parmi les animaux, le degré d'intelligence doit probablement faire une différence. Par exemple, les moustiques et les papillons : leurs actions et leurs états d'esprit sont très immédiats – c'est une question de survie. Le degré de leur intelligence par rapport à d'autres mammifères doit être bien inférieur. Leur capacité à la compassion doit l'être également. Peut-être que, pour

ressentir de la compassion, ils ont besoin de vivre eux-mêmes la douleur. Mais les humains peuvent utiliser l'intelligence pour comprendre.

EKMAN : Vous dites que, dans le bouddhisme, la définition de la vie se rapporte aux êtres sensibles et que la conscience est la première caractéristique de la vie. C'est dans votre...

DALAI-LAMA : La vie. Elle couvre toutes les choses vivantes. Les êtres sensibles, pas seulement dotés de vie, mais il y a aussi un engagement ou un ressenti. Ressentir – douleur et plaisir. (*Traduit du tibétain.*) Le bon sens nous porte à croire que la « vie » englobe non seulement les êtres sensibles, mais aussi les choses inanimées, comme les plantes, les fleurs, ce genre de choses. Parce que personne ne dit : « Mais cette fleur qui s'ouvre ou cet arbre qui pousse est mort. » Dans les choses vivantes, il y a la faculté de distinguer les différents événements. La vie avec le ressenti ou – la cognition. Ce que nous appelons l'« être sensible ».

EKMAN : Donc, un être sensible doit être conscient du plaisir et de la douleur.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Allons un peu plus loin. Doit-on avoir une mémoire du plaisir et de la douleur ?

DALAI-LAMA : Ce même sujet, dont nous venons de parler, l'esprit ou la conscience. On dit généralement : toutes les choses vivantes, qui ont une conscience, on les appelle les « êtres sensibles ».

EKMAN : Oui, c'est vrai. Parce que si on prend une mouche...

DALAĪ-LAMA : Oui – la conscience – oui.

EKMAN : Une mouche a une capacité de douleur.

DALAĪ-LAMA : Oui.

EKMAN : Elle a appris à éviter les choses qui lui feront mal.

DALAĪ-LAMA : Oh, oui.

EKMAN : Et elle sait ce qu'elle aime.

DALAĪ-LAMA : Oui.

EKMAN : Mais il n'y a pas beaucoup de raisons de penser qu'elle est consciente.

DALAĪ-LAMA : Peut-être, oui. Si le mot « conscience » signifie une sorte de pensée plus complexe, oui.

EKMAN : Donc, quand vous dites « conscient », vous ne voulez parler que de l'« expérience » ?

DALAĪ-LAMA : Cognitive.

EKMAN : Juste qu'elles l'expérimentent ou qu'elles peuvent y penser ?

DALAĪ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Du point de vue bouddhiste, nous disons « l'esprit », qui se traduit littéralement en tibétain par *shepa*. Ça implique une chose qui comprend. Qui sait. Quelque chose qui sait.

EKMAN : Eh bien, presque tous les organismes, y compris les amibes, apprennent.

DALAI-LAMA : Les amibes sont des êtres sensibles. L'amibe est très semblable à un être sensible.

EKMAN : Un être sensible parce qu'elle peut apprendre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Oui. Une fois, alors qu'on débattait dans cette pièce, nous avons conclu que ces choses qui peuvent se déplacer d'un endroit à un autre, pas grâce à leur mère mais de leur propre initiative, sont des êtres sensibles. Donc, à ce moment, nous avons estimé que l'amibe était le plus petit des êtres sensibles. Mais alors, vous voyez, il y a ces germes. Et par exemple, le sperme, les bactéries. Il y a une sorte de mouvement...

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : ... mais qui est principalement dû aux menaces chimiques.

EKMAN : Permettez-moi de vous parler brièvement d'une expérience réalisée avec des macaques, qui nous pousse à réfléchir à un certain nombre de points intéressants en relation avec ce que nous venons de dire. L'expérience est organisée de telle sorte qu'un singe doit tirer sur une chaîne pour obtenir de la nourriture. Mais à chaque fois qu'il tire sur une chaîne, ça envoie un choc électrique à un autre singe, et celui qui tire la chaîne peut voir que l'autre singe souffre. Les singes s'affament littéralement – un singe a refusé de tirer la chaîne pendant cinq jours, et un autre pendant douze jours.⁹

Ça arrivait quand le singe qui allait souffrir lui était connu. S'il s'agissait d'un singe qu'il ne connaissait pas, alors il ne tirait pas la chaîne pendant des périodes bien plus courtes. Toujours un jour ou deux, mais pas de cinq à dix jours. Si ce n'était pas un macaque, mais une autre espèce de singe, il retardait le fait de tirer la chaîne, mais là encore pas autant que si c'était un macaque connu qui allait souffrir.

Les singes agissent comme de nombreux êtres humains. Ils font preuve de compassion et de sacrifice de soi si c'est un membre de leur propre tribu, mais pas au-delà.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mais dans la famille, même chez les oiseaux, vous voyez certains cas dans lesquels les mères acceptent de se sacrifier pour sauver leurs petits.

EKMAN : Le sacrifice pour ses petits est une chose vraiment facile, je pense. C'est plus difficile pour des cousins au troisième degré, et encore plus pour des étrangers.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : La question est, bien sûr, de savoir où intervient l'intelligence. S'agit-il uniquement d'une question intellectuelle, où je pense : « Bon, mon bien-être dépend de tous les individus du monde » ? C'est une pensée. Ou y a-t-il une base émotionnelle ? La culture de la compassion est-elle simplement un processus intellectuel ? Vous appre-

nez aux gens que votre bien-être dépend de celui de tous les autres ? Vous lisez un livre et puis vous devenez quelqu'un de compatissant ? Ou y a-t-il une base différente ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est un peu plus complexe. Dans une large mesure, c'est une question de connaissance et d'application de l'intelligence. La sagesse guide mes pensées.

Les bouddhistes comprennent qu'il y a un processus de développement pour cultiver la compassion envers autrui au-delà de ses frontières immédiates. Ce n'est probablement pas unique à la conception bouddhiste ; dans la conception chrétienne, c'est peut-être pareil, il faut un processus de développement. D'abord, vous devez avoir une certaine connaissance, qu'elle vienne de lectures ou d'écoute. Dans le bouddhisme, il s'agit de prendre en compte la nature interdépendante de ses propres intérêts et de ceux d'autrui, l'humanité partagée, l'égalité fondamentale de désirer le bonheur et de surmonter la souffrance.

Donc la première étape est la connaissance. Vous devez avoir lu quelque chose ou entendu quelque chose ou quelqu'un doit vous l'avoir dit. Alors, vous avez besoin de réfléchir en permanence et d'internaliser la connaissance par la réflexion, une réflexion ou une méditation constante, au point que ça devient une *conviction*. Elle s'intègre à votre état d'esprit et vous en êtes profondément convaincu.

Une fois que vous possédez cette conviction, vous ne pouvez pas en rester là : vous devez constamment vous la rappeler et y réfléchir, vous familiariser avec elle, cultiver l'habitude, en faire une partie intégrante de votre habitude mentale.

Vous en arriverez ensuite à un point où elle devient spontanée. Dès que vous pensez aux autres, la compassion vient sans effort. À ce moment, l'émotion intervient, parce qu'elle est maintenant devenue une partie empirique. Il y a de l'intensité. Ce n'est plus au niveau de la pensée.

De même, dans le cas d'un pratiquant chrétien, il doit l'avoir lu dans la Bible, ou entendu quelque part, que toutes les créatures proviennent du même Créateur. Il y a une humanité partagée, une même « créaturité », ou quel que soit le nom que vous vouliez lui donner.

En vous fondant sur ça, vous apprenez alors à ressentir de l'empathie pour les autres au-delà de votre cercle, à internaliser cette connaissance, et à en arriver à un point où vous êtes profondément convaincu. Alors, quand vous serez convaincu, vous embrasserez cette valeur et l'intégrerez à votre vie.

Dans un contexte laïque, quelqu'un peut lire un passage comme celui que vous avez lu de Darwin qui donne des arguments en faveur de la nécessité d'avoir ces sentiments hautement moraux et de les étendre à tous les autres. Vous pouvez aussi complé-

ter ça en lisant les résultats de la science médicale moderne montrant que, en fait, la compassion est profondément liée au bien-être d'une personne, à sa santé physique, à une meilleure santé, à un état d'esprit plus gai, etc.

Une fois que vous comprenez ces bénéfices et que vous y réfléchissez en permanence, vous en arrivez à un point où vous êtes profondément convaincu de sa valeur. Puis, fort de cette conviction, il y aura un intérêt, une volonté et un enthousiasme authentiques à vraiment l'intégrer à votre vie. Ici aussi, c'est là qu'intervient l'émotion. La compassion devient infinie, impartiale, uniquement par l'entraînement de l'esprit.

LA COMPASSION IMPARTIALE

EKMAN : Comment l'émotion intervient-elle ?

DALAI-LAMA : Je crois que l'émotion est un certain état mental, que vous ressentez *très fort*. Donc, il y a aussi le côté négatif. La colère ou l'attachement. Et puis votre état physique aussi connaît quelques changements et ressent très fort.

La différence avec la compassion est que l'autre émotion vient plus ou moins spontanément. La compassion, cette compassion infinie, la compassion impartiale vient seulement par l'entraînement, par le raisonnement, par des efforts particuliers.

Une fois que vous l'avez, une fois que vous atteignez le degré élevé de cette expérience, alors le même type d'effet se produit sur l'état physique ou les changements physiologiques.

EKMAN : Je comprends que vous dites que, quand vous atteignez ce stade de la compassion infinie, illimitée ou impartiale, elle devient comme une émotion en ce qu'elle s'exprime sans effort.

DALAI-LAMA : Comme l'émotion. Bien sûr, notre connaissance de l'émotion est très limitée. Vous en savez plus. J'ai eu l'occasion de me rendre dans des communautés musulmanes.

Un chef religieux de cette communauté m'a accueilli et il a dit que nous devons non seulement aimer les êtres humains, mais aussi étendre ça à toutes les créatures de Dieu, ou Allah, a-t-il dit. Selon les pratiquants musulmans encore, notre amour ou compassion devrait s'étendre à d'autres créatures d'Allah. Je pense que c'est bien.

EKMAN : Et un athée ? L'étendriez-vous à un athée ?

DALAI-LAMA : Les athées ont un véritable raisonnement, une véritable intelligence.

EKMAN : Faut-il croire en un Créateur pour que les musulmans ressentent de la compassion envers vous ?

DALAI-LAMA : (*Il rit.*) Donc, ça c'est la pensée « fondamentaliste ».

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Les chrétiens aussi. Non ?

Pendant quelques années... Au début, au tout début de mon espèce de souhait ou de désir, ayant traîné avec des scientifiques modernes, quelques-uns de mes amis ou d'autres, quelques bouddhistes d'Amérique, j'ai reçu d'eux une sorte d'avertissement : la science est une tueuse de religion, alors faites attention.

Et puis je me suis dit : le bouddhisme en général, particulièrement la tradition non littérale [la tradition qui ne se réfère pas seulement aux écritures, mais à un raisonnement profond], insiste beaucoup sur l'investigation, au lieu de dépendre de la littérature ou de citations. Même Bouddha nous donne la liberté d'enquêter sur sa propre parole, et il a clairement dit : « Mes adeptes, mes adeptes ne doivent pas accepter ce que je dis par foi, par dévotion, au lieu d'enquêter et d'expérimenter. » Cela nous donne une liberté d'enquêter sur n'importe quel sujet. En conséquence, j'ai pensé qu'une approche scientifique et l'approche bouddhiste [non limitée par une dépendance littérale des écritures] est la même. Enquêter. Expérimenter. Alors, j'ai pensé qu'il n'y avait pas de problème. Donc on s'engage dans un dialogue avec la science moderne, ou avec les scientifiques modernes ou la science moderne ; dans ce domaine – la science bouddhiste, qui associe la philosophie bouddhiste et la pratique bouddhiste. Ils ne discutent pas pour savoir si le salut existe ou non. Nous ne parlons pas de ça.

EKMAN : Si le salut existe, avez-vous dit ?

DALAI-LAMA : Oui, c'est ça.

EKMAN : Voyez, j'ai même eu du mal à l'entendre.

DALAI-LAMA : Oh. Et aussi, s'il y a une autre vie ou pas, nous ne parlons pas de ces choses. Et puis, nous ne discutons pas du karma.

EKMAN : Bien.

DALAI-LAMA : Ce sont des points de vue bouddhistes, ou de la philosophie bouddhiste. La science moderne essaie simplement de connaître la réalité. La science bouddhiste est similaire.

Maintenant, dans la science bouddhiste, il y a deux groupes. La science bouddhiste consacrée au physique et un autre domaine, comme l'esprit, ou le temps – ces choses-là, pas des choses physiques.

Nous apprenons des choses précieuses des découvertes de la science moderne, ou du savoir scientifique.

En ce qui concerne l'esprit, ou l'émotion, l'expérience bouddhiste, l'explication bouddhiste contribue également – à la science moderne.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Dans le domaine de la science bouddhiste, il y a un vrai changement de direction.

EKMAN : C'est un partenariat.

DALAI-LAMA : Oui. Un bénéfice mutuel. Comme ça.

EKMAN : J'ai été prévenu par des scientifiques :

« Ne parlez pas au DALAI-LAMA. Il vous ruinera comme scientifique. »

DALAI-LAMA : Oh-oh.

EKMAN : « Vous deviendrez croyant. »

DALAI-LAMA : Hé, c'est vrai.

EKMAN : Donc, le même avertissement.

DALAI-LAMA : Oui. Eh bien, ça me rappelle, une fois, dans une ville de Californie, un dialogue avec des scientifiques, particulièrement une femme scientifique. Dans notre première rencontre, l'attitude de cette femme est qu'ils sont des scientifiques et que je suis une personne bouddhiste, religieuse... « Donc, de quoi puis-je parler avec vous ? »

Et puis, les vraies discussions ont commencé. Nous parlons d'un Créateur – en fait, nous n'acceptons pas ça. Nous n'acceptons pas non plus « âme ». Nous parlons plutôt de compassion, ou d'interdépendance.

Et alors, son attitude a complètement changé. Elle a montré une forte envie de connaître les explications bouddhistes dans certains domaines.

EKMAN : Il y a un danger du point de vue de la science, et c'est que presque tous les scientifiques qui étudient actuellement les méditants sont bouddhistes ou en sont très proches.

Ça amène d'autres scientifiques à dire : « Vous êtes partiels. » J'essaie de convaincre mes collè-

gues scientifiques que pour faire une étude sur la méditation, il faut qu'un des membres de l'équipe de recherche soit un sceptique, pas un bouddhiste, pas un méditant. Que ce soit quelqu'un qui dise : « Vous devez me le prouver. »

Alors, les résultats tiendront de manière plus indépendante. Mais, bien sûr, en science personne ne fait de recherche parce que c'est quelque chose qui pour eux *n'existe pas*. Donc, chaque scientifique, en un sens, est partial.

En général, dans d'autres domaines scientifiques, vous publiez vos résultats et de nombreux autres chercheurs essaient de refaire la même chose et de voir si ça marche vraiment. Dans les sciences du comportement et en psychologie, ça n'arrive pas.

DALAI-LAMA : Oui, c'est vrai.

EKMAN : Personne jusqu'à maintenant – enfin, il y a à peine une dizaine d'études, d'études sérieuses, maintenant sur la méditation qui répondent à des critères scientifiques.¹⁰ Mais aucun sceptique ne dirait : « Eh bien, je vais le refaire et voir si je peux le comprendre. » Et c'est très important. Ça doit arriver à un moment ou à un autre. C'est juste parce que c'est comme ça que fonctionne la science. Vous essayez de remettre en cause et de confirmer. Et si vous êtes déjà vous-même totalement convaincu, alors vous pouvez involontairement ne pas voir les erreurs que vous commettez. J'ai essayé de résister à croire aux bénéfices de la méditation, mais ça

m'est devenu de plus en plus difficile, de par mon expérience personnelle, mais aussi en voyant les bénéfices qui se sont manifestés dans le projet de recherche « Cultivating Emotional Balance »* que j'ai lancé. Mais j'ai inclus un sceptique, mon collaborateur Robert Levenson, dans la recherche que nous avons menée sur Matthieu Ricard.¹¹

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Même d'un point de vue bouddhiste, il est dit très explicitement que, pour que vous puissiez entreprendre l'étude d'une partie du texte, vous devez devenir très sceptique, pour savoir avec certitude si étudier ce sujet a des bénéfices ou un impact à long terme sur vous, ou si le contenu est quelque chose d'intéressant à étudier, entre autres choses. Avant tout, vous devez être très sceptique dans votre approche. C'est le critère de base pour toute personne qui entreprend une étude des textes. Ça correspond bien à l'approche scientifique.

Aussi, l'autre chose qui est mentionnée dans le bouddhisme, une fois encore cette tradition qui n'est pas limitée par une lecture littérale des écritures, est que, quand vous essayez de prouver quelque chose, il devrait y avoir deux composantes : une personne qui essaie de prouver, et le sujet à qui – je devrais dire « objet » – l'objet à qui vous voulez donner la preuve. Donc, il y a un objet et un sujet impliqués.

* Cultiver l'équilibre émotionnel.

Pour que ce raisonnement réussisse, l'opposant ou la personne qui va écouter votre raisonnement devrait être quelqu'un de sceptique. Un des critères de base d'un raisonnement sain est que la personne à qui on présente ce raisonnement, cette personne doit être sceptique.

(*Passant à l'anglais.*) S'investir sérieusement avec des scientifiques sans perdre la position de moine bouddhiste. (*Il rit.*) L'année dernière, j'ai été en Amérique. Certains de ceux qui posaient des questions avaient plutôt l'esprit religieux – des croyants. Donc, ils posaient des questions bêtes sur les « miracles » ou quelque chose comme le pouvoir de guérison ou la superstition. Alors, je répondais : « Je suis un scientifique. »

EKMAN : (*Il rit.*) Nous vous accueillons avec plaisir. (*Le Dalai-lama rit.*)

Mais, j'aimerais aller un peu plus loin. Et vous encourager, quand vous rencontrez différents scientifiques, ce que vous faites de manière continue, je le sais...

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : ... à les inciter à toujours travailler avec les sceptiques, aussi. Ça fera une meilleure science pour nous.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : À ce stade, ils ne m'écoutent pas. Mais ils vous écouteront. Si vous dites que : « En tant

que scientifiques, je veux que vous vous assuriez que, quand vous faites votre travail de scientifique, tout comme dans le bouddhisme il y a un opposant sceptique, vous ayez dans votre art un collaborateur sceptique. Ainsi la science en sera meilleure. »

Si *vous* le dites, ils le feront. Et si *vous* le dites, alors je leur demanderai : « Pourquoi tous les membres de l'équipe de recherche sont des méditants ? Pourquoi n'y a-t-il pas quelqu'un qui ne le soit pas ? » Je pourrai dire : « Et Sa Sainteté dit que vous devriez le faire ! »

CULTIVER LA CONNEXITÉ

EKMAN : Revenons à notre discussion de la compassion. La méditation visant à cultiver l'amour bienveillant est-elle la pratique méditative clé pour développer cet état mental ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'amour bienveillant est utilisé dans la littérature bouddhiste dans deux sens différents. Il en est un qui est, dans un sens, l'autre facette de la compassion. La compassion s'intéresse plus à la souffrance d'autrui, au désir de voir les autres libérés de toute souffrance. L'amour bienveillant s'intéresse au bonheur, au souhait que les autres soient heureux. Il n'y a rien de séquentiel ; dans un certain sens, elles naissent en même temps. Quand vous souhai-

tez libérer autrui de la souffrance, le désir que les autres soient heureux vient avec.

Le plus crucial pour la pratique de la compassion est l'autre type. On le traduit par un sentiment de *connexité*, un sentiment d'affection envers autrui, où l'idée est de cultiver un état d'esprit qui vous rend la souffrance d'autrui insupportable. Le cultiver est la composante essentielle de la compassion. On dit que plus ce sentiment de connexité est fort, plus voir les autres souffrir vous est insupportable.

EKMAN : Ça vous est insupportable ?

JINPA : Oui, ça vous est insupportable.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quand vous atteignez cet état d'esprit, alors les autres sont considérés pratiquement comme une extension de vous, comme une partie de vous.

EKMAN : Donc, leur souffrance est votre souffrance.

JINPA : Leur souffrance est votre souffrance.

EKMAN : La question est, comment cultiver le sentiment que la souffrance de *toute personne* vous est insupportable, pas juste celle de votre famille directe ou de vos amis.

DALAÏ-LAMA : C'est vrai. C'est la raison pour laquelle l'enseignement bouddhiste parle de tous les êtres sensibles comme des « êtres sensibles de la mère ». Vous essayez intentionnellement de développer l'attitude, « aussi cher que votre propre mère ».

SUR LA COMPASSION PARENTALE

par Paul Ekman

Après plus ample réflexion, le raisonnement du Dalaï-lama suggère la possibilité que le fait de donner naissance à un enfant, ou d'en éduquer un, même si ce n'est pas son enfant biologique, peut faciliter la compassion. Mais en réaction au fait de ne pas pouvoir être parent, ou de ne pas avoir de parent, l'opposé peut également se passer : ces personnes pourraient compenser et être aussi plus susceptibles de montrer davantage de compassion. Ainsi peut-être, la meilleure prédiction consisterait à trouver les deux extrêmes. Il reste une autre possibilité, que la capacité de compassion a évolué chez les espèces mammifères au point qu'elle n'a plus besoin de l'expérience de la parentalité, aussi bien dans le fait d'être le parent que d'avoir un parent, pour être exprimée.

EKMAN : Cela soulève une question annexe intéressante pour les psychologues – qui est, si votre mère est perturbée mentalement, si elle vous a en horreur, cela va-t-il handicaper votre capacité de compassion ? Ou serez-vous capable de le surmonter ? Peut-être que, justement, votre mère ayant été si mauvaise, vous allez développer une nature véri-

tablement compatissante en essayant de surmonter son influence négative.

DORJI : En ce qui concerne ceux qui n'ont pas une relation saine avec leur mère, ils ne devraient pas essayer de forcer en ce sens. Un des maîtres de Sa Sainteté citait Bouddha : « Pour toi, tous les êtres sont la mère et le père. » Donc ce n'est pas vraiment confiné à la mère. Pour ceux qui ont une relation malsaine avec leur mère, à la place, ils peuvent penser à toute personne qui leur est vraiment chère, puis essayer d'étendre le même type de sentiment à tous les autres.

EKMAN : Les recherches sur les relations mère-enfant suggèrent que, quand une mère ne se lie pas avec l'enfant, il y a d'importantes conséquences à long terme. L'enfant grandit en étant quelqu'un de moins liant.

DALAI-LAMA : Oui, très néfaste. (*Traduit du tibétain.*) Le macaque dont vous avez parlé – est-il capable de montrer de la compassion envers quelqu'un qu'il connaît au sein du même...

JINPA : Au sein de la même espèce. Mais il n'est pas capable de l'étendre au-delà de l'espèce. Pour les humains, c'est ce dont nous avons besoin.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Nous devons apprendre au singe, en premier lieu, à être capable de l'étendre aux membres de la même espèce qui ne lui sont pas directement liés.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Puis l'étape suivante serait de lui apprendre à l'étendre envers des espèces extérieures. Là, l'intelligence joue un rôle.

EKMAN : Si je comprends ce que vous dites, ce que j'ai appelé la « résonance émotionnelle » – ressentir la souffrance d'autrui – est un élément clé.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est l'élément clé, oui.

EKMAN : J'ai cru que vous aviez dit lors de notre première rencontre à Dharamsala en 2000 que quand vous appreniez, soit en lisant, soit en écoutant, qu'il y avait eu un massacre, vous ressentiez la souffrance, mais qu'elle passait vite. Le fait qu'elle passe vite – est-ce que ça veut nécessairement dire qu'il faut continuer à ressentir la souffrance pour agir de manière à la soulager ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est pourquoi, dans la littérature bouddhiste, on insiste sur le fait que la pratique de la compassion doit être équilibrée par la pratique de la sagesse, parce que la compassion doit être accompagnée de courage. Si vous vous concentrez seulement sur les souffrances de l'autre, ça peut avoir un effet déprimant.

On racontait une histoire d'un grand méditant tibétain, l'auteur de « Huit versets de l'entraînement de l'esprit », appelé Langri « le pleureur ». Apparemment, la compassion était sa pratique principale, et la souffrance d'êtres sensibles lui

pesait lourdement sur l'esprit en permanence. Les gens disaient que, quand ils le voyaient, il pleurait toujours.¹² Ce qui est important du point de vue bouddhiste, c'est de compléter ce type de pratique par un élément de sagesse. Si vous voulez faire quelque chose, avec du courage vous y arriverez. Dans le chemin de vie bouddhiste, on dit que « l'esprit qui s'éveille » est produit par deux désirs. Le premier est le désir de soulager les autres de la souffrance et de les amener à la bouddhité. Le deuxième désir est de rechercher cet état parfait de manière à pouvoir le produire. Donc il y a à la fois un élément de courage et l'élément de compassion, un désir de surmonter la souffrance.*

EKMAN : Pour moi, ce qui est nouveau ici, c'est le besoin de développer une conviction, après la première étape qui consiste simplement à savoir.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Ensuite, vous devez continuellement y réfléchir jusqu'à ce que vous ayez totalement changé votre cadre mental. Votre esprit n'est plus le même. Il est devenu profondément imprégné. Vous n'avez plus besoin d'y penser.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : Ça fait partie de vous.

DALAÏ-LAMA : C'est exact.

EKMAN : C'est une restructuration complète de

* L'« esprit qui s'éveille » se réfère à l'ambition altruiste d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants.

votre cadre cognitif, qui provient d'une réflexion permanente sur ce savoir. Et c'est le cœur, si je comprends bien, de la pratique méditative.

DALAI-LAMA : C'est exact. Je pense que, du côté négatif, c'est pareil aussi. C'est pourquoi, vous voyez... pour l'endoctrinement. Parce que l'esprit humain, il peut changer par l'entraînement unilatéral.

CULTIVER LA CONSCIENCE

EKMAN : L'homme a une conscience, que nous avons tous, sans qu'il soit besoin de la cultiver. Elle fait simplement partie de nous.

DALAI-LAMA : Oui !

EKMAN : Il existe un autre type de conscience que, dans la pensée occidentale comme dans la pensée bouddhiste, nous pensons devoir apprendre.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Comment qualifier la seconde ? La conscience cultivée ? Comment devrions-nous l'appeler ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la pensée bouddhiste, quand nous parlons de conscience, nous faisons une distinction entre deux choses : la nature principale de l'esprit, l'aspect clarté, qui existe naturellement. Ce n'est pas quelque chose qu'on peut acquérir. Ce qu'on peut acquérir, c'est

la capacité à comprendre les objets. Que comprend l'esprit ? Que peut-on acquérir ? Par l'entraînement, nous pouvons accroître ce que l'esprit comprend.

(*Passant à l'anglais.*) Je pense que ce qui est simplement cognitif, cette sorte de conscience est courante chez les êtres humains et d'autres animaux ou insectes. Mais la deuxième partie – ça, je crois, à cause de cerveaux différents, à cause d'environnements différents, de situations différentes ou d'entraînements différents, alors on voit un changement, ou un accroissement des différences.

EKMAN : Vous avez dit plus tôt que dans le domaine de l'esprit et de l'émotion, le bouddhisme peut fortement contribuer à la science.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Je suis d'accord. Quand la plupart des gens éprouvent une émotion ou agissent de manière émotionnelle, ils n'en sont pas conscients. Ils ne pourraient pas vous dire, parce qu'ils ne le savent pas eux-mêmes, « Ce que je fais là, c'est agir parce que j'ai peur », ou « agir parce que je suis en colère ». Ce n'est pas qu'ils sont inconscients. Mais ils ne s'observent pas eux-mêmes et ne se rendent pas compte que : peut-être est-ce vraiment une corde enroulée, pas un serpent, et je n'ai pas besoin d'avoir si peur. Pour en être conscient, nous devons acquérir cette capacité, que la nature ne nous donne pas.

La méditation marchée et la méditation qui se concentre sur la respiration semblent vous aider à

être davantage « dans le moment », à concentrer une partie de vous pour savoir et observer ce que vous faites.

DALAI-LAMA : C'est ce qu'on peut techniquement décrire comme une action faite consciemment.

Du point de vue bouddhiste, quand quelqu'un agit, même dans le cas de – une certaine mauvaise action, si votre esprit est normal, calme, ça signifie pas de *forte* émotion.

Mais sous l'influence d'éléments négatifs – émotions – alors parfois vous faites consciemment certaines choses. Consciemment.

EKMAN : Mais il n'y a aucune partie de vous qui vous dit...

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pour que ces choses soient claires, vous devez inventer plein de nouveaux mots anglais. (*Ekman rit.*) (*Passant à l'anglais.*) Puis finalisez ou fixez, et puis on pourra discuter. Sinon, ça ne nous sert à rien !

EKMAN : Méta-attention, c'est le mot qu'on utilise pour ça. La méta-attention me permet de voir monter l'impulsion de me mettre en colère. Ai-je envie de m'y adonner, ou de la laisser passer ? Mais je ne pense pas que la nature nous la donne. Nous devons nous entraîner pour avoir cette aptitude. C'est une compétence.

De nombreux maîtres bouddhistes occidentaux accentuent la méta-attention par le travail sur la respiration. Je comprends que cette pratique est

utilisée pour apporter ou ramener au calme un esprit qui ne l'est pas forcément, afin que l'intelligence puisse intervenir.

DALAI-LAMA : Dans les traditions birmane ou thaï, l'effort particulier pour s'entraîner à la pleine conscience – marcher, manger, chaque mouvement en étant conscient – qui est très nécessaire au début, parce que notre esprit, même si nous essayons de comprendre les choses en utilisant l'intelligence, notre esprit est éparpillé. Donc, la réalisation ou la compréhension ou la pénétration dans la réalité est très limitée, parce que notre esprit est éparpillé. La pleine conscience apporte l'énergie mentale pour se mobiliser, se concentrer.

(Traduit du tibétain.) Quand vous parlez de savoir si cette qualité de l'esprit existe naturellement ou est acquise, c'est le mot « nature » que vous utilisez : c'est la *Nature* telle que nous l'expliquons dans le contexte bouddhiste.

Par exemple, chercher à saisir l'existence inhérente n'est pas la vraie *nature* de l'esprit ; c'est quelque chose de temporaire, et on peut l'éliminer. De ce point de vue, l'esprit transversal n'existe pas naturellement. Mais, dans le sens occidental de nature, chercher à saisir l'existence inhérente existe naturellement.

EKMAN : Mais l'individu peut apprendre à ne pas être cupide par certaines pratiques.

DALAI-LAMA : Oui, c'est exact.

SUR LA NATURE DE L'ESPRIT

de Paul Ekman

Il en est ressorti deux visions différentes de ce qui est fondamental pour la nature de l'esprit humain, mais nos visions ne diffèrent pas sur des aspects ayant une importance pratique.

Le Dalaï-lama considère la véritable nature de l'esprit comme étant sans afflictions, être cupide ou prédisposé aux crises de colère par exemple. Je dis que c'est dans la nature inhérente de notre esprit de ne pas être conscient de ce que nous ressentons émotionnellement dans ces moments-là, donc nous sommes très capables d'afflictions, c'est-à-dire d'agir de manières que nous regrettons par la suite. Nonobstant, nous convenons tous deux qu'il est nécessaire de s'adonner à des pratiques permettant la tranquillité d'esprit, afin de diminuer la prédisposition à agir de manière destructrice, et de cultiver la compassion.

EKMAN : Tout comme un individu peut apprendre à reconnaître les impulsions qui le poussent à être émotionnel, les étincelles avant les flammes. C'est ce qu'il y a de plus dur – laisser l'étincelle s'éteindre sans mettre le feu. Ce que je suggère, et j'essaie de savoir si vous êtes d'accord, c'est que puisqu'on ne débute pas dans la vie avec cette aptitude, et que cette aptitude n'est pas aussi facile à acquérir que

la marche ou la parole, nous devons nous adonner à une pratique assidue pour l'apprendre.

DALAÏ-LAMA : Et l'expérience.

EKMAN : Quel type d'expérience ?

JINPA : Votre question est juste. La « méta-attention » est-elle quelque chose qui existe naturellement, une qualité de l'esprit, ou doit-elle nécessairement être acquise ?

EKMAN : Je pense que c'est une capacité de l'esprit. L'esprit en est capable. Mais pas sans exercice.

JINPA : Je vois.

DALAÏ-LAMA : Les animaux, de toute évidence, ils ont aussi la capacité d'être prudents.

EKMAN : Tout à fait pertinent.

DALAÏ-LAMA : Donc, vous voyez, comment amener la prudence ? Ce sens de la prudence est présent même chez les insectes.

EKMAN : Ce que je comprends de nombreuses pratiques méditatives bouddhistes est qu'elles visent à cultiver une pleine conscience, de sorte qu'il y aura un choix, de sorte que vous n'êtes pas simplement la victime de vos impulsions, mais que vous pouvez choisir ce que vous faites.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il est fort probable que ce soit vrai. Dans la pratique du bouddhisme, ils s'entraînent essentiellement à voir la réalité simplement telle qu'elle est et essaient de retirer tous les éléments d'exagération.

(*Passant à l'anglais.*) Je pense, en tant que bouddhiste, que l'entraînement de l'esprit est fait pour apporter de la tranquillité d'esprit. Pourquoi ? Pas simplement de la tranquillité d'esprit : mais avec la tranquillité d'esprit, notre intelligence peut fonctionner de manière plus appropriée.

L'intelligence est l'instrument qui permet de savoir ce qui est bien, ce qui est mal, et quelles sont les conséquences – du temporaire et du long terme.

Pour l'essentiel, qu'il soit bouddhiste ou non bouddhiste, un être humain ou un animal, chacun veut une vie heureuse. Aucun doute.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Donc, au moins pour les êtres humains, les nombreuses choses non désirées dues à notre approche est irréaliste. Comme ça fait mal, ça apporte plus de problèmes. Alors avec une approche irréaliste vient la vision erronée ; la vision erronée détruit. L'intelligence erronée apporte la vision erronée, un état d'esprit agité.

EKMAN : Comment naît une vision erronée ?

DALAI-LAMA : Une vision erronée, je pense, en général ou en gros, c'est l'ignorance.

EKMAN : L'ignorance.

DALAI-LAMA : Être non informé est l'opposé de l'intelligence, non ? C'est une sorte d'excès de confiance en soi ou en les autres qui fait qu'une personne pense qu'il n'y a pas de serpent alors qu'en réalité il y en a un.

EKMAN : Les êtres humains débutent dans la vie sans beaucoup de connaissances.

JINPA : (*Après une longue discussion en tibétain.*) Sa Sainteté se demande si dans l'être humain, dès le début, dès la naissance, il y a une vision incorrecte du monde.

EKMAN : La science suggère que les jeunes enfants ont des limites à leur perception qui mène à des malentendus. L'enfant croit qu'il est la cause de tout.

Par exemple, les enfants pensent souvent que le divorce de leurs parents est de leur faute. C'est une vision égocentrique, mais elle va avec le fait d'être enfant. Donc les malentendus se développent naturellement, ce qui est, je pense, ce que les bouddhistes appellent « ignorance », une distorsion qui doit être corrigée par l'éducation.

DALAI-LAMA : Je pense, c'est ce que je pense – l'« ignorance ». Ou, je pense, des « informations partiales ».

EKMAN : Que pensez-vous, pour faire plus délicat, de « avec seulement des informations limitées ».

DALAI-LAMA : C'est très bien. Nous devons agir de la manière diplomatique.

EKMAN : Nous sommes diplomates. (*Il rit.*)

DALAI-LAMA : Bon, les scientifiques sont censés être objectifs. Soyez objectif.

EKMAN : Brute. La vérité brute. (*Il rit.*) Le terme « ignorance », en anglais, est péjoratif.

DALAI-LAMA : Je vois, je vois.

EKMAN : Vous pourriez dire « non informé ».

DALAI-LAMA : Non-in-formé.

EKMAN : « Non éduqué ». Mais si je vous dit que vous êtes un ignorant, c'est une insulte.

DALAI-LAMA : Je vois.

EKMAN : Est-ce que ça a ce sens en tibétain ?

DALAI-LAMA : J'utilise toujours ce mot, « ignorance ».

EKMAN : Ce que je voudrais savoir c'est : devrais-je enlever « ignorance » à chaque fois que vous l'utilisez et le remplacer par « non informé », pour dire un manque d'information, et « mal informé », pour dire avoir la mauvaise information ou une perception déformée de la réalité ?

Cette question vise à savoir si vous voulez laisser penser aux lecteurs que non seulement ils ne savent pas, mais qu'il y a quelque chose de pas normal chez eux ; c'est de leur faute. Êtes-vous d'accord avec l'insinuation désobligeante si je vous traite d'ignorant ?

DORJI : Non.

EKMAN : Il y a un élément de mépris dans l'utilisation du terme « ignorant ». Je pense qu'il serait préférable de ne pas l'avoir, parce que je ne pense pas que ce soit ce que vous vouliez transmettre.

DALAI-LAMA : C'est exact ; c'est vrai.

EKMAN : La seule vertu du mot « ignorance » est

qu'il vous étonne, parce qu'il n'est pas utilisé très souvent.

DALAI-LAMA : Je vois.

EKMAN : Mais il comporte le risque de paraître arrogant. Donc, je pense...

DALAI-LAMA : Bien.

EKMAN : Je devrais retirer « ignorance » ?

DALAI-LAMA : Très bien, très bien.

EKMAN : J'ai maintenant éliminé ignorance du monde. (*Il rit.*) Un succès formidable de cette rencontre.*

DALAI-LAMA : Je pense que de nombreux concepts se manifestent par les mots. Donc, avant de parler, je crois que l'esprit de l'enfant peut penser, mais il peut souvent être non informé ou mal informé.

EKMAN : Vous avez dit plus tôt que renforcer les émotions positives affaiblirait la colère, l'hostilité, etc. Parlez-vous ici de développer la tranquillité ou d'autre chose ?

DALAI-LAMA : De la tranquillité d'esprit. Alors votre intelligence peut être utilisée efficacement. En gros, l'intelligence a la capacité de connaître la réalité. La plupart des émotions perturbatrices sont en étroite relation avec le fait d'être non informé ou mal informé.

EKMAN : Oui.

* Un autre substitut au mot « ignorance » qui pourrait mieux saisir ce dont parlent les bouddhistes est « incompréhension », ce que vous comprenez de ce que vous percevez.

DALAI-LAMA : La force contraire de ça est la conscience de la réalité.

EKMAN : Et c'est la tranquillité qui permet cette conscience de la réalité ?

DALAI-LAMA : Oui, c'est exact. En général, par exemple, si quelqu'un est dans un état d'esprit empli de colère – ou de peur, ou de jalousie ou de convoitise – pendant cette période, son intelligence ne peut pas fonctionner correctement. Pendant ces périodes, le discernement va souvent de travers.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : Pourquoi ? Le manque de tranquillité d'esprit. Votre capacité mentale ou naturelle ne fonctionne alors plus correctement. À cause de l'émotion brute, qui se mêle largement d'une réalité déformée et de l'absence de connaissances.

L'ÉQUILIBRE DE LA SAGESSE ET DE LA COMPASSION

EKMAN : Étudions un exemple en rapport avec les questions dont nous avons parlé : une infirmière en oncologie pédiatrique qui travaille huit heures par jour avec de jeunes enfants, qui meurent de cancer, et leurs parents affligés. Ces infirmières assistent à une souffrance énorme. On peut aider certains de ces enfants, mais pas tous, loin de là. On dit que si l'infirmière ressentait la souffrance de tous

les enfants et de tous les parents (ce que j'appelle la résonance émotionnelle), ça produirait un épuisement total. Le point plus général est qu'il n'est peut-être pas nécessaire de ressentir la souffrance pour être amené à agir avec compassion et aider à soulager leur souffrance.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est ce que les bouddhistes appellent la *conscience sélective* ou *avisée*. Tout en étant capable d'apprécier la douleur d'autrui, ça doit être accompagné de discernement. Vous faites de votre mieux pour faire cesser leur souffrance. Si vous êtes totalement submergé par la douleur des autres, alors elle peut vous tétaniser ; rien ne se passe.

On trouve dans le manuel de méditation bouddhiste une histoire dans laquelle une famine sévissait dans une région, et toute la famille mourait de faim. Le danger que tout le monde meure était réel. Mais la famille avait un morceau de viande. Pour être équitable, il aurait dû être divisé entre tous, et tous auraient dû avoir leur part.

Mais le père, après avoir beaucoup réfléchi, décida qu'il devait avoir le morceau en entier. Ainsi, il a pu avoir un peu d'énergie, puis il est allé loin chercher de quoi manger. Et il a pu ramener de la nourriture, et tout le monde a survécu. Si le père s'était tétanisé et que tout le monde, en pensant que c'était sans espoir, avait partagé la viande, la famille n'aurait pas survécu.

EKMAN : J'interprète l'application de votre idée à cette infirmière comme le fait qu'elle peut avoir une forte résonance émotionnelle qui l'a poussée à devenir infirmière, mais qu'elle doit la tempérer pour qu'elle n'interfère pas avec l'aide qu'elle apporte à ses patients. Au lieu de rester assise et de pleurer avec eux, elle fait ce qu'elle peut faire.

JINPA : Oui.

EKMAN : Sa capacité de résonance émotionnelle a pu jouer un rôle important plus tôt dans la motivation, le choix d'aider les gens qui souffrent, mais ce n'est pas son expérience quotidienne.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est très vrai. L'interprétation bouddhiste est que le rôle de la conscience sélective est d'aider à permettre une sorte de résolution des conflits entre différents états mentaux.

Dans le cas de l'infirmière, il y a la résonance émotionnelle, cette insupportabilité qui fait qu'elle se sent totalement attachée, et qu'elle s'identifie à ses patients. Mais ce qu'il faut, c'est un degré de distance pour pouvoir jouer son rôle. Il faut cultiver un grand courage pour travailler pour le bien d'autres êtres sensibles. Ces deux états – humilité et courage – peuvent sembler contradictoires, mais c'est l'application de la sagesse qui réconcilie les deux.

Dans le cas de l'humilité, le cadre de référence est soi-même : supprimer le sentiment d'ego, ou de

suffisance. Quant au courage, le cadre de référence est le désir de travailler pour le bien d'autrui.

EKMAN : C'est vraiment une question d'équilibre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Si vous regardez du point de vue de vos propres fautes, alors vous avez tendance à réduire l'arrogance et à instiller l'humilité. Alors que la présence du potentiel d'atteindre l'éveil peut générer un fort sentiment d'orgueil, un sentiment de confiance et de courage, que « je peux vraiment y arriver ». Ici, vous devez essayer de réduire votre arrogance, pour qu'il n'y ait pas de conflit.

EKMAN : Si j'en crois ce que vous venez de dire, et de montrer en levant les trois derniers doigts de votre main, c'est que des perspectives différentes doivent et peuvent être maintenues sur exactement le même objet. Si vous allez du doigt le plus petit au doigt le plus gros, vous voyez une augmentation de la taille ; si vous allez du plus gros au plus petit, vous percevez une diminution.

Pourtant, ce sont les mêmes trois doigts. La conclusion que vous tirez dépend de l'angle selon lequel vous le voyez, ou de la perspective. Vous pouvez – et devez – le voir des deux manières. Donc le même objet – l'enfant mourant de cancer – peut être vu à la fois avec humilité et orgueil. Cela dépend de votre cadre référentiel.

DALAI-LAMA : Parfait. (*Traduit du tibétain.*) Il s'agit du besoin de considérer, le cadre, la diffé-

rence. Vous pouvez être très intelligent et malavisé. Clairement. Clairement. Très intelligent.

DORJI : C'est pourquoi Sa Sainteté est aussi d'accord avec vous.

DALAI-LAMA : Très vrai. (*Il rit.*)

EKMAN : Nous passons tellement de temps ensemble. Nous sommes peut-être trop souvent d'accord. (*Il rit.*)

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Si l'émotion d'orgueil ou de suffisance est extrême, alors vous avez tendance à voir les autres comme inférieurs à vous. Le vieux mode de pensée est : je suis le meilleur.

Quand vous vous glissez dans ce type d'état mental, la tendance est à dénigrer les autres, donc vous entrez dans un extrême. Si vous cultivez l'humilité en pensant, je suis inférieur, je suis celui qui est le plus inférieur par rapport à tous les autres, si ça va à l'extrême, alors vous vous sentez totalement démoralisé. Il n'y a aucun sens de courage, aucun sens d'énergie et de motivation. C'est vraiment une question d'équilibre.

EKMAN : Oui. L'équilibre semble être un principe général.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc, la question est : qu'est-ce qui produit l'équilibre ?

EKMAN : Bonne question. Quelle est la réponse ?

JINPA : L'intelligence. C'est tout.

EKMAN : L'intelligence ?

JINPA : Oui, la sagesse, la faculté de sagesse...
(*Long silence.*)

DALAÏ-LAMA : (*Il rit.*) Êtes-vous en train de *réfléchir* ?

EKMAN : Je ne sais pas si je dois être d'accord ou pas.

DALAÏ-LAMA : La conscience.

JINPA : Peut-être que « sagesse » n'est pas le mot qui convient.

DALAÏ-LAMA : La conscience.

JINPA : Une fois encore, c'est une question de termes. Sa Sainteté demande : « Quelle est la différence entre, par exemple, la faculté d'intelligence et la conscience ? »

EKMAN : Oh, une énorme différence. La conscience consiste simplement à savoir ce qui se passe.

DALAÏ-LAMA : L'intelligence ?

EKMAN : Puis-je proposer que l'intelligence est composée à la fois de connaissance et de compétence, et que la sagesse est de savoir comment, où et quand appliquer la connaissance avec compétence ? Vous pouvez être très intelligent et malavisé. Vous pouvez être très habile et avoir beaucoup de connaissances et de compétences, mais la manière de les appliquer et le moment sont mauvais.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans ce cas, c'est la sagesse qui apporte l'équilibre.

EMPATHIE, INTELLIGENCE ET SAGESSE

EKMAN : J'aimerais voir si on peut parvenir à un accord sur les concepts d'empathie, de compassion, d'altruisme, d'intelligence et de conscience. C'est beaucoup demander. Permettez-moi de commencer en demandant de mettre de côté le concept d'empathie, et de le remplacer par quatre concepts plus précis, chacun d'entre eux étant parfois traduit par ce terme. J'ai défini deux de ces termes quand on parlait de l'infirmière qui travaille avec des enfants souffrant de cancer.

DALAI-LAMA : Je vois.

EKMAN : Le premier terme de substitution à empathie est ce que j'ai appelé plus tôt la *reconnaissance de l'émotion* – savoir simplement ce que l'autre ressent.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pourquoi pensez-vous que la reconnaissance de l'émotion est de l'empathie ?

EKMAN : Parce que c'est une première étape nécessaire. Vous ne pouvez avoir aucune sollicitude ou volonté de sacrifice pour une autre personne si vous ne savez pas quand celle-ci souffre. Parfois, quand les gens utilisent le terme « empathie », ça veut seulement dire connaître l'état émotionnel de l'autre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) En tibétain, bien que ce soit un mot assez nouveau, une termi-

nologie nouvelle, il existe un mot qui dit qu'il y a un partage des sentiments de l'autre.

EKMAN : Vous ne pouvez pas partager les sentiments de l'autre à moins de savoir ce que ces sentiments sont. C'est la reconnaissance de l'émotion. Quand vous ressentez vraiment – que vous ne vous contentez pas de connaître les émotions de l'autre – je veux l'appeler autrement, car on ne ressent pas toujours ce que l'autre ressent simplement parce qu'on sait ce qu'il ressent. Je veux appeler ça la « résonance émotionnelle ».

Elle ne peut arriver sans reconnaissance de l'émotion, mais la reconnaissance de l'émotion n'engendre pas nécessairement la résonance émotionnelle.

La « compassion » est le troisième concept séparé. Dans la compassion, on veut soulager la souffrance de l'autre. On ne sait pas que l'autre souffre si on n'a pas la reconnaissance de l'émotion. On peut se demander s'il faut avoir la résonance émotionnelle pour ressentir de la compassion. La compassion peut suivre la reconnaissance de l'émotion sans aucune résonance émotionnelle, mais souvent la résonance émotionnelle motive à agir avec compassion, et donc réduit la souffrance que vous ressentez quand vous assistez à la souffrance d'autrui. Le fait que je reconnais votre souffrance ne veut pas dire que j'aurai de la compassion. Je peux ne pas m'en soucier.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pour ressentir de la compassion, selon votre définition, la reconnaissance de l'émotion doit précéder.

EKMAN : Oui.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pendant que vous éprouvez la reconnaissance de l'émotion, n'auriez-vous pas aussi une sorte de résonance de l'émotion en vous, et ainsi une apparition de la compassion ?

EKMAN : Ça arrive probablement souvent – au moins au début –, mais elle n'a pas forcément besoin d'être là. Une personne peut en voir une autre souffrir et ne pas ressentir sa souffrance. Peut-être était-ce le cas quand elle cultivait la compassion. Mais si la compassion devient une réaction involontaire, quand elle devient totalement enracinée, alors elle peut survenir sans avoir de résonance émotionnelle.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Par exemple, dans le cas de la peur, vous pouvez voir la peur de l'autre – reconnaissance de l'émotion – sans ressentir la peur de l'autre. Alors il n'est pas nécessaire que vous, aussi, ressentiez la résonance émotionnelle afin d'éprouver de la compassion.

EKMAN : C'est ce que je suggère. Quand j'enseignais aux étudiants de médecine, je disais : « Un test de votre humanité est d'être capable de montrer de la compassion envers un patient qui a peur de quelque chose dont vous savez qu'il n'a aucune

raison d'avoir peur. Imaginez qu'un patient ait peur qu'une opération soit très douloureuse, et vous savez qu'elle ne fera pas mal. Vous devez reconnaître la peur du patient et agir pour la réduire. Ne l'écartez pas comme si elle ne méritait pas votre attention juste parce que vous savez que la peur n'a pas de fondement dans la réalité. Ce patient éprouve de la peur ; c'est réel. Vous ne ressentez pas la peur du patient, mais vous devez agir avec compassion pour la réduire. »

DALAI-LAMA : Oui. Maintenant, quatre.

EKMAN : Le quatrième est l'altruisme. Toute forme d'altruisme est compatissante, mais elle va encore plus loin : elle fait intervenir un risque pour son propre bien-être quand on soulage la souffrance de l'autre.

Laissez-moi vous donner un exemple pour vous montrer comment je veux utiliser ces termes. Je vais prendre ma femme, mon exemple préféré, mais ce n'est pas quelque chose qui est arrivé, je l'ai inventé. Disons que ma femme, en qualité de responsable d'étudiants diplômés, avait une réunion avec le directeur de l'université ; elle lui demandait plus d'argent pour ses étudiants et il n'était pas bien disposé. Elle revient à la maison et est toujours très en colère contre le président. Avec une colère évidente dans sa voix et sur son visage, elle me raconte ce qui s'est passé. Maintenant, ça ne me demanderait pas beaucoup de compétence

de reconnaître que c'est de la colère qu'elle ressent. C'est la reconnaissance de l'émotion. Il faudrait un peu plus de compétence pour être sûr qu'elle y avait mêlé quelques sentiments de dégoût ou de mépris.

Une sorte de résonance émotionnelle serait pour moi de me mettre également en colère. Pas en colère contre elle – *avec* elle. Je pourrais dire : « Cet horrible président ! Quel individu stupide ! Comment peut-il agir de la sorte ? ! Je suis furieux ! Je vais lui écrire une lettre. » Ce serait là faire écho à sa colère. Une autre sorte de résonance serait de dire : « Ma pauvre chérie. Comment a-t-il fait pour ne pas voir l'intérêt de ton argumentation ? » Je fais écho, mais je n'ai pas exactement la même émotion qu'elle. J'éprouve une émotion en réaction à son émotion sans éprouver son émotion. Les gens aiment bénéficier de l'une ou l'autre de ces résonances. Une troisième réaction serait un souci compatissant visant à soulager sa souffrance : « Que puis-je faire pour t'aider à penser à d'autres manières de traiter ton problème avec le président ? Comment puis-je t'aider ? Comment puis-je t'aider avec ta colère, pour qu'elle ne te détourne pas et ne fausse pas ta vision ? Viens ici et je vais te masser. » C'est maintenant de la compassion.

Je n'ai pas réussi à penser à un acte altruiste que je pourrais faire dans cette situation, qui l'aiderait mais mettrait mon bien-être en péril.

DALAI-LAMA : Oui. Bien.

DORJI : Le tuteur de Sa Sainteté disait à Sa Sainteté : « Bon, quelle que soit la suggestion que vous puissiez faire, ce sera certainement quelque chose de correct et utile. » Donc, Sa Sainteté dit qu'il semblerait que vous soyez un grand professeur.

DALAÏ-LAMA : Un expert ! Dans ces domaines.

EKMAN : Vous me flattez. Je me bats depuis longtemps pour réfléchir à cela dans tous les détails.

DALAÏ-LAMA : Ça paraît, je pense, très logique. Et la majorité de ce que vous dites est bien.

EKMAN : Bien. J'aimerais me tourner à présent vers le concept d'intelligence. Les bouddhistes utilisent le terme « intelligence » d'une façon différente de celle de la psychologie occidentale, dans laquelle l'intelligence se rapporte typiquement à un ensemble de capacités intellectuelles liées, en partie innées et en partie apprises. Par opposition, vous parlez parfois de la capacité d'apprendre, de se rappeler, de faire des jugements fondés sur la nature du monde et l'expérience humaine.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Je ne comprends pas la signification de l'intelligence selon le point de vue occidental.

EKMAN : Du point de vue occidental, c'est simplement votre capacité mentale. Par exemple, un des meilleurs tests de QI est : « Je vais répéter les nombres suivants. Vous me les répéterez à rebours. » Donc, je dis : « 7, 14, 6, 5, 3, 9 », et vous devez dire : « 9, 3, etc. » Certaines personnes

peuvent y arriver bien mieux que d'autres et tout le monde, malheureusement, en vieillissant, ne le réussit pas aussi bien.

Un autre test consiste à dire : « Il faut battre le fer tant qu'il est chaud – qu'est-ce que cela signifie ? » C'est un test de compréhension. Un autre est un test de vocabulaire, où vous demandez des définitions de mots que peu de gens connaissent.

Il y a un facteur général d'acuité mentale, la vitesse de pensée. Avoir de l'intelligence, dans le sens occidental, ne signifie pas que vous êtes avisé. Cela signifie que votre esprit est très capable de procéder à des évaluations intellectuelles rapides et difficiles.

Le sens bouddhiste de l'intelligence semble être beaucoup plus lié à la sagesse : l'intelligence est la capacité. Vous pouvez devenir très avisé, mais vous n'avez pas besoin d'être un génie pour acquérir la sagesse.

DORJI : Sa Sainteté dit que peut-être c'est à l'intelligence de Bouddha que Sa Sainteté se référerait si souvent.

EKMAN : Je pense qu'il parle toujours de ce que nous appelons en Occident la sagesse : une compréhension basique de la nature de la vie, de son impermanence et de son interdépendance, une compréhension qui va au-delà du niveau superficiel, qui devient partie intégrante des bagages de votre esprit. Ça n'a rien à voir avec le fait que

vous soyez doué, moyen ou stupide ; mais tout à voir avec le fait que vous ayez une *compréhension avisée*. Et, pour aller encore plus loin, si oui ou non vous avez développé cette compréhension au point qu'elle est devenue votre vue. Ma description de votre point de vue sur ce sujet est-elle correcte ?

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) D'un point de vue bouddhiste, il y a quatre types de sagesse.

EKMAN : Vous n'avez jamais une vision simple ! C'est tout bonnement merveilleux que chacun de ces concepts soit aussi complexe.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Le premier est la sagesse de l'immensité. C'est la capacité de faire ressortir, de comprendre des choses par soi-même, plutôt que d'apprendre de quelqu'un d'autre. Paul, ne pas dépendre de textes, de souvenirs, d'une mémoire conservée, de choses comme ça. C'est par son propre pouvoir, sa propre sagesse.

Le deuxième est la sagesse de la clarté – la sagesse vive. Non seulement vous êtes capable de comprendre les choses par vous-même, mais vous devriez être capable d'en faire ressortir les nuances subtiles.

EKMAN : Pouvez-vous expliquer plus en détail ?

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ça signifie que, quelles que soient les choses que vous comprenez, vous êtes tellement clair et tellement précis que vous pouvez faire ressortir et séparer les nuances subtiles.

EKMAN : Comment atteignez-vous cette clarté ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) On la donne comme une qualité innée des sagesse. Parce que les êtres humains, par rapport à d'autres espèces, ont une plus grande sagesse de ce deuxième type.

EKMAN : Ça ressemble davantage au concept occidental de l'intelligence.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Elle peut, également, être cultivée, par l'étude véritable. Bien sûr, l'apprentissage, l'investigation, tout ça, augmentent ces choses.

Le troisième type est la sagesse de la rapidité ; la compréhension survient tellement vite que vous n'avez pas besoin de passer beaucoup de temps avant de l'obtenir.

Le dernier est la sagesse de la profondeur. C'est la sagesse qui comprend, une sagesse si profonde que vous pouvez déduire des choses, très loin.

Tout ça n'est pas dit dans le texte. C'est ce dont on discute plus communément [dans la tradition orale de l'enseignement bouddhiste].

Les pratiquants de la philosophie bouddhiste ont, par le biais de leurs propres expériences, identifié trois types de sagesse : une sagesse, qui est de savoir mémoriser les choses ; une autre sagesse, qui est de savoir débattre et argumenter ; la troisième sagesse, qui est de savoir comprendre les choses.

COMMENTAIRE SUR LES QUATRE SAGESSES

*par John Dunne et Gésché
Lobsang Tenzin Negi*

Les quatre formes de sagesse sont :

(1) *la sagesse robuste* qu'on utilise pour discerner, grâce à sa propre intelligence, ce qui doit être fait et ce qui doit être évité afin de faire des progrès spirituels ; (

2) *la sagesse claire* qui permet de différencier les états mentaux affligés des états purs, même au niveau le plus subtil ;

(3) *la sagesse rapide* qui élimine immédiatement le compréhension erronée, la confusion et le doute dès qu'ils surgissent ;

(4) *la sagesse profonde* qui révèle les implications les plus profondes des enseignements de Bouddha.

John Dunne est maître de conférences sur la religion et codirecteur du Collaborative for Contemplative Studies de l'Université d'Emory. Gésché Lobsang Tenzin Negi est un conférencier supérieur du département de religion d'Emory et président du partenariat Emory-Tibet.

DORJI : Sa Sainteté partage l'histoire d'un grand érudit du nom de Tua Tashi. Parmi ces trois sages, il lui manquait la première – très peu doué pour mémoriser. Parce qu'il était abbé, il devait réciter beaucoup de textes. Les étudiants s'aperçurent que ce qu'il récitait ne correspondait pas à ce qui se trouve...

DALAI-LAMA : ... dans les textes !

DORJI : Les mots qu'il utilisait étaient faux. Mais pour ce qui est du contenu...

DALAI-LAMA : ... le sens.

DORJI : C'était si précis.

EKMAN : Ai-je raison de penser que ces deux manières différentes de considérer la sagesse sont assez distinctes de la connaissance ? La connaissance se rapporte à des choses comme le caractère destructeur de la haine, ou l'interconnectivité de tous.

DORJI : Oui. Mais, du point de vue bouddhiste, nous avons trois sortes de connaissance : la connaissance tirée de l'écoute ; la connaissance tirée de la contemplation ; et la connaissance tirée de la méditation. Ici nous avons parlé de la connaissance tirée de l'étude, de la contemplation *ou* de la réflexion.

EKMAN : C'est une explication très intéressante et complexe qui renferme une grande subtilité. Donc, je l'aime beaucoup – parce que plus vous faites de distinctions, plus je suis content. (*Le Dalai-lama rit.*) Si je n'abuse pas, une dernière chose.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : La *conscience active*. Ce terme, que je propose, se rapporte à cette partie de notre expérience qui s'inscrit dans la conscience. Le terme d'Alan Wallace, « métaconscience », a trait à la capacité d'observer sa propre expérience consciente, à mesure que la conscience change ; être informé de ces changements et avoir par là la capacité de pouvoir exercer un choix. Donc la conscience active est simplement la partie de l'expérience dont on a connaissance, mais on n'a pas connaissance d'une quantité importante de notre expérience. La métaconscience implique d'élargir et d'observer la conscience active, de suivre la conscience active. En général, je ne fais pas le choix délibéré de me focaliser sur un aspect de l'expérience et de l'amener à la conscience active. Je ne sais même pas quelle partie ou processus de mon esprit choisit ce dont je prends conscience.

Je vais vous donner un exemple. Tant que je n'avais pas essayé de penser à un exemple, je n'étais pas activement conscient de la pression de la plante de mon pied sur le sol. Mais je peux amener ce fait à ma conscience, et je peux être totalement conscient des sensations dans ma chaussure. Avant, ce qui se passait dans ma chaussure n'avait pas pénétré ma conscience.

Un pratiquant bouddhiste américain [dont je ne me rappelle malheureusement pas le nom] utili-

sait l'expression : « l'observateur ». Il parlait d'une partie de votre conscience qui observe ce qui se passe dans votre conscience.

C'est une idée intéressante ; j'observe ma conscience pour voir que je sens toujours mon pied. (*Le Dalai-lama glousse.*) Mais qui s'intéresse à ce qui se passe dans ma chaussure ? Donc l'observateur dit que c'est hors de propos ; ça ne fait pas partie de la discussion.

DALAI-LAMA : Oh-ho-ho-ho-ho.

LA COMPASSION GLOBALE

Le bouddhisme a toujours eu pour principe de cultiver la compassion afin de l'étendre à tous les êtres vivants, sans se limiter aux seuls membres de sa famille, de son clan ou de sa nation ; d'ailleurs, elle doit s'étendre à tous les êtres sensibles, pas juste aux personnes. Cela semble à beaucoup un idéal attrayant mais irréaliste.

Mais les choses ont changé. Aujourd'hui, la télévision fait entrer tous les soirs dans nos salons la souffrance d'autres individus, vivant même dans des lieux très éloignés. Non seulement nous entendons le détail de leurs histoires, mais nous voyons leur souffrance s'exprimer sur leur visage et dans leur voix. Il est devenu moins plausible de dire que

la famine ou les catastrophes qui touchent d'autres parties du globe ne sont le souci légitime que de ceux qui souffrent. En outre, nos actions, et celles des autres, ont un impact de plus en plus étendu. Les atteintes à l'environnement – comme la destruction par le feu de grandes parties de terres forestières ou les marées noires – ne sont pas des événements locaux. La source d'énergie que les gens consomment, et en quelles quantités, affecte la manière de vivre d'autres personnes ailleurs dans le monde. Bien que certains débattent toujours sur la gravité du problème environnemental, il en est peu pour dire que la famine ou les catastrophes dans d'autres parties du monde ne concerne que ceux qui souffrent. Nos destins sont liés.

Notre discussion tourne autour de nouvelles possibilités d'associer des exercices provenant de pratiques bouddhistes et des techniques occidentales afin de cultiver l'équilibre émotionnel et la compassion.

ÉTENDRE LES LIMITES DE LA COMPASSION

EKMAN : Le problème de notre époque, de notre siècle, est de réussir à avoir une compassion globale ; autrement, nous encourageons le risque de nous détruire nous-mêmes. Il s'agit là d'influencer

tous les habitants de la planète qui sont, dans une grande mesure, élevés dans l'optique totalement opposée, en n'ayant qu'un souci national ou, pire, clanique, et rien au-delà. On ne commence pas sur un territoire neutre ; on commence en devant contrer la compassion liée au clan. Comment y parvenir ? Quelles sont les premières étapes ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il serait très utile d'entreprendre des recherches sur les meilleurs moyens de favoriser la compassion et d'y consacrer des ateliers intensifs.

EKMAN : À planifier les étapes ?

JINPA : Oui.

EKMAN : Pensez-vous que la première étape est d'atteindre un certain équilibre émotionnel personnel ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) La première étape consiste à pouvoir amener les gens à voir l'inconvénient d'une sollicitude pleinement individualiste et non globale, à reconnaître les pour et les contre, les avantages et les désavantages, de la compassion pour tous les êtres vivants. (*Passant à l'anglais.*)

Ici, l'étroitesse d'esprit qui consiste à penser à sa propre nation, à son propre pays, à son propre lotissement. Ou seulement l'Occident – l'Amérique et l'Europe – qui ne pense pas à l'Afrique, à l'Amérique latine, au Moyen-Orient ou à l'Asie. Et les Asiatiques disent : « Oh, nous sommes l'Asie » ; il

y a un sentiment de rivalité avec l'Occident. Quel en est le bénéfice ? Pour nous, penser global est un bénéfice positif : l'économie, l'environnement et aussi le système politique. Je pense qu'en politique, il y a... comment dites-vous ?

JINPA : Une rivalité.

DALAI-LAMA : Une rivalité, basée sur le sentiment national, sur des engagements politiques et sur un souci du pouvoir. (*Traduit du tibétain.*)

La première étape consiste à évaluer vraiment et en profondeur les pour et les contre, les avantages et les désavantages de l'étroitesse d'esprit, du nationalisme, du clanisme, du provincialisme, quel que soit le nom qu'on lui donne, par rapport à une conscience globale, une unité de l'humanité.

Comment le faire sur une échelle globale ? Ici, il devient très important de réfléchir intensément à la nature interconnectée de l'économie moderne, et à comprendre comment, sur le plan environnemental, nos destins sont enchevêtrés. Et à la nécessité d'une consommation responsable des ressources naturelles. Et à une appréciation des dangers de politiques internationales basées sur le nationalisme.

(*Passant à l'anglais.*) Je pense que de nombreux problèmes auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui sont dus à l'unilatéralité. « Nous » et « eux », et ils ne se considèrent pas comme une partie du nous.

En conséquence, les problèmes inutiles surviennent maintenant. Aux États-Unis et dans de nombreux autres pays, jusqu'à récemment, ils ne pensent pas globalement.

JINPA : Dans le cas des États-Unis, s'il y avait une plus grande conscience globale, alors il y aurait une plus grande volonté de partager les ressources matérielles des États-Unis avec les parties plus pauvres du monde.

EKMAN : Nous pouvons attaquer les États-Unis dans nos discussions, parce que de nombreux Américains aiment être attaqués et critiqués, et nous en avons besoin, mais je ferais remarquer qu'il faut peut-être être plus prudents en critiquant d'autres pays.*

DALAI-LAMA : Récemment, à Denver, je crois, certains lauréats du Nobel – un total de dix environ – ont désapprouvé : ils ont critiqué l'Amérique, et Bush en particulier. Je la défends. (*Ekman rit.*)

C'est une certaine politique, vous voyez, qui se trompe. C'est aussi mon sentiment. Mais j'adore l'Amérique, je la défends.

Le président Bush, en tant qu'être humain, est quelqu'un de très gentil. Je l'apprécie. Je deviens le défenseur de l'Amérique. Mais là [ne pas partager les ressources naturelles, et utiliser autant des ressources mondiales], quelques critiques.

* Certaines critiques d'autres pays ont été supprimées pour des raisons diplomatiques.

EKMAN : Ce que vous venez de dire sur l'Amérique et George Bush en étonnera certains. L'un des pires problèmes en Amérique – pas juste en Amérique, partout – est la *diabolisation*.

Quand on désapprouve quelqu'un, alors on pense que c'est un diable. Cependant, même si vous n'avez rien dit de favorable sur la politique de Bush, vous avez dit que vous l'appréciez en « tant que personne ».

Pour moi, c'est très bouddhiste. Vous reconnaissez le bien qui est dans cette personne. Ça n'a rien à voir avec le fait de savoir si vous seriez d'accord ou non avec ses actions. Je ne crois pas que les gens se rendent compte du prix de la haine, comment non seulement elle corrompt les sentiments de quelqu'un, mais aussi comment elle rend impossible toute conversation persuasive avec la personne haïe.

La haine n'a qu'un objet : blesser la personne visée. (*Le Dalai-lama glousse doucement.*) Selon moi, on peut s'opposer à la politique de Bush en Irak, mais pas le détester.

Quand j'enseigne, j'utilise un exercice dans lequel je demande aux élèves de se mettre par deux. Là où je vis, presque tout le monde est opposé à Bush, donc je donne comme instruction aux paires : « Un de vous sera le président Bush. L'autre devra dire à Bush ce qui ne va pas dans sa politique. Mais si le critique dit quelque chose qui

est une insulte personnelle, celui qui joue Bush doit l'arrêter et lui demander de recommencer. » C'est incroyablement difficile pour les gens, parce qu'il y a tant de colère et de venin. Après, les élèves me disent qu'apprendre à exprimer le désaccord avec respect est très utile.

Je pense qu'il est très important d'être en désaccord sans haine venimeuse, sans insulte. Personne ne change d'opinion, ni même n'envisage une opinion différente si elle est présentée comme une attaque personnelle.

DALAI-LAMA : C'est vrai.

EKMAN : Autant l'oublier. Pourquoi leur parler ?

DALAI-LAMA : J'ai rencontré un Américain, un policier ; il m'a dit, avant d'entendre mon allocution à Buffalo, à l'université, qu'il ressentait de la haine pour George Bush et Dick Cheney, à cause de son désaccord avec leur politique.

Après avoir écouté mon allocution, il a changé son attitude. Il est toujours contre leur politique, mais il ne ressentait plus de haine envers ces deux personnes. Il me l'a dit.

EKMAN : De nombreuses personnes pensent qu'on n'aurait pas dû aller faire la guerre en Irak ; d'autres ont trouvé que c'était juste, au moins à cette époque. Dans un sens, ça n'a pas d'importance maintenant. La question aujourd'hui est : comment faire cesser les tueries ? Si nous passons tout notre temps à regarder le passé, si on se focalise sur la

personne à blâmer, je ne sais pas si ça nous aide pour le problème immédiat.

DALAI-LAMA : C'est vrai.

EKMAN : D'un autre côté, nous devons tirer des enseignements des erreurs. Donc, c'est le travail de l'historien – repartir en arrière et nous apprendre quelles erreurs ont été commises de manière à ce que les dirigeants suivants ne fassent pas exactement les mêmes.

DALAI-LAMA : C'est vrai. Mm-hmm.

EKMAN : Une des choses qui fait qu'il est si difficile généralement de parvenir à un accord au Moyen-Orient est qu'il y a une telle haine provenant du passé.

DALAI-LAMA : Exact, exact.

EKMAN : Pour que les effusions de sang ne continuent pas, nous devons reconnaître qu'il y a eu de terribles injustices, mais que ça ne peut pas commencer par la haine. Seule la guerre vient avec la haine.

DALAI-LAMA : Exact.

Dans le monde arabe, s'ils pensaient de manière globale, alors bon nombre des problèmes – sociaux, politiques, etc. – auxquels ils sont maintenant confrontés seraient évités. Et en Afrique aussi. C'est mon opinion.

Cette réalité, je pense, est totalement différente de la réalité du dix-neuvième siècle, du dix-huitième

siècle, du dix-septième siècle. À cette époque, les nations occidentales avaient une technologie plus avancée que les autres peuples, et donc elles exploitaient d'autres pays.

Aujourd'hui, la réalité est bien différente. Tout est extrêmement interdépendant.

EKMAN : Donc, il semblerait que le monde a changé au cours du dernier siècle pour mieux s'adapter à la vision bouddhiste. Au seizième siècle, les bouddhistes avaient la même vision qu'aujourd'hui, mais le monde ne cadrait pas avec elle.

Vous pouviez vivre votre vie sans vous soucier beaucoup de la manière dont les autres individus de la planète vivaient la leur.

Maintenant, on sait que ce qu'une personne fait a des effets sur les autres ; nous sommes tous interdépendants.

JINPA : *(Après une longue discussion en tibétain.)* Sa Sainteté estime qu'il devrait y avoir une étude approfondie destinée à comprendre combien des problèmes que le monde connaît sont vraiment, d'une manière ou d'une autre, liés à une étroitesse d'esprit.

DALAÏ-LAMA : Si, dans les sciences médicales, tous les scientifiques en Amérique pouvaient collaborer avec les scientifiques d'Europe ou du Japon, ou d'autres, il y aurait un avantage évident...

EKMAN : Oui, exact.

DALAI-LAMA : ... si tous les scientifiques avaient le même sens de l'internationalisme.

JINPA : Et de la collaboration.

DALAI-LAMA : Non ?

EKMAN : Les scientifiques sont en concurrence les uns avec les autres ; ce n'est pas nation contre nation, mais contre toute personne capable selon le scientifique de faire une découverte avant lui. Peu importe qu'ils soient japonais ou allemands. C'est surtout individuel.

Ce n'est ni clanique ni national. Il y a quelques exceptions, mais ce n'est pas comme les Jeux olympiques, où le pointage des médailles d'or se fait par nation, en insistant moins sur les performances individuelles.

DALAI-LAMA : Ils ont, en un certain sens, transcendé le national.

EKMAN : Oui, transnational.

DALAI-LAMA : Je pense que, dans la compétition, il y a de la compétition positive et de la compétition négative.

Je pense qu'avec beaucoup d'hommes d'affaires – en Chine, en Inde, en Amérique, en Afrique – ça n'a pas d'importance. Ou prenez les écologistes : pour eux, il n'y a pas de différence entre l'Europe, l'Amérique ou l'Asie.

Donc, on a besoin d'une nouvelle réalité.

JINPA : Si nous regardons le monde des affaires, les multinationales vont, dans un certain sens, vers la nouvelle réalité.

Il se passe la même chose parmi les activistes de l'écologie et le mouvement écologique. Et parmi les scientifiques...

DALAI-LAMA : Une nouvelle réalité. (*Traduit du tibétain.*) Mais le problème est que les politiques ne sont pas capables de suivre cette tendance. Non.

EKMAN : Je vois où vous voulez en venir. On est aux prises avec deux forces destructrices. L'une d'elles est un ressentiment ancré dans le passé. Dans des régions comme les Balkans, la haine remonte à plusieurs siècles ; c'est vivre votre vie maintenant en fonction de ce qui est arrivé à votre père ou à votre oncle.

Mais il n'est pas si facile de réussir à affronter les réalités d'aujourd'hui. Ça repose en grande partie sur le fait de mettre les pendules à l'heure pour les ressentiments passés. Le ressentiment – un sens enraciné d'injustice et d'iniquité à long terme – est un véritable obstacle.

Un autre obstacle est une préoccupation du court terme et non du long terme. Les hommes politiques ne se préoccupent généralement que de ce qui se passe à court terme, parce que c'est ce qui les affectera.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Ce qui va affecter le prochain dans la file ? Bush va essayer de laisser le soin au prochain président de s'occuper de sortir d'Irak, et au prochain président de s'occuper du réchauffement climatique.

Si vous pensez à court terme, alors vous n'avez pas une pensée globale. Nous pourrions en arriver à un point où les choses sont si mauvaises que le court terme est global.

Mais d'ici là, certaines choses pourraient être irréversibles.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mais, dans un autre sens, bon nombre des problèmes auxquels nous sommes maintenant confrontés, même à court terme, existent parce que nous n'avons pas su apprécier la dimension planétaire.

EKMAN : Absolument.

DALAI-LAMA : Par exemple, les communistes chinois. Ils ne pensent pas au niveau global.

Même chose avec les États-Unis et le monde arabe. En conséquence, le court terme est la pensée.

(*Traduit du tibétain.*) À un niveau global, il nous faut mieux comprendre combien des conflits et problèmes que nous connaissons aujourd'hui découlent réellement d'une mauvaise compréhension de la dimension globale, et que ceci provient d'une étroitesse d'esprit, quelle que soit la forme qu'elle prend.

Il y a plus d'un siècle, Darwin avait déjà évoqué la nécessité de ce type de sentiment global. Même au niveau individuel, il peut être utile de porter à l'attention des gens les bienfaits pour la santé d'émotions plus positives, comme la compassion.

En quoi le fait de penser plus globalement, de penser aux autres, offre une vue au sein de laquelle l'individu n'est plus prisonnier des problèmes insignifiants qui deviennent souvent des pierres d'achoppement.

Pour faire une analogie, les textes bouddhistes nous mettent en garde en disant qu'apprécier l'existence basique même est sujet à une frustration personnelle.

Cette « insatisfaction » naturelle est une condition fondamentale de l'existence. C'est comme la conscience planétaire. Quand on apprécie mieux la conscience planétaire, alors, vis-à-vis de cas spécifiques de douleur (qu'il s'agisse de douleur physique ou de douleur émotionnelle), on est beaucoup plus aptes à la gérer.

Alors que si notre compréhension de la souffrance est limitée à des cas spécifiques de douleur dans le présent, si on continue à y penser et à y penser, on pourrait désespérer et se sentir impuissant.

EKMAN : Oui. Il y a toujours de la frustration envers la nature de la vie. C'est essentiel à la vie. Tout n'est pas rose ; il y a des difficultés.

OUBLIER LES RESENTIMENTS

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Peut-être est-il plus clair de raconter cette anecdote. Au onzième ou au douzième siècle, un grand maître tibétain du nom de Géshé Potowa a dit : « Même s'il y a la souffrance de la maladie, du vieillissement et de la mort, cela ne me fait rien.

Parce que ce même corps est sous le contrôle de la maladie, de la décomposition et de la mort. Que peut-il y avoir de si surprenant ? »

EKMAN : Une version occidentale légèrement plus positive de cette anecdote est que le soleil ne brille pas tous les jours. Nous n'avons pas juste la santé ; nous avons la maladie.

Nous n'avons pas simplement la chance ; nous avons la malchance. Nous avons la vie ; nous avons la mort. C'est la nature de notre existence que nous rencontrons des difficultés. Ce n'est un problème que si on a une attente irréaliste.

DALAI-LAMA : C'est bien. On le sait grâce au bon sens. C'est, je pense, utile.

EKMAN : Ça nous ramène à l'une des vérités fondamentales, il me semble. Il est incroyable que moi, en tant que scientifique, utilise une formule comme « vérité fondamentale », mais c'est une vérité fondamentale qui est nécessaire pour avoir une vision réaliste du monde.

DALAI-LAMA : La première noble vérité.*

EKMAN : Si vous n'avez pas une vision réaliste du monde, la vie vous semble faite de problèmes. Aujourd'hui, une forme importante de traitement psychologique aux États-Unis est la thérapie comportementale et cognitive.

Le but de cette thérapie est de vous aider à comprendre que c'est votre vision qui vous rend malheureux. C'est juste une *vision* – et vous pouvez la *changer*. Je simplifie à l'excès, mais je sais qu'Aaron T. Beck, l'un des inventeurs de cette forme de traitement, sera enchanté de ce rapprochement. L'une des avancées les plus récentes est d'associer la thérapie comportementale et cognitive à la méditation : c'est la thérapie comportementale et cognitive basée sur la pleine conscience, et elle a fait preuve d'une grande efficacité dans le traitement de la dépression.¹

DALAI-LAMA : Bien. (*Traduit du tibétain.*) De même, on insiste dans les textes bouddhistes sur le fait de penser aux autres plus qu'à soi seul. Par exemple, si votre mode de pensée est limité à l'égo-centrisme, alors tout ce qui vous arrive semble avoir plus d'importance qu'en réalité.

Même un minuscule problème peut sembler insupportable.

* Les quatre nobles vérités – la nature de la souffrance (*dukkha*), l'origine de la souffrance (*samudaya*), la cessation de la souffrance (*nirodha*) et le chemin menant à la cessation de la souffrance (*magga*) – sont l'un des enseignements bouddhistes fondamentaux. Par la suite, alors que la discussion sur les moyens de cultiver la compassion globale progressait, le DALAI-LAMA s'est étendu sur leur rôle.

Alors que si vous êtes capable de penser aussi aux autres, alors vous avez une conscience globale. Comme Darwin, si vous pouvez penser au bien-être de tous les êtres sensibles, alors vous êtes plus à même de l'affronter si vous situez votre propre problème dans ce cadre-là. Vous avez une perspective globale de votre propre situation.

Appliqué dans un contexte laïque, on peut se rendre compte qu'avec une perspective globale des choses, on est mieux placé pour comprendre ses propres problèmes, dans un cadre plus vaste et de manière non disproportionnée. Puis on sera conscient de l'histoire passée. Parfois nos souvenirs sont très utiles. Parfois notre mémoire est nuisible. En Inde, une fois, j'étais dans une émission télévisé. L'interviewer voulait m'interroger sur le conflit entre les musulmans et les hindous en Inde dans le passé...

JINPA : ... il y a plusieurs siècles.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il voulait dire quelque chose sur ce passé. Je lui ai dit : « Ça ne sert à rien. Maintenant, nous sommes confrontés à la réalité d'aujourd'hui, dans laquelle se référer aux expériences passées, à l'histoire passée ne sert à rien pour résoudre les problèmes actuels. »

L'autre jour, alors que je parlais avec des musulmans, je leur ai dit franchement qu'à certaines époques du passé, les gens en Inde avaient beaucoup souffert à cause des conflits sectaires – les

hindous et les bouddhistes ont souffert à cause des musulmans, mais c'est dans le passé !

Aujourd'hui, il y a une nouvelle réalité. Bon, nous devons accepter cette nouvelle réalité et, d'après cette nouvelle réalité, traiter ces problèmes. Le passé : oublions ! (*Il frappe ses mains l'une contre l'autre.*)

JINPA : Voici comment Sa Sainteté traite les problèmes. Parce que vous savez peut-être que, historiquement, l'invasion islamique de l'Inde a nui au bouddhisme. De nombreux temples et monastères ont été totalement détruits par les hordes d'envahisseurs islamiques.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Se référer au passé et s'accrocher au ressentiment n'est pas juste le fait de l'émotion. C'est une mémoire et une intelligence qui est...

EKMAN : Oui ! Je pense qu'elle est enseignée. Certaines écoles dans les pays musulmans, notamment en Arabie Saoudite, enseignent le passé où ils ont été affreusement maltraités pour pousser les étudiants, en cultivant leur ressentiment, à vouloir se venger.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Si vous vous attardez sur le passé et réagissez aux événements d'aujourd'hui sur cette base, alors vous réagissez surtout avec une attitude émotionnelle à un sentiment perçu d'injustice ou à un ressentiment. D'un autre côté, si vous reconnaissez le passé et choi-

sissez de ne pas réagir d'après ce passé, alors vous utilisez votre intelligence humaine pour choisir de réagir d'une manière différente – avec sagesse. (*Il rit chaleureusement.*)

Les Chinois ont une expression, même s'ils ne la mettent pas en pratique eux-mêmes : « Il n'y a aucun jugement pour ce qui a été fait dans le passé. »

EKMAN : Ce que vous venez de dire soulève trois points. Le premier est de développer des moyens de diminuer le ressentiment au lieu de l'encourager. À l'heure actuelle, dans différentes parties du monde, le ressentiment est explicitement encouragé. On apprend aux enfants le ressentiment au sujet de péchés du passé.

Ça ne va pas être chose facile d'encourager les gens à abandonner leurs ressentiments pour des cruautés ou des injustices commises dans le passé. Ce sera probablement aussi dur que de changer ce qui déclenche une émotion. Une fois qu'un ressentiment est bien ancré, il n'est pas facile à changer, et nous ne disposons pas de beaucoup d'études qui nous aideraient à savoir ce qu'il faut faire pour y parvenir.

DALAI-LAMA : Exact. (*Traduit du tibétain.*) Il ne s'agit pas d'oublier le passé ; mais de ne pas s'accrocher à ce ressentiment.

EKMAN : Il peut y avoir des leçons, mais pas forcément les bonnes. Ce peut être les mauvaises

leçons du passé, parce que le monde est différent, comme vous le disiez.

Le deuxième point est que, pendant la majeure partie du temps que l'homme a passé sur cette planète, il a vécu en petits groupes, comme le village dans lequel j'ai vécu en Papouasie Nouvelle-Guinée en 1967 pendant que je faisais des recherches sur le terrain.

Il y avait cent ou deux cents personnes dans le village. Si vous voyiez quelqu'un souffrir, vous pouviez aussitôt le consoler.

DALAI-LAMA : Oui, oui.

EKMAN : Maintenant, nous vivons dans des villes immenses. À la télévision, nous voyons la souffrance partout dans le monde. Certaines personnes – des commentateurs politiques – ont laissé entendre que ça vous donnait le sentiment d'être impuissant.

Mais si on observe la réaction individuelle au tsunami qui a touché l'Asie du Sud ou à l'ouragan Katrina, beaucoup de personnes, sans qu'on le leur ait demandé, ont voulu volontairement reconforter et consoler une souffrance très éloignée géographiquement. On peut y voir un côté positif, une raison d'espérer. Ces actes de compassion sortaient souvent du propre clan de la personne, ou même de sa propre nation.

Nous devons trouver un moyen d'entretenir cette réaction.

APPRENDRE L'ALTRUISME

EKMAN : Le troisième point est de s'intéresser à ce que nous pouvons faire pour élaborer à la fois une étude sur la compassion et un programme d'entraînement. Parce que c'est vraiment vital. C'est probablement la chose la plus vitale. Quelles sont les pratiques avec lesquelles vous cultivez la compassion ?

DALAI-LAMA : L'une de nos méthodes consiste à voir ces êtres, ces êtres sensibles qui souffrent. Il y a des gens impuissants, pauvres ; un fort sentiment de compassion viendra spontanément.

Aujourd'hui, les gens voient à la télévision la violence en Irak. Jour après jour, certains pensent alors peut-être que ça devient normal, mais en général quand on a vu ces choses, on a l'impression que c'est mal. Aussi par les livres on peut apprendre que la violence est mauvaise. Mais si seulement vous voyez les gens souffrir à cause de la violence, vous avez vraiment de la peine et vous partagez leur souffrance.

EKMAN : Il suffit de voir la souffrance des autres pour que ça augmente votre compassion ?

DALAI-LAMA : C'est exact. (*Traduit du tibétain.*) C'est la même chose que d'admettre que, tout comme vous désirez le bonheur, d'autres désirent le bonheur. Et voir la souffrance chez autrui – bien

que vous n'éprouviez pas vous-même la souffrance – crée le sentiment d'une insupportabilité personnelle. Nous sommes une famille d'êtres humains, donc une personne doit se soucier du bien-être de chacun dans la société.

Il existe différentes façons de renforcer votre compassion. En général, la télévision évite de montrer les tueries mêmes. Mais dans l'esprit humain, voir quelqu'un saigner et mourir met mal à l'aise.

C'est ce qui fait germer la compassion, la montée de cette sollicitude vitale.

EKMAN : En général la télévision ne montre pas la souffrance qui résulte de la violence ou de la vengeance ; vous n'assistez pas aux misères qui ont provoqué la violence.

Si la télévision devait les montrer, iance et de courage.

EKMAN : *Oui*. C'était une expérience naturelle, qui n'avait pas été organisée par des scientifiques, pourtant le tsunami est le meilleur exemple dont nous disposons, parce qu'en grande partie, il a touché des personnes très, très éloignées géographiquement.

Et pour la majorité des Américains, des personnes qui ne sont pas de notre religion et de notre race. Mais quand les gens ont vu le niveau de souffrance, ils ont réagi à l'information qui passait en bas de l'écran de télé indiquant ce qu'ils pouvaient faire :

vous pouvez donner des vêtements. Vous pouvez donner de l'argent.

DALAI-LAMA : La réaction a été immédiate.

EKMAN : L'absence d'espoir est encouragée quand la souffrance est présentée sans qu'on puisse faire quoi que ce soit en réponse. Si on présente la souffrance de telle sorte que la personne peut agir et par là aider les autres, alors la souffrance crée la compassion.*

DALAI-LAMA : Puis la connaissance de la souffrance se transforme en enthousiasme, dans une certaine mesure. Des recherches sur la compassion doivent étudier le côté destructeur des émotions qui l'interdisent.

EKMAN : Je pense que nous devrions mener ces recherches, mais que nous devrions aussi commencer à tenter des interventions. Nous ne devrions pas nous croiser les pouces et atteça pourrait rendre les gens plus compatissants, mais si on montre la violence sans ses conséquences, ça pourrait encourager l'agression.

DALAI-LAMA : Si quelqu'un meurt ou souffre, même si ce sont des ennemis, toujours, à un niveau humain, on se soucie. Si vous voyez des millions de personnes souffrir, rappelez-vous que vous ne pouvez pas être heureux. Vous avez la responsabi-

* Il est plus facile de participer aux premières actions visant à soulager la souffrance que de prendre l'engagement durable souvent nécessaire, car ce type d'engagement durable peut demander des sacrifices.

lité morale d'aider le plus possible, afin de trouver votre propre bonheur.

EKMAN : Pensez-vous qu'il faut avoir cultivé la compassion pour avoir cette réaction ou pensez-vous qu'il existe une réaction humaine naturelle qu'on aura pratiquement tous ?

DALAÏ-LAMA : Cette qualité est en nous. Nous avons besoin d'un sens du souci d'autrui.

EKMAN : Est-ce que si on voyait des films montrant beaucoup de gens qui souffrent, ça aiderait à développer la compassion ?

DALAÏ-LAMA : Je pense que l'important est que quand on a vu beaucoup de souffrance, il y a deux possibilités. Quand vous voyez ces choses horribles, vous êtes découragés et avez un sentiment d'impuissance. (*Traduit du tibétain.*) Dans certains cas, quand on a montré à quelqu'un l'énorme quantité de souffrance, au lieu de ressentir de la compassion, cette personne se sent découragée et abattue. Afin de veiller à ce qu'ils ne se sentent pas découragés, on peut expliquer ou apprendre aux gens ce qu'ils peuvent faire pour être capables de surmonter la souffrance. Au lieu de se sentir découragée, la personne gagne un sentiment de confiance des résultats d'études.

Permettez-moi de vous parler des recherches d'une politologue, le professeur Kristen Monroe. Dans son livre *The Heart of Altruism*², Monroe propose une définition de l'altruisme en six parties :

1. Vous ne pouvez pas vous contenter de penser à ce que vous devriez faire pour aider quelqu'un ; vous devez agir.
2. Votre action doit être entreprise sans réfléchir, presque par réflexe, ou par un choix délibéré.
3. Votre but est d'améliorer le bien-être d'une autre personne.
4. Votre action a des conséquences pour cette personne (elle peut ne pas réussir, mais elle est destinée à avoir des conséquences).
5. Il est possible que vos actions diminuent votre bien-être ; il y a un certain risque personnel.
6. Vous agissez sans attendre de récompense ou de reconnaissance pour vos actions.

Monroe a étudié deux groupes d'altruistes. Elle a appelé le premier groupe les héros, qui agissent sans réfléchir pour aider quelqu'un qui est en danger, par exemple, une personne qui ne sait pas forcément bien nager et risque donc de se noyer pour sauver un enfant au bord de la noyade dans un lac.

Elle a appelé le deuxième groupe les sauveurs. Leurs actes ne sont pas impulsifs mais soigneusement planifiés, et le risque qu'ils prennent ne se limite pas à eux, mais il pourrait mettre en péril

leur famille ou tout leur village ; elle a étudié ces personnes qui ont caché des Juifs en Europe pendant la Deuxième Guerre mondiale.

Elle a comparé ces deux groupes d'altruistes avec des philanthropes et des entrepreneurs plus ordinaires. Elle n'a trouvé aucune différence majeure en matière d'éducation, de religion ou de profession dans les groupes.

La seule différence qu'elle ait trouvée au cours de ses entretiens se situait dans ce qu'elle appelait leur vision du monde.

Voici certaines phrases de certaines interviews avec les altruistes : « Vous aidez les gens parce que vous êtes humain et que vous voyez un besoin. » « Il y a des choses dans la vie que vous devez faire, et vous les faites. » « On appartient tous à une famille humaine. » On dirait qu'ils étudiaient le bouddhisme. Mais ce n'était pas le cas.

Deux caractéristiques ressortaient de ses interviews. La première, il y a cette perception d'une humanité partagée. « Il n'y a pas de notion d'un groupe qui est dedans ou d'un groupe qui est dehors. Nous formons tous un seul groupe. » « Tout le monde a des valeurs. Il n'existe personne qui n'ait aucune valeur. Aucun groupe de personnes n'est meilleur qu'un autre. » La deuxième caractéristique était qu'ils croyaient qu'ils n'avaient pas le choix, ils devaient agir de manière altruiste. « Vous demandez : “ Eh bien, qu'est-ce qui vous a poussé

à choisir de le faire ? ” Je n’ai pas choisi. Ils avaient besoin d’aide ! Je l’ai fait. Je le devais. » Nous avons besoin de recherches aujourd’hui pour comparer ces personnes avec d’autres, qui ont grandi dans des situations similaires mais qui n’ont pas agi de manière altruiste, afin de découvrir ce qui pourrait expliquer les différences.

Vous avez donné l’exemple, plus tôt, de la personne riche qui répond avec compassion à la personne pauvre qui souffre, et pourtant la personne riche n’a peut-être jamais souffert personnellement de la pauvreté. J’explique ainsi pourquoi ça pourrait se passer : quand on voit quelqu’un souffrir, on lit ce que nous dit son visage, on entend ce que dit sa voix, ça fait immédiatement le lien avec une envie d’aider par souci de compassion. On ne sait pas forcément ce qui a suscité la souffrance, mais si on voit et on entend les signaux de la souffrance, on commence à la ressentir en nous, et ça nous pousse à vouloir réconforter la personne qui souffre. (Ceci, bien sûr, correspond à ce que Darwin a indiqué dans la citation que j’ai lue plus tôt.) Les émotions sont essentielles pour susciter de la compassion, donc il me semble que c’est naturel aux êtres humains.

DALAI-LAMA : Vous avez raison.

EKMAN : Il y a quelque chose que je ne comprends pas du tout ; peut-être pourriez-vous m’aider à le comprendre. Il y a trente ans, j’ai eu une opéra-

tion du dos. Pour diverses raisons, ils n'ont pas pu me donner de médicament contre la douleur et, pendant huit ou neuf jours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, j'ai souffert énormément, sans aucune rémission.

Si j'avais pu me tuer, je l'aurais fait immédiatement ; je ne pouvais supporter la douleur. Mais il n'y avait aucune échappatoire. Cela a eu pour conséquence inattendue que, par la suite, quand je lisais dans le journal un événement triste, je me mettais à pleurer. Avoir souffert semblait avoir totalement, et à jamais, intensifié ma résonance émotionnelle à la souffrance des autres. Je ne sais pas pourquoi c'est arrivé, et il est évident que ce n'est pas le type d'intervention qu'on peut souhaiter aux autres.

Comment est-ce que ça marche ? Pourquoi une souffrance aussi intense a-t-elle ouvert mon cœur à la souffrance des autres ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Généralement, on voit bien que certaines expériences changent la vie des gens. Même leurs personnalités peuvent changer.

Dans certains cas, des individus, qui étaient autrefois hautains, suffisants et arrogants, qui avaient tendance à ne pas voir la souffrance d'autrui, ont changé du tout au tout à cause d'une grande tragédie dans leur vie. Certaines expériences ont tendance à ouvrir l'individu aux autres.

Peut-être avez-vous connu un phénomène semblable. Quoi que ce soit, dans votre cas c'était merveilleux. (*Tout le monde rit.*)

EKMAN : Je ne crois pas que je l'aurais choisie, mais elle a eu un bénéfice. Totalement inattendu.

ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

EKMAN : J'ai pu dégager de notre discussion que nous devons atteindre trois choses différentes pour nous assurer un meilleur équilibre émotionnel, et qu'on pouvait en tirer trois bénéfices différents possibles.

La plus difficile est d'accroître le délai qui sépare l'impulsion de l'action ou d'intensifier sa conscience qu'une impulsion a surgi et qu'on va vivre un épisode émotionnel.

Matthieu Ricard m'a dit que, parfois quand une émotion surgit, il la perçoit simplement comme un nuage qui passe et il ne s'y engage pas. J'utilise une image visuelle.

Quand je vois la colère monter – parfois, bien que pas toujours, malheureusement – je la visualise comme une boule de soude roulante. Je m'écarte simplement et je la laisse passer pour qu'elle ne m'attrape pas. Avec cette conscience, on a le choix d'exprimer ou non l'émotion, de dire : « Je ne

vais pas réagir. » Ou quand on est conscient de la montée de l'impulsion, on peut choisir de laisser parler notre émotion, mais en décidant *comment* on va la laisser parler.

Il y a deux approches différentes pour devenir conscient de la montée d'une impulsion émotionnelle. La première consiste à développer une conscience de ce qu'on ressent à *ce moment-là* par des exercices de méditation, comme se concentrer sur la respiration.

La deuxième, très différente, est de développer une connaissance aiguë des déclencheurs qui vous poussent à l'émotion, qui vous poussent à superposer un script de votre vie passée qui ne s'applique pas et qui, au contraire, déforme la réalité. Cette deuxième approche est, selon moi, davantage basée sur la connaissance que sur les compétences, mais les deux peuvent aller de pair.

Une autre variante de cette reconnaissance des déclencheurs est d'essayer d'éviter ces situations au maximum.

Dans une approche davantage basée sur la connaissance, j'encourage les gens à tenir un journal des épisodes émotionnels regrettables. Tenir ce journal pendant un mois ou deux, puis chercher les thèmes communs qui les sous-tendent. Grâce à cette connaissance et à une plus grande conscience de ce processus automatique, on peut avoir le choix. Par ce moyen, on vise à amener à notre conscience

les choix qu'on a, afin de pouvoir sélectionner le plus bénéfique pour soi et pour autrui.

Outre la nécessité d'être conscient de l'impulsion à exprimer une émotion – très difficile à atteindre –, il y a ce qu'on doit faire quand on commence à agir de manière émotionnelle.

Comme nous l'avons souligné plusieurs fois dans nos discussions, l'objectif est alors de devenir conscient qu'on agit de manière émotionnelle et de raccourcir la *période réfractaire*, cette période pendant laquelle on ne peut pas tirer d'informations nouvelles des événements externes, ou de ses propres souvenirs et connaissances, ou en cherchant une autre explication à ce qui se passe.

Quand cette période réfractaire est terminée, et on peut espérer qu'elle ne durera qu'une ou deux secondes, on peut réévaluer ce qui a déclenché cette émotion. On peut voir que ce n'est pas un serpent, c'est une corde ; on peut voir que ce n'était pas destiné à être une agression, c'était destiné à être utile.

Il existe trois techniques pour essayer d'y parvenir. La première est d'augmenter sa conscience de la réaction émotionnelle de l'autre. On peut apprendre qu'on est gagné par l'émotion quand on est sensible à la réaction de quelqu'un face à soi. Sans rien dire, l'autre permet d'amener notre conscience à voir comment on se comporte. Nous avons une très bonne façon, une façon très efficace, d'apprendre

aux gens à être plus conscients des signes d'émotion chez autrui.³

La deuxième technique est un peu plus ardue. Elle se compose d'exercices qui apprennent à être plus conscient des sensations qu'on éprouve dans son corps quand une émotion survient.

En connaissant mieux ces sensations, l'objectif est d'être plus conscient du fait qu'on agit de manière émotionnelle, puis de se demander si on veut agir ainsi et si on veut agir comme on le fait. Ces deux approches différentes visant à raccourcir la période réfractaire sont décrites en détail dans mon dernier livre, *Emotions Revealed*.

Au chapitre des pratiques bouddhistes, je ne vois rien d'autre pour l'aider que la méditation qui se concentre sur la respiration. Existe-t-il d'autres pratiques que nous pourrions utiliser pour aider les gens à prendre conscience qu'ils agissent de manière émotionnelle ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la psychologie bouddhiste, on dit que chaque épisode émotionnel a une phase préparatoire – qu'on appelle « préliminaire » –, puis l'événement même et sa conséquence ou son résultat – ou « événement final », comme on l'appelle parfois. Certaines des techniques que vous avez citées plus tôt semblent traiter cette phase préliminaire.

Pour les techniques qui s'occupent des événements mêmes, une pratique recommandée dans

les textes bouddhistes est la prise de conscience de l'émergence des émotions.

Le problème est que quand une émotion monte en vous, à ce moment, votre être tout entier devient cette émotion. Cette émotion s'empare complètement de vous. Il n'y a aucune séparation entre vous et l'émotion.

Le but de cette sorte d'entraînement à la prise de conscience est d'essayer de reconnaître que l'émotion monte en vous et de séparer aussitôt...

EKMAN : Je suis tout à fait d'accord avec votre représentation, et je trouve particulièrement utile la distinction entre les deux parties d'un épisode émotionnel. Pouvez-vous expliquer la pratique qui permet cette séparation ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Certaines des pratiques que vous décrivez semblent le faire, et a pour effet de nous rendre capable de prendre conscience : « Là, je me laisse gagner par les émotions. »

C'est vraiment une question d'habitude. Parce que plus vous êtes habitué à cette prise de conscience de l'émergence d'une émotion, plus la conscience même crée une séparation entre vous et l'émotion, et ça diminue aussitôt l'émotion.

On pense qu'un des facteurs clés pour ça est l'attitude de base de la personne. Pour une émotion spécifique comme la colère ou la haine, si vous avez comme attitude de base que l'émotion est

indésirable, qu'elle est mauvaise et destructrice, alors vous avez plus de chances d'être mieux placé pour la reconnaître et en prendre conscience quand elle surviendra.

EKMAN : Dans mon langage, vous parlez d'utiliser la connaissance.

JINPA : La connaissance, oui.

EKMAN : Pensez-vous que mettre l'accent sur les exercices respiratoires aidera le deuxième processus ?

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Dans la deuxième situation, quand vous adoptez une pratique de la pleine conscience, en vous concentrant sur la respiration, c'est plus une sorte de diversion.

EKMAN : Oh non, je ne dis pas qu'il faudrait se concentrer – je ne pense pas qu'en plein épisode émotionnel on peut se mettre à se concentrer sur la respiration – mais est-ce que se former à cette pratique méditative pourrait vous donner plus de chances d'être conscient des moments où vous vous laissez aller à vos émotions ?

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est vrai, c'est vrai parce que vous cultivez la compétence de la pleine conscience en général.

EKMAN : Donc ça se reportera.

JINPA : Oui.

DALAÏ-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Pour traiter de ce que les bouddhistes appellent les « afflictions », il est très important de reconnaître le caractère

destructeur de ces afflictions émotionnelles et leur potentiel de conséquences nuisibles, mais également de compléter ça d'une compréhension, ou d'une prise de conscience, que vous *pouvez* les surmonter. Il faut voir les bénéfiques du côté opposé. Sinon, ça devient morbide.

Prenez l'exemple de l'enseignement des quatre nobles vérités de Bouddha. Si l'importance accordée à la contemplation de la nature de la souffrance ne s'accompagne pas d'une prise de conscience qu'on peut se libérer de la souffrance, alors cette contemplation ne mènera qu'à un plus grand sentiment de découragement et d'impuissance.

Dans l'exemple de l'infirmière que vous avez donné plus tôt, son empathie avec la douleur des autres devrait être complétée d'une prise de conscience qu'elle peut faire quelque chose pour les aider.

Même dans le cas extrême où elle ne peut pas aider son patient à guérir totalement, elle peut comprendre qu'elle peut aider et que si elle ne le fait pas, l'enfant pourrait souffrir davantage.

La réflexion sur la souffrance doit être modérée par une compréhension de son opposé : quel effet ça fait ne pas en avoir, ou être libéré de la souffrance. Ce qu'il est important d'avoir, c'est une attitude de base fondée sur la reconnaissance des conséquences destructrices de certaines émotions et aussi une certaine compréhension qu'il existe

des moyens par lesquels on peut vraiment s'aider soi-même à éviter ces situations.

DALAI-LAMA : Quant à la méthode même de la tradition bouddhiste, la première étape consiste à éviter d'une manière ou d'une autre les circonstances qui déclencheraient normalement ces émotions afflictives. En langage bouddhiste on dit « garder les portes des sens ».

EKMAN : C'est une jolie expression.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Il s'agit plus d'éviter, de veiller à ne pas se mettre dans une situation où on est confronté aux déclencheurs menant aux émotions. La deuxième étape des textes bouddhistes dit de ne pas réagir, même quand les signaux sont présents dans l'environnement. Vous n'évitez pas les déclencheurs – vous affrontez la situation, mais vous ne réagissez pas de manière émotionnelle, même si vous reconnaissez ces déclencheurs, qui sont souvent des émotions nuisibles exprimées par l'autre. Dans le langage bouddhiste, le terme employé est « ne pas inviter volontairement » les afflictions, ne pas leur prêter foi d'une manière ou d'une autre. Il faut aussi éviter de se remettre en mémoire des expériences émotionnelles passées. Ici, avec la méditation de l'attention vigilante, la respiration peut aider, une conscience de la naissance de l'émotion dont nous avons parlé. Ces choses peuvent aider dans le deuxième état, mais la première étape consiste à éviter le déclencheur.

SUR LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

par Géshé Dorji Damdul

Les quatre nobles vérités forment la base de tous les enseignements de Bouddha. Elles s'appuient sur l'idée que tous les êtres ont un désir inné d'être heureux et de ne pas souffrir ; en outre, que nous avons le *droit* de parvenir au bonheur et d'éviter la souffrance.

Comment faire pour que cette aspiration devienne réalité ? Cela nous amène aux enseignements des quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance, la vérité des causes de la souffrance, la vérité de la cessation de la souffrance et de ses causes, et la vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance. Les deux premières vérités parlent de la cause et de l'effet de la souffrance ; la troisième et la quatrième des cause et effet du bonheur. Les enseignements décrivent également deux états de l'homme : le *samsâra* – l'état douloureux – et le *nirvâna* – l'état de la paix ultime. Les êtres soumis au pouvoir d'états mentaux indisciplinés, perturbants, sont empêtrés dans l'état de *samsâra*, alors que les êtres qui sont lavés de leurs émotions perturbatrices sont dans l'état de *nirvâna*. Il y a trois sortes de souffrance (ou états d'insatisfaction) : la souffrance évidente ; la souffrance du changement, qui se rapporte à tous les plaisirs terrestres qui tendent à se terminer dans la douleur ; et la souffrance conditionnée, qui se rapporte à notre état d'être sous le contrôle d'émotions perturbatrices et de leurs actions respectives.

Quelle est la signification de l'enchaînement de ces quatre vérités ? À moins de savoir que vous souffrez, votre désir d'être libéré de la souffrance ne naîtra pas dès le début. Ainsi, la première chose qu'un pratiquant doit faire est de savoir dans quel état il est : empli d'insatisfaction et de frustration. Plus notre compréhension de notre nature qui souffre est profonde, plus notre sentiment du désir d'en être libéré est fort.

Après avoir identifié la souffrance, la chose sensée à faire, dit le Bouddha, est d'identifier et d'éliminer la cause première de la souffrance. Le bouddha désigne notre ignorance comme le déclencheur de tous les problèmes : elle ne nous permet pas d'avoir une vision claire de la réalité ; toutes nos actions qui sont motivées par l'ignorance s'avèrent irréalistes, et agir d'après cette vision irréaliste est la cause immédiate de la souffrance. Toutes les émotions perturbatrices – telles que l'attachement et l'hostilité afflictives – viennent de l'ignorance, qui motive à son tour nos actions respectives. Donc cette ignorance fondamentale, ainsi que les émotions afflictives et leurs actions correspondantes, constituent la deuxième vérité.

Quelle est cette ignorance fondamentale ? C'est la perception erronée de la réalité de ce que vous êtes et de toutes les autres choses. C'est en exterminant l'ignorance fondamentale qu'on peut se libérer de toutes les formes de souffrance : troisième vérité. Cet état de liberté de l'ignorance fondamentale est le nirvâna, la paix ultime. Un tel état de nirvâna existe-t-il ? Si oui, peut-on l'atteindre ?

Cela nous amène à explorer la quatrième vérité : la voie qui mène au nirvâna. Tout comme l'obscu-

rité peut être éliminée totalement en introduisant sa force contraire, qui est la lumière, dans le monde spirituel, introduire un état mental qui est contraire à l'état mental non désiré – l'ignorance dans notre cas – nous donne la possibilité de l'éliminer totalement. À la différence des choses physiques, on dit que deux esprits s'opposent s'ils ont des objets d'entendement contraires par rapport à un seul objet, comme le blanc et le non-blanc. Dans le cas de l'ignorance, considérer que les choses existent indépendamment de la réalité, ce serait un autre esprit qui voit le vide de la nature indépendante. Cet esprit qui comprend la réalité est appelé la sagesse qui réalise l'ultime vérité – le vide de l'existence indépendante, la nature fondamentale de l'interdépendance.

La sagesse qui réalise l'ultime vérité de la manière la plus raffinée – techniquement connue comme une expérience non dualiste directe de la réalité ultime – est l'antidote réel à l'ignorance, qui nous mène au nirvâna. La sagesse qui est développée à cet égard forme la quatrième vérité.

EKMAN : Quand vous dites que la respiration peut aider, est-ce que ça veut dire qu'elle peut aider à vous préparer à l'avance, à vous aider juste au moment où vous ressentez une émotion, ou aider avant ça, quand vous sentez que l'émotion apparaît ?

DALAI-LAMA : Juste au moment, afin d'éviter, la conscience est juste sur la respiration. Quand les émotions sont déjà là, la meilleure méthode est d'essayer de cultiver l'état mental opposé en vous, de surmonter l'émotion. Mais l'étape initiale, bien sûr, est difficile. Ça dépend aussi de la force des émotions afflictives.

Dans l'étape initiale du pratiquant, les émotions afflictives sont fortes. Puis, un changement immédiat à des émotions positives, c'est difficile. (*Il rit.*) (*Traduit du tibétain.*) Un changement complet, un changement à cent pour cent, c'est très difficile.

Donc, afin de réduire la puissance des forces des émotions négatives sur le moment, vous oubliez et pensez juste à la respiration, et alors l'esprit devient un peu plus calme, et puis devient possible le passage à l'esprit positif.

EKMAN : Si quelqu'un fait quelque chose de grossier ou d'insultant et que vous ressentez de la colère, vous concentrerez-vous sur votre respiration pendant un moment, pour vous calmer, avant de dire quelque chose ?

DALAI-LAMA : C'est ça.

EKMAN : En entendant cela, je trouve que ce que vous dites s'applique à l'affliction.

Ressentir la souffrance d'autrui n'est pas une affliction, à moins d'être dépassé par ça et de ne pas arriver à conserver un sentiment d'espoir. Il y

a de nombreuses émotions, certaines ne sont pas agréables à ressentir, mais elles sont pourtant non afflictives.

JINPA : Oui.

EKMAN : Je me rappelle aussi l'exemple de l'infirmière parce que j'ai subi six opérations ces cinq dernières années et que les infirmières étaient tout bonnement merveilleuses. Elles ont fait une telle différence.

Je ne les ai jamais vues écrasées en aucune manière par ma souffrance, mais elles la connaissaient. Elles la comprenaient. Je ne crois pas, dans leurs interactions avec moi, qu'elles avaient une résonance émotionnelle, et ça ne me manquait pas. Je voulais de l'aide, pas qu'on partage ma souffrance.

La passivité elle-même crée des problèmes quand vous ressentez certaines émotions. Les infirmières disent que si, au lieu d'aider, elles ne font que regarder pendant une opération, c'est bien plus dur pour elles. Ça cadre avec un souvenir que j'ai d'une intense expérience de peur.

En 1967, dans la dernière partie de mon premier voyage en Nouvelle-Guinée, j'ai loué un avion monomoteur pour me rendre là où je devais retrouver mon hôte, Daniel Carleton Gajdusek.* À cette

* Gajdusek étudiait les modes de transmissions du kuru, une maladie du système nerveux central. Pour cette étude, il a installé un camp de base et d'autres installations, qu'il m'a proposé d'utiliser pour mon travail. Il a par la suite reçu le prix Nobel pour avoir découvert que le kuru était transmis par la consommation du cerveau d'une personne morte de la maladie.

époque, j'avais très peur de l'avion et j'étais dans un monomoteur pour la première fois de ma vie, avec un pilote de dix-huit ans. Peu de temps après le décollage, l'aéroport l'a contacté par radio pour l'informer que les roues étaient tombées de l'avion. Nous devions revenir et atterrir sur la piste, où un camion de pompier nous attendrait. Le pilote m'a dit que je devais m'entraîner à ouvrir et fermer la porte de mon côté – pendant qu'on était dans l'air – pour que, quand on toucherait le sol, je sois capable d'ouvrir rapidement la porte ; sinon, je pourrais ne pas arriver à m'échapper si l'avion prenait feu.

Comme ça, dans l'abstrait, vous pourriez penser que je devais être terrifié. Mais je n'avais absolument pas peur, parce que j'avais quelque chose à faire.

Une fois qu'on a atterri, là j'ai eu peur. (*Le Dalai-lama rit.*) Je mourais de peur à l'idée de remonter dans un autre avion, mais je l'ai fait malgré tout.

Quand quelqu'un est capable de prendre part à une action, ça change la nature de l'expérience. Les psychologues appellent ça « l'adaptation », mais cela va au-delà de l'adaptation : c'est prendre part à l'émotion d'une manière constructive, et c'est un facteur qui permet de ne pas se laisser submerger par elle.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quand on fait quelque chose, l'esprit n'est pas focalisé uniquement sur la douleur.

EKMAN : En particulier avec la peur, où on se sent souvent impuissant. Nous avons encore plus peur d'un danger quand nous sommes impuissants et incapables de nous protéger. Mais s'il y a quelque chose à faire, on n'a pas peur. Au contraire, on s'investit dans la source de la peur.

Je sais que je me contredis, mais je trouve aujourd'hui que les moments les plus relaxants sont quand je suis dans un avion parce qu'alors, mon destin n'est pas entre mes mains. J'aime le fait que, pour ce vol, je n'ai aucune responsabilité. Ça n'a absolument rien à voir avec une adaptation active, mais c'est comme ça que je le gère maintenant.

La dernière émotion éprouvée est, bien sûr, la plus facile à se rappeler, mais elle n'est pas nécessairement facile à comprendre. Par exemple, si vous ne pouvez vous rappeler que de la dernière chose qui s'est passée quand vous avez parlé à quelqu'un, mais pas de toutes les choses qui ont mené à ce qui a été dit, ça sera plus difficile pour vous de tirer un enseignement de l'expérience émotionnelle. Moins vous êtes égocentrique, plus, je pense, il y a de chances que votre mémoire soit complète et moins qu'elle s'autojustifie.

De nombreuses personnes, quand elles se souviennent d'une action qu'elles regrettent, ne semblent pas apprendre de leur mémoire ce qui a mal tourné. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela, dont une pourrait être qu'elles ne se souviennent pas de tout.

SUR L'ÉMOTION ET LA MÉMOIRE

par Paul Ekman

Peut-être est-ce intrinsèque à la nature de l'expérience émotionnelle que notre mémoire immédiate de ce qui s'est passé soit déformée de manière à justifier l'émotion que nous venons d'éprouver.

Lorsque c'est le cas, ce n'est probablement pas en réfléchissant à l'épisode émotionnel que nous pourrions en tirer un enseignement, sauf si nous en discutons avec quelqu'un qui était présent à cette expérience.

Une étude faite avec mon ancienne étudiante Erika Rosenberg a révélé un autre problème en rapport avec la mémoire des expériences émotionnelles : la plupart des épisodes émotionnels réveillent une séquence d'émotions, pas juste une émotion ; pourtant, la mémoire tend à se focaliser sur la dernière émotion ressentie, ou sur la plus intense des émotions éprouvées.⁴

EKMAN : Il peut être très utile d'avoir un partenaire avec qui vous pouvez, sans rancœur, discuter et combler les trous de votre mémoire.

Plus tôt, nous avons parlé de ce qu'on pourrait faire pour accroître sa conscience quand l'impulsion jaillit.

Puis, de ce qu'on pourrait faire quand on vit un épisode émotionnel pour amener cette conscience à exercer une pression sur la situation, afin de pouvoir choisir si on veut suivre son émotion et comment exprimer cette émotion de la manière la plus constructive. Et enfin, après l'émotion, de ce qu'on pourrait faire pour analyser ce qui s'est passé avec des connaissances compétentes.

Je suis toujours étonné de voir combien les gens savent peu de chose de leurs émotions, quand on sait que les émotions sont un élément aussi central de la vie. Mais tirer un enseignement d'un épisode émotionnel regrettable une fois qu'il est passé est plus facile à réussir que prendre conscience qu'on réagit de manière émotionnelle pendant que l'épisode se déroule, lequel est plus facile que prendre conscience de l'impulsion à se laisser aller à son émotion avant que l'émotion démarre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est en partie le résultat d'une culture dans laquelle les gens connaissent différents états mentaux, mais ne réfléchissent pas beaucoup aux expériences mêmes. Les gens comme vous aident en attirant l'attention des

autres sur le besoin de développer sa conscience et de faire attention aux émotions.

EKMAN : Il nous faudrait un livre destiné aux parents sur les moyens d'éduquer un enfant compétent émotionnellement, parce que c'est à ce moment-là qu'on en apprend le plus sur les émotions, et la plupart des choses mauvaises que nous apprenons surviennent à la maison. Le premier chapitre insisterait sur le fait que vous devez devenir vous-même compétent sur le plan émotionnel pour élever un enfant qui pourrait avoir une vie émotionnelle équilibrée.

J'espère que ceux qui mènent des études sur l'impact de la méditation n'examineront pas simplement le méditant, mais, si ce méditant est un parent, observeront si ça a des conséquences bénéfiques pour ses enfants, qui, on peut le penser, seraient en présence d'un parent moins impatient, plus compréhensif.

GRATITUDE ET JOIE

EKMAN : J'aimerais citer deux autres émotions qui, je crois, ont un rapport avec le développement de la compassion. Souvent, quoique pas toujours, quand on remercie quelqu'un avec effusion, surtout en présence d'autrui, il se peut que la personne remerciée soit bouleversée et reste sans voix, voire

qu'elle pleure. Celle qui exprime ses remerciements ressent de la « gratitude », mais devrions-nous utiliser le même terme pour celle qui reçoit les remerciements ? Sans nul doute, cette personne est reconnaissante qu'on la remercie.

Ma femme a récemment quitté un poste administratif élevé à l'université pour redevenir simple professeur. Lors d'une cérémonie publique en son honneur, beaucoup de gens l'ont remerciée ; certains ont même fondu en larmes, et ma femme également. Je ne l'avais jamais vue autant pleurer. Elle était épuisée à la fin. Mais c'étaient des larmes de joie extrême.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Si je vous suis reconnaissant et je vous dis : « Je vous suis si reconnaissant. Vous avez été si gentil avec moi », etc., la gratitude est en moi. Puis vous, la personne remerciée, étant heureuse d'être remerciée, pourriez à votre tour réagir avec un sentiment de joie. C'est une sorte d'échange.

Il se passe deux choses. D'un côté, un sentiment de bénédiction ou de gratitude, et de l'autre, un sentiment de réaction à la gratitude éprouvée et de reconnaissance. Dans ces deux cas, l'objet est différent.

EKMAN : Il est bien plus fréquent que ce soit la personne remerciée qui soit bouleversée et sans voix que la personne qui remercie. Si les remerciements

se font devant un public, alors il y a encore plus de chances que la personne remerciée soit bouleversée.

Quand je suis parti à la retraite, plusieurs de mes étudiants ont fait des discours. Je me rappelle les paroles de l'un d'eux : « J'ai Paul EKMAN dans ma tête. Et à chaque fois que je dois prendre une décision, je parle avec lui de ce qu'il dirait de cette décision. » C'était si agréable d'entendre que – vous voyez, ça recommence (*Il a les larmes aux yeux.*) – j'avais pu avoir une telle influence positive sur quelqu'un d'autre, que ça a fait venir les larmes. Que sont-elles ? Nous ne le savons toujours pas. Est-ce juste le signe qu'on est bouleversé ?

DALAI-LAMA : Une fois encore...

EKMAN : Au comble de la joie ?

DALAI-LAMA : De nombreux facteurs entrent en jeu. Ça montre aussi qu'au fond, vous êtes quelqu'un de très bien. Dans le cas de Mao Zedong ou de Staline, je ne crois pas qu'ils ont ce type de réaction. (EKMAN *rit de bon cœur.*)

Le mode de pensée fondamental de la personne fait une grande différence.

EKMAN : Il y a quelque chose de lié à la gêne là-dedans, notamment quand ça arrive en public.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) La gêne et les habitudes sociales. Cette gêne provient de circonstances sociales.

EKMAN : Darwin a dit que la gêne survient surtout

quand vous félicitez une personne, surtout si vous faites l'éloge de son apparence, et particulièrement de son visage. Si vous dites : « Oh, quel beau visage vous avez – il rayonne de sagesse, de bonté et de discernement... » (*Le Dalai-lama glousse.*)

Vous ne me prenez pas au sérieux. Mais Darwin dirait que, lorsque vous êtes gêné, vous devriez commencer à rougir. Je vais rougir à votre place. (*Ekman rit.*)

DALAI-LAMA : Ça aussi, je crois, s'applique à la personne qui n'est pas arrogante. (*Traduit du tibétain.*) Une personne arrogante dirait : « Bien sûr ! »

EKMAN : « Bien sûr ! Pourquoi ne l'aviez-vous pas dit plus tôt ? ! » (*Tous deux rient.*) « Encore ! » ou : « Aucun doute. »

Permettez-moi de suggérer que s'échanger des grâces peut pousser les gens à faire preuve de plus de compassion.

Aider est un acte de compassion, et être remercié et se sentir apprécié devrait renforcer la propension à réagir de cette manière.

Outre la gratitude, une autre émotion semble liée à la culture de la compassion. L'anthropologue John Haidt a écrit sur ce qu'il appelle l'« élévation », le sentiment que vous avez quand vous voyez quelqu'un d'autre faire un acte de compassion. Grâce à lui, vous vous sentez bien. Ce n'est pas pareil que d'autres sentiments de bonté. Avez-vous un nom pour ça ?

JINPA : On appelle ça « se réjouir ».

EKMAN : D'un acte de compassion ou exemplaire fait par quelqu'un d'autre...

JINPA : D'une bonne action de quelqu'un d'autre.

EKMAN : C'est bien. Je préfère ce terme à « élévation ». « Se réjouir » se rapproche de « rendre joyeux » qui contient le mot « joie » alors que « rendre » renvoie à autre chose. Donc c'est un meilleur terme qu'« élévation », qui monte jusqu'au plafond, contrairement à votre joie. (*Il rit.*)

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Quand je regarde une chaîne nature à la télévision ou que je vois une mère exprimer un dévouement affectueux envers ses petits, j'éprouve un sentiment de joie, parce que ce sont des confirmations de la valeur de la compassion.

EKMAN : Quand ma femme et moi avons été à la cérémonie Heroes of Compassion* de Dick Grace, et que nous avons entendu Dick lire ce que chaque « héros » avait fait, des larmes nous sont montées aux yeux, pour chaque personne, encore et encore.**

Comme vous le savez, trente ou quarante personnes sont honorées au cours de cette cérémonie, pourtant avec chacune d'elles, peut-être parce que chacune a fait quelque chose de différent, c'était

* Les Héros de la compassion.

** Dick Grace est un philanthrope qui, entre autres contributions, organise des cérémonies annuelles pour honorer toute personne dans le monde qui, selon lui, s'est engagée dans une vie de compassion. Ces personnes sont invitées à San Francisco pour obtenir une reconnaissance publique et recevoir les félicitations du DALAI-LAMA.

émouvant. Nous ne souffrions pas, et pourtant nous avions des larmes. Il est agréable de savoir qu'il existe de tels êtres guidés par la compassion dans le monde : nous nous réjouissions.

DALAI-LAMA : Et vous voyez ! (*Traduit du tibétain.*) Si vous regardez un visage en pleurs, ça provoque des larmes ; un visage qui rit amène des rires. Si vous voyez quelqu'un bâiller, vous commencez aussi à bâiller.

EKMAN : Merci beaucoup d'avoir bâillé.

DORJI : Quand Sa Sainteté travaille aux discours qu'elle donne en public, elle bâille souvent.

EKMAN : Ah bon ?

DORJI : Les gens qui sont devant bâillent aussi. (*Ils éclatent tous de rire.*)

EKMAN : Ils bâillent en réaction ! (*Il rit d'un rire exubérant.*) Ma femme trouve que je suis le champion olympique du bâillement. De très grands bâillements. Vous ne m'avez pas vu le faire. (*Le Dalai-lama rit chaleureusement.*)

À la cérémonie de Dick Grace, quand ces personnes sont montées sur scène et que Dick a lu ce qu'elles avaient fait, elles ne pleuraient pas – mais tout le public pleurait devant ces sources d'inspiration qu'étaient ces êtres humains menant des vies de grande compassion.

Les héros sont des gens ordinaires. Ils n'ont pas une éducation exceptionnelle, ils ne sont pas diffé-

rents des autres d'une manière remarquable, sauf que leur vie est consacrée à la compassion.

Le truc, quand on assiste à cet événement, est qu'après, pendant des heures, on se sent beaucoup plus optimiste à propos du monde. C'est pourquoi je suggère d'intégrer ces événements à un programme de développement de la compassion.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Donc, quel est l'essentiel ici ?

EKMAN : L'essentiel est que les actions de compassion des autres nous réjouissent et nous inspirent.

DALAI-LAMA : Oh, oui, clairement. (*Traduit du tibétain.*) Quand vous avez un sentiment de bien-être très fort et très intense, il peut provoquer aussitôt un changement physiologique, qui peut faire venir les larmes. Mais les larmes peuvent avoir maintes causes sous-jacentes : on pourrait voir des généraux pleurer parce qu'ils n'ont pas réussi à tuer un ennemi.

Là, ce dont nous parlons, ce sont des larmes et des changements physiologiques qui surviennent du fait d'émotions vertueuses ou positives. Mais, même dans ce domaine, il peut y avoir deux sortes de personnes. La première a tendance à pleurer pour un oui ou pour un non. Il existe une expression très populaire – qui dit de ce genre de personne qu'elle a la larme facile. La deuxième est une personne sérieuse, plongée dans ses pensées et absorbée par ses sentiments, qui ne verse pas facilement

de larmes. Mais, si à un moment cette personne pleure, ça veut vraiment dire quelque chose.

EKMAN : Vous nous faites toujours voir en quoi les gens diffèrent et combien il est difficile de savoir, d'après une manifestation extérieure, ce qui se passe à l'intérieur. Et vous pensez toujours à des moyens de trouver d'autres distinctions à ce qui pourrait sembler à première vue unitaire. Ça me plaît. Je croyais avoir un besoin excessif de faire toujours plus de distinctions. Mais les vôtres me dépassent, et sont toujours utiles. (*Le Dalai-lama rit.*)

Vous décomposez encore chaque point en un autre ensemble de classifications. Je pense qu'il nous faut le faire pour comprendre le monde. On insiste sur le contraire en science – arriver à l'explication la plus simple –, mais, selon moi, c'est souvent au risque de passer à côté de variations individuelles importantes.

DORJI : Votre gratitude devrait-elle faire pleurer Sa Sainteté maintenant ? (*Beaucoup de rires.*) Sa Sainteté dit qu'elle ne pleure jamais.

DALAI-LAMA : Enfin, si ça fait intervenir de l'altruisme ou certaines choses. Presque toujours après avoir pratiqué un enseignement majeur, je pleure. Je suis en fait ému, et je pleure encore et encore.

EKMAN : Vous pleurez à propos de ce que *quelqu'un d'autre* a fait. Quand les gens vous remercient de ce que vous avez fait, vous ne pleurez pas. Mais si *vous* ne pleurez pas forcément quand les gens expriment

toute leur gratitude, c'est en partie parce que ça arrive si souvent. (*Le Dalai-lama rit avec délices.*)

Peut-être que des larmes sont produites – que ce soit par l'angoisse ou la joie – dès qu'une émotion devient très intense. Il y a aussi des larmes de colère.

Je les ai vues chez des femmes et des enfants bien plus souvent que chez des hommes adultes ; les raisons qui l'expliquent sont compliquées, et je résisterai à la tentation de spéculer à ce sujet.

DES CLUBS D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Regardez l'idée qui sous-tend les systèmes éducatifs modernes : il y a une certaine reconnaissance universelle qu'il est mauvais pour soi d'être non informé, que c'est source de souffrance plus tard dans la vie et que la connaissance est une bonne chose ; la connaissance vous donnera les outils permettant de mener une vie plus heureuse et réussie.

On peut probablement dire de la civilisation humaine qu'elle est basée sur cette admission que la connaissance est bonne pour soi et qu'elle mène au bonheur, que l'ignorance mène à la souffrance et à l'appauvrissement. C'est la base sur laquelle on développe les systèmes éducatifs et on enseigne aux enfants.

Dans les enseignements bouddhistes de base, on trouve aussi l'idée qu'être non informé ou mal informé est la source de la souffrance ; une telle condition est douloureuse.

Récemment, au cours de ma rencontre avec un groupe d'érudits musulmans, l'un des érudits a dit que l'Islam pensait de même, et il est devenu évident dans notre discussion que bon nombre des émotions sont fondées sur une distorsion de la réalité, provenant peut-être d'un manque de compréhension de la situation.

Ne pas disposer d'informations précises ou suffisantes, manquer de compréhension de la réalité, c'est cette dimension qui engendre bon nombre de nos excès ; nos émotions génèrent la douleur de la souffrance. Par opposition, des états mentaux basés sur une certaine forme de compréhension, de connaissance et de sagesse tendent à favoriser le bonheur, la réussite et le bien-être. Si nous pouvons communiquer cette idée aux gens et créer à partir de là un entraînement pour les enfants, cette éducation serait utile.

EKMAN : Je pense qu'on ne peut pas se débarrasser des émotions ; elles nous sont inhérentes. Mais nous pouvons devenir plus intelligents dans notre compréhension de nos émotions – c'est ça la connaissance dont nous avons besoin. Nous pouvons développer des compétences afin que nos émotions ne soient pas exprimées de manière

destructrice. C'est une première étape, une étape fondamentale.

Je pense que nous ne sommes maintenant pas loin de pouvoir prouver que les gens peuvent procéder à des changements dans leur manière de vivre chacune de leurs émotions. C'est plus dur pour ceux qui ont le profil émotionnel avec un départ très rapide et des réactions très fortes, mais ils peuvent quand même apprendre le nécessaire et les compétences pour gérer les émotions. Ils ont besoin des deux.

J'aime prendre l'exemple de quelqu'un qui veut apprendre à jouer au tennis. Il faut lire le manuel, mais ce n'est pas en faisant ça que la balle passera le filet : vous n'avez que la connaissance de la méthode pour jouer au tennis. Pour que votre balle passe le filet, vous devez vous entraîner et développer vos compétences. Et vous avez besoin d'un entraîneur ; vous avez besoin de quelqu'un qui vous aidera à apprendre.

Les compétences émotionnelles sont similaires. Selon moi, c'est pendant l'adolescence qu'on a la meilleure occasion d'introduire l'entraînement de l'esprit, parce que les adolescents sont souvent malheureux – tous les changements qu'ils traversent font de ce moment un point d'entrée extraordinaire pour développer des compétences émotionnelles. Les adolescents se demandent ce qu'est la vie et comment ils peuvent vivre leur vie, des questions

auxquelles on ne pense souvent plus avant que les signes du vieillissement apparaissent vers la soixantaine. Il y a de nombreux domaines à développer. La connaissance de la nature globale de notre existence est un aspect ; un autre est la suppression dans son esprit des ressentiments provenant des expériences passées. Et si on est pris par les émotions sans s'en rendre compte, on ne pourra alors rien utiliser de cette connaissance.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ça revient en fait à la sagesse, et à l'usage prudent qu'on en fait. Par exemple, il arrive que réfléchir au passé ou ruminer un événement passé produise un effet bénéfique, en nous apprenant une leçon, et donc, on a *effectivement* besoin de réfléchir au passé et de le comprendre. Mais si revenir sur le passé génère des conséquences destructrices, nous devons l'oublier.

Quel que soit le but, si ça va à un extrême, ça provoque toujours des problèmes. Et puis, le jugement de ce qui constitue un excès, un extrême, est fonction de la sagesse et du discernement de chacun.

EKMAN : L'effort pour générer une compassion globale doit-il être focalisé sur un antidote à l'étroitesse d'esprit ou sur une intervention visant à susciter plus de compassion ? Pour avoir l'un, il faut se débarrasser de l'autre.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Mon approche est d'éclairer d'une lumière intense les inconvé-

nients de l'étroitesse d'esprit, ce qui donne alors de solides raisons pour avoir une perspective et un souci d'autrui globaux, plus ouverts. Donc ils sont liés, une sorte de prémisse. (*Il frappe ses mains l'une contre l'autre.*)

Dans la pratique de la méditation bouddhiste, il y a quelque chose d'analogue où, afin de pratiquer la compassion, vous devez d'abord réfléchir soigneusement aux inconvénients de l'égoïsme borné. Puis vous réfléchissez aux conséquences positives et au potentiel de perspectives davantage centrées sur autre chose. Sur la base de ces réflexions, vous cultivez la compassion.

Sinon, vous pouvez simplement admonester les autres pour qu'ils cultivent la compassion, et si vous ne leur donnez pas les ressources – notamment les raisons de sa nécessité – c'est en pure perte.

Alors que si vous expliquez du point de vue de l'intérêt pour soi – c'est dans votre propre intérêt et pour votre bien-être ; c'est essentiel – ça fait une différence.

Il y a deux types d'intérêt personnel. (*Passant à l'anglais.*) Sans intérêt personnel, d'une manière générale, il n'y a pas de base au développement de la détermination. Mais un égoïsme extrême est un intérêt égoïste et stupide.

EKMAN : Si nous passons deux publicités dans le journal, l'une disant que nous proposons un atelier d'un week-end, gratuit, pour développer la

compassion, et l'autre que nous allons proposer un atelier d'un week-end, gratuit, pour réduire son étroitesse d'esprit, je pense que la publicité pour la compassion attirerait plus de personnes que celle sur l'étroitesse d'esprit. Venir à un « atelier sur l'étroitesse d'esprit » nécessite que vous ayez reconnu votre étroitesse d'esprit, ce que la plupart des gens auraient du mal à faire.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) La compassion est ce à quoi nous aspirons. Toute cette notion d'étroitesse d'esprit, l'inconvénient d'être borné, fait partie de l'argument en faveur du besoin de compassion.

Quand vous annoncez en publicité que vous parlez de « gérer l'étroitesse d'esprit », les gens pourraient se demander à quoi ça sert. Alors que, si vous dites « culture de la compassion », les gens peuvent comprendre.

Mais le problème est que, si la plupart des gens partagent l'idée que c'est une chose très utile, précieuse, certains ont une compréhension plutôt naïve de ce qu'est la compassion. Mais ils pourraient également penser que c'est une idée noble et une valeur noble. Nous devons leur donner une compréhension plus complète de la compassion, fondée sur une compréhension réelle de sa nécessité et de sa valeur.

EKMAN : Je suis tout à fait d'accord. Je préférerais dire « supprimer les obstacles à la compassion »,

parce que si vous devez vous voir comme quelqu'un de borné, cela pourrait être insultant.

JINPA : Oui.

EKMAN : Mais supprimer les obstacles, les reconnaître, pourrait être plus acceptable.

DORJI : Paul, peut-être que, dans le cas de la deuxième publicité, au lieu de dire : « Nous allons supprimer votre étroitesse d'esprit », vous pourriez dire : « Nous allons *accroître* votre sentiment d'*ouverture* ? »

EKMAN : Oui. Ce serait excellent.

DALAI-LAMA : Afin de se sentir heureux. Alors, peut-être, plus d'attention. Le même sens, mais des manières de présenter différentes.

EKMAN : Une présentation positive.

DALAI-LAMA : Une façon de tricher.

EKMAN : Il y avait une chanson : « Accentuez le positif. »* Quelle était la phrase suivante de cette chanson ? « Dés-accentuez le négatif. » Mais il y a un sérieux problème d'échelle : comment le faire à un niveau planétaire ? Par exemple, nous devons faire face à l'usage disproportionné des ressources mondiales. Les Américains ne représentent pas la majorité de la population mondiale, mais ils consomment une quantité disproportionnée de pétrole.

* Chanson de Bing Crosby, *Accentuate the positive*. « You've got to accentuate the positive, eliminate the negative, latch on the affirmative. Don't mess with Mister In-Between ». Accentuez le positif, éliminez le négatif, reprenez fermement l'affirmatif. Tenez-vous loin de Monsieur Entre-les-Deux.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est en partie parce que l'Amérique a un tel territoire que vous devez conduire sur de longues distances. (*Ekman rit.*) Si c'était un pays plus petit, il y aurait moins de possibilités de consommation.

EKMAN : Nous mangeons beaucoup de bœuf, qui requiert une énorme quantité d'énergie pour sa production par rapport à ce qui se mange plus couramment ailleurs dans le monde.

Si nous devons rendre les choses plus équitables dans le monde, pour que les plus pauvres ne soient plus aussi pauvres, les plus riches pourraient ne plus pouvoir vivre de manière aussi luxueuse que maintenant. Certains économistes disent que ce n'est pas vrai.

Mais certains disent que c'est on ne peut plus vrai, que les gens ne veulent pas abandonner leurs aspirations individualistes, ou le fait qu'ils peuvent conduire des voitures immenses, aller où ils veulent et manger des steaks chaque soir. « Et vous me dites que je ne peux peut-être manger qu'un steak par semaine ? Ou que je dois conduire une voiture plus petite ? C'est ça ce que compassion veut dire ? »

Je dis ça en souriant, mais je pense que c'est un problème sérieux qu'il faut affronter, comment partager les ressources mondiales de manière équitable quand nous partons d'une situation inéquitable, et d'une nation très puissante qui bénéficie

de cette iniquité – ça peut constituer un très gros obstacle à la réussite d'une compassion globale.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Une des choses à laquelle les gens peuvent réfléchir ou qui a été portée à leur attention est la question de la soutenabilité de leur style de vie actuel. Si nous devons continuer sur cette voie de consommation, à ce niveau actuel, combien de temps cela pourrait-il durer ?

EKMAN : Certains pourraient penser : « Tant que ça dure pour moi et mes enfants, pourquoi me sentirais-je concerné ? » C'est ça le problème, tel que je le vois.

DALAI-LAMA : Oh.

EKMAN : Les choses en arrivent au point où les gens commencent à s'inquiéter : « Peut-être que cela pèsera sur mes enfants si nous ne changeons rien maintenant. » Par exemple, l'Amérique prend une hypothèque sur elle-même avec un déficit qui peut représenter une charge pour nos enfants. Je pense qu'on devrait reconnaître que c'est du mauvais égoïsme.

DALAI-LAMA : Mm-hmm.

EKMAN : C'est une perversion de la culture individualiste : « C'est moi qui importe, personne d'autre. Pas même quelqu'un dans mon propre pays. Pourquoi devrais-je me soucier des sans-logis ? S'ils voulaient une maison, ils en auraient une ! » Voici l'attitude qui doit être contrée.

En tant que parent, je me rends compte que si j'abandonne un peu de mon niveau de vie, ce sera mieux pour mes enfants et mes petits-enfants. Ça ne me sera pas profitable, mais si je fais certaines réductions, ça leur profitera à eux.

D'un point de vue bouddhiste, abandonner l'attachement – au confort matériel ou au style de vie ou à quoi que ce soit d'autre – s'accomplit librement, pas à contrecœur, il y aura des bénéfiques psychologiques dans l'état d'esprit de la personne du fait de cet acte de compassion.

DALAI-LAMA : Oui.

EKMAN : Donc, c'est la compassion innée que nous avons pour nos enfants qui peut nous aider à sauver le monde. On peut avoir du mal à se soucier des enfants du Darfour, mais me soucier de mes propres enfants et petits-enfants est facile. Je ferais mieux de commencer à réduire l'iniquité, pour le bien de mes enfants. Donc, on s'appuie sur ce qui est déjà là.

DALAI-LAMA : Oui. C'est comme ça qu'on commence : au niveau de la famille. (*Traduit du tibétain.*) Une partie de la tension ici peut provenir d'une attitude occidentale assez classique dans le traitement des problèmes à résoudre.

Le monde connaît de nombreux problèmes, et l'idée que tous les problèmes puissent être résolus n'est probablement pas très réaliste. Il y a eu de grands maîtres dans le passé, dans plusieurs

cultures, qui ont enseigné certaines façons d'être, mais, si vous regardez attentivement, il semble qu'aucun de ces maîtres n'ait basé son enseignement sur l'hypothèse que tout le monde va les écouter ou changer sa manière d'être pour les suivre.

De même, Darwin a exprimé des opinions très fortes [sur la nécessité du bien-être pour tous les êtres sensibles]. Il ne s'attendait probablement pas à ce qu'elles soient réalisées. (*Ekman rit.*) Il ne les a probablement pas écrites en supposant que tout le monde l'écouterait.

Il en va de même pour nous. Notre responsabilité est de faire de notre mieux et ce que nous pouvons. Alors ça sera une partie des choses que nous pourrons réussir. Dix personnes suivent une pratique – bien. Cent – mieux. Mille – encore mieux. Pas les six milliards ensemble.

EKMAN : Peut-être qu'avec le temps...

DALAI-LAMA : L'éducation moderne.

JINPA : Nous ne traitons pas de sujets liés à la religion ici, ni ne propageons la religion ; nous parlons essentiellement des problèmes dans un contexte laïque. Nous avons de quoi espérer.

Sa Sainteté disait qu'elle aimerait voir cela aboutir, et une des manières d'y parvenir est de faire que ces choses soient vraiment intégrées à l'éducation. Par exemple, la conscience de l'hygiène est maintenant universelle. Tout le monde en reconnaît

la valeur, la nécessité de l'appliquer. L'hygiène traite de la santé physique. Et c'est comme l'hygiène mentale et émotionnelle. Donc, il aimerait voir l'entraînement à la compassion intégré dans le système éducatif.

EKMAN : Il n'est pas facile de changer les écoles publiques, mais ça peut arriver de l'intérieur. Les professeurs que nous avons formés à la méditation et aux compétences émotionnelles sont maintenant décidés à poursuivre et à faire que leurs enfants bénéficient de cette pratique.

Mais je suis tout à fait d'accord avec vous que le long terme doit passer par une implication des gens plus tôt dans leur vie, dans des périodes de leur vie plus formatrices, avant qu'ils empruntent la mauvaise voie. Il est également important, pour que ce soit accepté dans les écoles publiques, de ne pas utiliser de termes religieux. C'est pourquoi je parle d'exercices mentaux et non de pleine conscience.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ce qu'il nous faut, ce sont des pilotes comme vous, qui feront un projet, une expérience, et démontreront l'efficacité et la faisabilité de ces entraînements, de sorte qu'ils puissent être progressivement intégrés à l'enseignement.

EKMAN : Vous avez dit exactement la même chose il y a six ans : « Nous devrions travailler avec les enfants. » Et j'ai répondu : « Et nous, qui

sommes déjà des adultes ? C'est nous qui prenons les décisions qui mettent nos enfants en péril. » Alan Wallace a répondu : « Eh bien, on peut créer des clubs de sport spirituel. » Alan a remarqué que nous acceptons l'idée d'aller à la salle de sport pour développer nos muscles et être en bonne forme physique. Pourquoi ne pourrions-nous pas le faire pour développer l'équilibre émotionnel ?

Quand on fait un exercice physique, on monte souvent sur une balance pour se peser. Pour le club d'entraînement mental,* il nous faut trouver un moyen de mesurer notre niveau de compassion et d'équilibre émotionnel, de voir les progrès réalisés depuis la dernière visite. Les scientifiques aiment mesurer les choses.

DALAI-LAMA : Oui, c'est vrai.

EKMAN : De nombreux scientifiques travaillent aujourd'hui aux moyens de mesurer la compassion. Nous avons également besoin de ce que j'appelle, pour le moment, un *stressomètre*, un dispositif capable de mesurer rapidement votre niveau de stimulation physiologique quand vous venez d'entrer dans le club.

Je viens de recevoir un engagement de soutien financier afin de réunir un petit groupe de scientifiques et de voir comment construire et évaluer un tel dispositif.

* J'ai d'abord décrit cela comme un club d'entraînement à la *compassion*, mais l'entraînement nécessaire pour atteindre la compassion fait intervenir d'autres processus mentaux.

SUR L'ENTRAÎNEMENT À LA COMPASSION

par Charles Raison

Début 2006, mes collègues et moi avons étudié soixante et un étudiants de première année d'université en bonne santé qui ont été répartis de manière aléatoire à un groupe suivant six semaines d'entraînement selon un protocole de méditation sur la compassion conçu par Geshé Lobsang Tenzin Negi, ou à un groupe témoin de discussion sur l'éducation à la santé. Après ces interventions, les étudiants ont participé à un test de laboratoire conçu pour imiter plusieurs des caractéristiques du stress qui sont très problématiques dans notre vie quotidienne. Chez les étudiants ayant passé le plus de temps à méditer sur la compassion, les réactions du système nerveux autonome au test de stress étaient réduites, mesurées par la fréquence cardiaque pendant le facteur de stress. On note également une forte corrélation entre le temps de pratique et les réactions inflammatoires réduites au facteur de stress dans le groupe de méditation ; et ceux qui pratiquaient le plus avaient des réactions inflammatoires au facteur de stress plus faibles que ceux du groupe témoin ou ceux qui passaient moins de temps à méditer.

Bien qu'il soit nécessaire de reproduire ces tests, les résultats suggèrent que, chez les jeunes adultes qui ont pratiqué la méditation sur la compassion pendant six semaines, il y a eu un changement dans leur façon de percevoir le stress et d'y réagir

physiquement, tant et si bien qu'ils se sentaient moins menacés et déprimés. Grâce à cela, ils ont réagi au test avec une plus faible activité des mécanismes de réponse au stress et une plus faible activation du système inflammatoire corporel. Vu que l'activation chronique de ces deux mécanismes est liée au développement de plusieurs maladies, les résultats suggèrent que la pratique de la méditation sur la compassion pourrait, avec le temps, fournir une protection contre plusieurs maladies physiques.

Charles Raison est maître assistant du Mind-Body Program, département de psychiatrie et de sciences du comportement de l'École de médecine de l'Université d'Emory.

EKMAN : Nous réfléchissons aussi à la faisabilité d'une chambre de décompression du stress qui pourrait, peut-être par le biofeedback, nous aider à revenir à un état plus calme, nous guidant par un affichage visuel ou sonore à nous concentrer sur ce qu'il faut faire pour abaisser notre niveau de stimulation physiologique.

La mise au point du stressomètre ou de la chambre de décompression nécessitera un programme de recherche demandant de nombreuses années de travail, mais je pense que ses bénéfices valent la peine qu'on le fasse.

Nous avons besoin de salles d'inspiration, dans lesquelles on peut voir des films de personnes qui ont agi de manière héroïque. On se sent bien quand on est témoin de ces actions, et la joie devrait pousser les participants à faire preuve de plus de compassion.

Nous avons besoin de salles de méta-attention, peut-être avec du biofeedback, pour nous aider à apprendre à devenir plus conscient de nos expériences émotionnelles dans l'ici et maintenant. Quand notre esprit est distrait et éparpillé, ce type d'information peut recentrer notre attention et restaurer notre équilibre.

Nous avons besoin d'une salle d'exercice à l'amour bienveillant. Nous devrions avoir des jeux vidéo dans lesquels on affronte des conflits et on apprend à les résoudre de manière respectueuse.

D'autres jeux pourraient donner l'occasion de faire des actes de compassion ; d'autres encore récompenseraient les engagements de collaboration plutôt que de concurrence.

Par exemple, je me suis adonné à un jeu israélien quand j'étais sur une plage de Tel-Aviv où vous faites faire des aller et retour à la balle entre les deux joueurs aussi longtemps que possible, au lieu de la taper de telle sorte qu'elle ne puisse pas être renvoyée.

C'est un jeu de coopération. Il pourrait y avoir aussi des exercices collectifs à faire avec d'autres.

Dans ces groupes on recevrait des encouragements et du soutien pour s'engager dans une vie faite de plus de compassion.

Je n'ai présenté là qu'un profil, mais je pense que c'est une chose qui pourrait être faite et qui devrait être tentée – avec des enfants comme avec des adultes. On fait actuellement des efforts en ce sens.⁵

DALAI-LAMA : Si ce travail en vaut la peine, alors, que nous puissions le réussir ou pas, il faut essayer. C'est, je crois, important. Courageux.

TRANSFORMATION PERSONNELLE

Parfois, pour des raisons, semble-t-il, inexplicables, et sans le vouloir ni l'attendre, un changement majeur survient dans la manière qu'on a de vivre sa vie. Pour moi, quand un tel changement survint fin décembre 2000, début janvier 2001, son impact me remplit d'étonnement et de perplexité parce qu'aucun des outils que j'avais passé ma vie de chercheur en psychologie à perfectionner ne me permettait d'expliquer ce qui était arrivé. Vu la nature mystérieuse de ma transformation, je l'aurais écartée si les bénéfices n'avaient été aussi grands, pas simplement pour moi, mais aussi pour ceux qui me côtoyaient chaque jour.

Ce qui changea dans ma vie fut une modification radicale de mon vécu des émotions – mon propre territoire professionnel. Il survint au cours de ma première rencontre avec le Dalai-lama à Dharamsala, en Inde, en 2000. C'était une énigme. En tant que scientifique, j'avais l'habitude de chercher des explications sans que cela me gêne pour autant quand certains faits ne pouvaient pas encore être expliqués. C'était d'ailleurs une des raisons pour lesquelles je n'avais jamais été attiré par une religion, quelle qu'elle soit, et encore moins le bouddhisme.

Il me fallait découvrir si le Dalai-lama pouvait expliquer ce qui s'était passé.

CHANGER SON VÉCU DES ÉMOTIONS

EKMAN : J'aimerais parler de quelque chose de très personnel et difficile à comprendre d'un point de vue occidental. Pourtant si vous et moi pouvons commencer à l'appréhender, d'autres pourraient être capables d'obtenir des bénéfices similaires. Ce dont je vais parler peut prêter à équivoque, donc j'essaierai de faire attention à ce que je dis.

On en revient une fois encore à notre première rencontre à Dharamsala, en 2000, qui fut une expérience qui changea le cours de ma vie de manière tout à fait inattendue. Alors que j'étais pessimiste,

je suis devenu optimiste. Quelques mois après la fin de la rencontre, j'ai étudié les cassettes vidéo de la quatrième journée de la rencontre, je me suis entendu dire, spontanément : « Eh bien, je ne ressens pas mon pessimisme habituel. Je crois qu'on peut faire quelque chose. » C'était un moi différent qui parlait.

Je me suis rappelé que le cinquième jour j'avais remarqué que, pendant les deux jours précédents, je n'avais éprouvé aucun sentiment de frustration. Ce jour-là, Francisco Varela avait longuement parlé de sujets que je ne pouvais pas comprendre ; je ne pouvais tout simplement pas le suivre. En général, je m'impatiente dans une telle situation, mais là, je n'avais aucune impatience. Je ne souhaitais pas être impatient, mais il était tout à fait évident que l'impatience avait disparu, que la frustration avait disparu.

Le changement le plus remarquable dans ma vie émotionnelle fut que, pendant les sept mois suivants, je n'ai pas eu une seule impulsion de colère – pas une. Alors, quand et comment cela a-t-il commencé ? Qu'est-ce qui a produit ce changement en moi ?

Jusqu'alors, une colère démesurée m'avait rendu la vie impossible : ça avait commencé peu de temps après la dernière fois que mon père m'avait frappé, quand j'avais dix-huit ans. Je l'ai prévenu que, s'il me frappait encore, je le lui rendrais. Il a considéré ça comme une menace et a demandé à la police de m'arrêter pour l'avoir menacé. J'ai dû m'enfuir à

jamais de chez moi. Depuis, rares ont été les jours sans que je ressente une impulsion coléreuse me poussant à faire des choses que je regrettais par la suite. J'étais constamment sur mes gardes, essayant de ne pas céder à ces impulsions, souvent sans y parvenir. Je crois qu'il n'y a pas eu une semaine de ma vie, entre mes dix-huit ans et mes soixante-six ans [en 2000], sans quelques regrettables épisodes de colère. Pas terrible comme façon de mener sa vie.

Puis, pendant sept mois, pas une seule impulsion de colère. Pas une. J'étais libéré ; c'était un soulagement merveilleux. J'ai demandé à Alan Wallace ce qui se passait et il m'a répondu que ce n'était pas du tout inhabituel, mais que je devais m'attendre à ce que ça s'amodrisse avec le temps.

Il avait raison. Ça s'est amoindri avec le temps, mais sans jamais revenir au niveau d'avant. J'ai des impulsions coléreuses, et elles me poussent parfois à agir, mais pas tout le temps. Parfois, je reconnais l'impulsion et je la laisse glisser sur moi, même quand j'ai été provoqué. Je ne suis pas capable de le faire tout le temps, mais mon vécu de la colère est très différent de ce qu'il était avant. Les exceptions majeures sont quand je suis très fatigué, quand je n'ai pas assez dormi, ou quand je ressens une douleur physique à cause d'un problème médical. Même alors, ma colère n'est pas aussi intense qu'elle l'était généralement avant ma visite à Dharamsala. Afin de comprendre comment c'est

arrivé, j'ai interviewé d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires, et il y a quelques points communs. Mais permettez-moi d'abord de vous décrire ma propre expérience, et comment ce changement a peut-être pu se produire.

Pendant cette rencontre à Dharamsala, vous ne vous êtes pas levé pendant les pauses. Tous les autres se sont levés, se sont étirés et ont bu du thé. Vous êtes resté assis afin que les observateurs puissent venir vous voir et vous parler quelques minutes. Ma fille, Eve, voulait vous poser une question. Et si vous la connaissiez bien, vous sauriez que c'est plutôt quelqu'un de pétulant...

DALAI-LAMA : Qu'est-ce que c'est ?

EKMAN : Une personne vive, qui n'est pas timide. Pourtant elle hésitait beaucoup à vous approcher. Je l'ai tirée et je vous ai présenté Eve comme mon chef spirituel, en vous disant que c'était à cause d'elle que j'étais venu à Dharamsala. Quand j'ai décidé de demander une invitation pour la rencontre sur les émotions destructrices, je ne m'intéressais pas au bouddhisme et je n'y connaissais pratiquement rien ; je savais que c'était différent pour Eve. L'été de ses quinze ans, elle avait vécu deux semaines avec une famille dans un camp de réfugiés tibétains au Népal avec une famille. Elle s'est très vivement intéressée à la situation désespérée du peuple tibétain. Quand elle est revenue du Népal, Eve a créé un club Tibet libre dans son lycée, et organisé

des boycotts et autres activités politiques. Quand j'ai appris que, si un scientifique était invité à vous rencontrer il était autorisé à venir avec un observateur, je me suis proposé afin de pouvoir offrir à ma fille une telle chance.

Pendant une pause, Eve et moi nous sommes assis de part et d'autre de vous, et je vous l'ai présentée en quelques mots (pas autant que maintenant). Elle vous a posé sa question : « Pourquoi nous mettons-nous le plus en colère avec ceux que nous aimons ? » Et vous y avez répondu. Vous avez suggéré que c'était parce qu'ils ne parvenaient pas à répondre à ce qu'on attendait d'eux, qui était irréaliste et idéalisé ; concentrez-vous et acceptez leurs défauts et vous ne serez pas déçue, et la source de la colère disparaîtra. Vous avez parlé avec elle pendant huit minutes environ.

Pendant tout ce temps, vous avez tenu une de mes mains dans l'une des vôtres. Je n'ai pas dit un autre mot après avoir présenté Eve, mais j'ai ressenti deux choses inhabituelles. La première était que j'avais une forte sensation physique pour laquelle je ne trouve pas de mot – cela se rapproche le plus de « chaleur », mais il n'y avait aucune source de chaleur. C'était certainement très agréable et ça ne ressemblait à rien de ce que j'ai connu avant ou après. L'autre expérience était que regarder dans la grande pièce était comme regarder le monde à travers le mauvais côté des jumelles. Alors que les autres étaient assez proches, à dix mètres peut-être,

afin de pouvoir assister à ce qui se passait, il me semblait qu'ils étaient à des kilomètres de là.

DALAI-LAMA : Parfois, vous avez ce type de vision – la vision distante.

EKMAN : C'était comme si nous étions tous trois encapsulés, étroitement liés, et tout le monde était là-bas au loin.

J'ai raconté cette expérience à plusieurs personnes et je leur ai demandé si elles connaissaient quelqu'un à qui c'était arrivé. J'ai demandé à Jinpa, et j'ai demandé à Alan Wallace, et j'ai demandé à Matthieu Ricard. Ils connaissaient tous ce que j'avais décrit, chacun d'eux me disant qu'ils y avaient assisté en maintes occasions. Ils m'ont donné le nom d'autres personnes qu'ils avaient vues vivre la même expérience.

J'ai interrogé huit de ces personnes. Aucune des huit autres n'était en présence de son enfant, donc ce n'est pas une condition nécessaire à cette expérience. Elles ont toutes décrit une transformation de leur vie, un changement dans la direction de leur vie, et un changement dans leur vie émotionnelle ; c'était banal. Elles étaient également toutes à un point de transition dans leur vie. Une ou deux venaient de guérir d'une maladie mortelle ; une autre venait de divorcer ; une autre était en passe de changer de travail. C'était un point de transition pour moi aussi : j'avais pris la décision de prendre ma retraite de l'université, retraite que j'ai repous-

sée par la suite pendant quatre ans de manière à organiser une recherche que vous m'avez demandé de lancer lors de cette rencontre.

Je pense que de nombreux Américains mènent leur vie de telle manière qu'ils ne voient rien de ce qui les entoure. On a l'impression qu'ils sont dans la discipline olympique qu'on appelle la luge, où il y a de hauts murs de chaque côté. Vous avancez très vite ; si vous regardez à gauche ou à droite, vous risquez de vous écraser. Vous avancez donc tout droit aussi vite que possible. C'est ainsi que je menais ma vie, que la plupart des scientifiques que je connais mènent leur vie. Ils ne voient jamais d'autres chemins dans la vie une fois qu'ils se lancent dans la course à la découverte. Mais chacune de ces huit personnes était à un point de transition, capable de regarder à gauche et à droite, de voir d'autres chemins dans la vie.

Et encore une caractéristique : elles souffraient toutes d'une blessure émotionnelle grave qui n'avait jamais guéri. Elles ont indiqué qu'après vous avoir rencontré, la blessure n'avait pas disparu, mais elle s'était considérablement améliorée.

Je reste sceptique sur les moyens d'expliquer ce qui s'est passé, mais je suis convaincu qu'une réorganisation majeure de ma vie émotionnelle a eu lieu. Je m'inquiète quelque peu du fait que bon nombre de scientifiques occidentaux pourraient penser que je suis devenu fou, surtout quand ils vont lire ce que

je m'apprête à vous dire sur ce que j'ai éprouvé. (*Le Dalai-lama et Jinpa rient.*)

J'éprouvais un sentiment intense, tout à fait inhabituel, très agréable ; comme si ça rayonnait. Les huit autres personnes que j'ai interviewées ont également utilisé le terme « rayonner » pour décrire leurs expériences. Je vous ai donné ma description phénoménologique à la première personne. En tant que scientifique, je ne sais pas comment l'expliquer, mais ça ne veut pas dire que ce n'est pas accessible à une explication scientifique ; je ne sais tout simplement pas par où commencer, et je soupçonne que nous ne disposons pas encore des bons outils pour examiner ce phénomène de manière objective.

Le changement qui est survenu en moi a été très marquant. Quand j'ai quitté Dharamsala, j'ai retrouvé ma femme à New Delhi afin que nous passions deux semaines à voyager en Inde. Elle m'a dit : « Tu n'es pas l'homme que j'ai épousé. »

DALAI-LAMA : Vraiment ?

EKMAN : Elle a dit : « Je n'ai pas demandé de changement. » Puis, le lendemain, elle a dit : « Oh, je suis contente. Tu es tellement plus facile à vivre », et elle continue de le dire. En fait, je lui ai parlé hier soir et elle a redit : « Veille bien à remercier Sa Sainteté, parce que ces sept dernières années ont été nos plus heureuses. » Je pense maintenant que cette expérience a joué un rôle dans la fin de ma haine ; le tremplin pour ma colère trop

prompte à venir n'était plus là, et donc la colère elle-même s'est estompée. Au cours de ces sept dernières années, il y a peut-être eu deux incidents où j'aurais certainement pu mieux gérer la colère. Maintenant, la plupart du temps, quand ma femme est fâchée contre moi, je ne me mets pas en colère. La plupart du temps – c'est là que ça devient drôle – je l'évite. Je dis : « Je vois bien que tu es en colère. Parlons-en quand tu ne le seras plus. Je ne veux pas parler maintenant parce que ta colère pourrait me mettre en colère. Je n'ai pas envie de me mettre en colère. » (*Le Dalai-lama glousse.*)

Je pensais autrefois que j'étais un lâche. Maintenant je vais lui dire : « Je suis bouddhiste. Je vais éviter d'affronter ta colère maintenant. On en parlera quand elle aura disparu. » Les gens en colère n'aiment pas ça. Ils veulent en découdre.

DALAI-LAMA : Oui. C'est vrai.

EKMAN : Pourquoi ces changements ont-ils eu lieu dans ma vie ? Pourquoi sont-ils arrivés aux autres personnes que j'ai interrogées ? Certaines personnes qui ont entendu mon récit ont dit : « Oh, c'est parce que tu vénères trop le DALAI-LAMA. » Ce n'est pas vrai. Je ne connaissais rien au bouddhisme. Je croyais que vous étiez, d'après ce que j'avais lu, un partisan de la non-violence, comme Gandhi, et je le respectais, mais je n'avais aucune affinité avec le bouddhisme. Mais, avant de venir à Dharamsala, il y a eu une réunion entre les participants, à laquelle

j'ai rencontré Alan Wallace. Alan m'a dit par la suite qu'il était convaincu qu'ils avaient fait une erreur monumentale en m'invitant à Dharamsala parce que j'étais si peu ouvert au bouddhisme. Donc ça ne peut pas être que j'avais un esprit intellectuellement réceptif. Ce n'était pas parce que j'attendais un miracle. Je ne crois pas aux miracles ; c'est un truc religieux, et je ne suis pas croyant.

Comment l'expliquez-vous ?

DALAI-LAMA : Bien sûr, du point de vue bouddhiste, je ne sais pas. Du point de vue du bon sens... Je ne sais pas. Je pense que votre nature de base est une nature agréable, plus honnête, et, quelqu'un qui reconnaît ce qui est positif, je pense que c'est le facteur principal. La nature même de nos discussions aussi ; elles traitent des émotions, entre autres, et se focalisent automatiquement sur la valeur de la compassion et la reconnaissance du caractère destructeur de la colère ou de la haine. Donc c'est aussi un facteur. Puis, de mon côté, bien sûr, ce n'est pas simplement moi ; je pense que c'est toute l'ambiance qui fait aussi la différence ; et toutes les autres personnes en général permettent un esprit plus calme. Enfin, le côté laïque – ce qui concerne les principes plus simples. La majeure partie de notre discussion était davantage tournée vers le spirituel. Pas nécessairement la foi *religieuse*, mais une conscience des valeurs. Du point de vue bouddhiste, bien sûr, le facteur karmique est également là.

Que vous ayez ce point de vue bouddhiste ou non, ou que vous l'acceptiez ou non, ou que vous sachiez ou pas qu'il y a la vie éternelle, il y a un rapport ; c'est aussi là. Je ne sais pas. Donc, ce qui est maintenant important, c'est de trouver de la satisfaction.

Il y a des bénéfices là, il y a des choses positives : ça suffit. (*Il rit.*) Je ne peux pas dire, je ne peux pas trouver la réponse à la façon dont c'est arrivé, pourquoi c'est arrivé, dans ce cas.

LE MYSTÈRE DE LA BONTÉ

EKMAN : En tant que scientifique, je ne peux pas ignorer ce que j'ai ressenti. Ce n'est pas comme si je n'avais pas essayé auparavant d'autres approches pour améliorer mes problèmes avec la colère. J'ai fait trois psychanalyses dans ma vie, en partie pour essayer de gérer ce problème terrible de la colère. Et pourtant, aucun changement.

DALAI-LAMA : Hmm.

EKMAN : Je pense que le changement qui est survenu en moi a commencé par une sensation physique, quelle qu'elle soit. Je pense que ce que j'ai ressenti était – un terme non scientifique – de la « bonté ».

Chacune des huit autres personnes que j'ai interviewées ont dit qu'elles ressentaient de la bonté ; elles l'ont senti rayonner et elles ont ressenti la

même chaleur que moi. Je n'ai aucune idée du pourquoi ou du comment, mais je ne l'ai pas rêvé. Si nous n'avons pas les outils pour le comprendre, ça ne veut pas dire que ça n'existe pas. Une autre chose encore, pendant notre première rencontre à Dharamsala, j'ai eu cette impression – en Occident, on appelle ça une impression de *déjà-vu** – comme si je vous avais toujours connu.

DALAI-LAMA : C'est vrai, c'est vrai.

EKMAN : Je ne vois que les bouddhistes pour être capables d'expliquer ce phénomène : je vous aurais connu dans une vie antérieure. Ça ne fait pas partie de mes croyances, pourtant j'ai vraiment l'impression de vous avoir toujours connu !

DALAI-LAMA : C'est, je crois, un signe très clair, une sorte d'empreinte, je pense, du passé. Donc, ça signifie que, dans cette vie-là, vous voyez, non, ce n'est pas arrivé. Donc, ça veut dire dans une vie antérieure.

EKMAN : Ce que je ressens se rapproche le plus de ce que je ressens pour ma sœur et ma tante. Je les connais depuis que je suis né. Je ne vous connais pas depuis que je suis né, mais c'est comme si...

DALAI-LAMA : Et puis aussi l'attitude, je pense, du scientifique, qui a l'esprit plus large, plus ouvert. Cela aussi fait une différence.

DORJI : (*Après une discussion en tibétain.*) Sa

* En français dans le texte.

Sainteté dit que, quand elle fait une conférence en public ou donne un discours public, Sa Sainteté a souvent ce genre d'impression instinctive, de voir quelqu'un qu'elle connaît si bien.

DALAI-LAMA : C'est vrai. Comme une sorte d'ami proche. Comme ça.

DORJI : Ça ne veut pas dire, ni garantir, que Sa Sainteté a rencontré toutes ces personnes dans des vies passées.

DALAI-LAMA : Je pense que c'est ma propre attitude. Je pense : ces gens, qui sont tout comme moi, tout comme moi, pas comme les différences. Je regarde toujours sous l'angle de la *similitude* et non des *différences*. Ça fait aussi une différence.

EKMAN : Alan m'a raconté avoir parfois assisté à une réaction tout à fait contraire quand des gens vous rencontrent. Ils s'écroulent totalement, ont des crises d'anxiété ou de désespoir. Je pense que certaines personnes viennent vous voir et attendent un miracle ; c'est leur dernier espoir.

DALAI-LAMA : C'est vrai.

EKMAN : Et pas de miracle...

DALAI-LAMA : Ah, trop d'attentes.

EKMAN : Il y a une deuxième explication, et c'est que certaines personnes ont passé toute leur vie à se cacher à elles-mêmes leur propre vie intérieure. C'est trop insupportable.

DALAI-LAMA : Oui.

SUR LA « BONTÉ »

par Paul Ekman

En évoquant cette question avec mon meilleur ami, Paul Kaufman, qui me connaît depuis plus de trente ans et, ce n'est pas le fruit du hasard, pratique la méditation depuis longtemps tout en étant athée, j'ai soudain pensé à une deuxième explication, bien qu'elle n'exclue pas celle que j'ai donnée au DALAÏ-LAMA pendant notre conversation.

Ma relation avec mon père avait été désastreuse. Sa malédiction préférée était : « J'espère que tes enfants te rendront aussi malheureux que tu le fais avec moi. » En conséquence, je voulais avoir des enfants (pour lui montrer que je ne serais pas une victime de sa malédiction) tout en craignant d'en avoir (parce que je pourrais être un aussi mauvais père qu'il l'avait été, et sa malédiction deviendrait vraie). Quand je suis devenu père, ces espoirs et ces peurs me pesèrent sur les épaules.

J'ai eu quelques problèmes au début avec Tom, mon beau-fils, mais avec le temps j'ai pu les surmonter. Ma relation avec ma fille est la plus facile qui soit, je n'en ai jamais eu d'aussi facile de toute ma vie. J'ai pu être le parent que je n'avais jamais eu. Et voilà que j'étais à Dharamsala, assis avec elle, l'ayant présentée au Dalai-lama, une personne qu'elle admirait grandement, je le savais. Ceci, pour n'importe quel père aimant serait un moment inestimable ; pour moi, c'était la libération ultime de la malédiction de mon père. Cette liberté m'a aussi détaché du tremplin de haine que j'avais créé afin de ne plus lui permettre de me frapper et plus généralement de

me défendre, contre lui et tout autre obstacle qui se mettait en travers de mes objectifs.

Cette explication de ma transformation émotionnelle émane d'un point de vue beaucoup plus occidental et psychologique. Je pense qu'elle est vraie, mais que l'expérience de la bonté peut aussi avoir joué un rôle crucial. Donc ce changement reste, au moins en partie, un mystère.

EKMAN : Quand elles vous rencontrent, ce rideau tombe, et elles sont submergées par leurs démons intérieurs qu'elles évitaient.

C'est un paradoxe, mais très caractéristique de la pensée occidentale, que je puisse expliquer ce qui est malheureux mais pas ce qui est heureux : ça reste un mystère.

Quand j'ai interrogé Jinpa, Alan Wallace et Matthieu Ricard, ils ont tous dit : « Sa Sainteté est informée des changements que certaines personnes vivent en sa présence.

Peut-être ne voudra-t-elle pas en parler avec vous, mais il ne lui sera pas étranger que certaines personnes connaissent d'importants changements dans leur vie – parfois positifs, parfois négatifs – après l'avoir rencontrée. »

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) C'est une sorte de mystère, en fait. Une des caractéristiques des

mystères, de toute chose qui est mystérieuse, est que ce n'est pas faux – c'est un fait.

Pourtant ses conditions sous-jacentes et explications sont opaques et cachées de nous. Peut-être que les scientifiques n'auraient pas beaucoup de choses à dire à propos de ce phénomène ; il n'est pas lié à la science ; ce n'est pas votre affaire. (*Plusieurs personnes rient, y compris le Dalai-lama.*) Quelque chose s'est passé – très bien. C'est positif ; c'est bien.

JINPA : Sa Sainteté disait que dans son propre cas, bien sûr, elle connaît des moments intenses où elle est inspirée et émue quand elle pense aux maîtres passés, comme Bouddha ou Nâgârjuna, et à leurs actes et enseignements de compassion.

Elle se sent parfois émue jusqu'aux larmes et est profondément inspirée. En ce qui concerne les êtres humains, elle ne semble pas éprouver ce genre d'expérience propre à transformer sa vie, en revanche de nombreuses personnes ont dit à Sa Sainteté qu'elles avaient vécu ce type d'expérience dans leurs interactions avec elle.

DALAI-LAMA : Donc, du point de vue bouddhiste, le lien karmique, pas seulement dans cette vie mais aussi dans les temps antérieurs ou vies passées, c'est aussi un facteur.

L'une des prières clés, source d'inspiration, que les bouddhistes récitent chaque jour est : « Puisse toute personne qui entre en contact avec moi, soit

qu'elle entende parler de moi, soit qu'elle me voie, soit qu'elle pense à moi, en tirer un bénéfice et connaître le bonheur. » C'est une partie importante de la prière quotidienne. Peut-être ce type de prière a-t-il un effet sur les gens qui la répètent continuellement, chaque jour. Mais, bon, bien sûr des centaines et des milliers de Tibétains récitent ce genre de prière chaque jour !

EKMAN : Je suis d'accord avec vous pour dire que ce n'est pas parce que c'est un mystère que ce n'est pas un fait. Et je suis d'accord avec vous pour dire que ce n'est pas parce que la science ne peut pas expliquer quelque chose maintenant, que nous ne devrions pas essayer de le faire. J'imagine qu'il y a un truc dans la pratique contemplative qui engendre, chez certaines personnes (un petit nombre de personnes), une *bonté* – je ne vois pas d'autre mot, même si ce n'est pas un mot du vingt et unième siècle –, mais une sorte de bonté qui bénéficie aux autres. On trouve dans notre histoire certains récits de ce type d'expériences.

Il reste de nombreux mystères. Certaines personnes pensent que, si c'est un mystère, ça ne peut être, mais ce n'est pas mon opinion. C'est un mystère, mais je ne sais pas si ça restera toujours un mystère ou si un jour nous serons capables de le comprendre. Ce serait bien de mieux comprendre cette expérience, qui a eu un tel bénéfice, afin d'offrir un pareil bénéfice à d'autres.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ce n'est pas exactement au niveau du mystère qu'on parlait, mais c'est une sorte de... demi-mystère. (*Il rit.*)

EKMAN : Je vous ai posé de nombreuses questions. Avez-vous des questions à me poser ?

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) L'émotion fait partie de l'expérience mentale. Nous avons des pensées et d'autres états mentaux, également. La question est : « Avec tout cet éventail d'expériences humaines, de différents états mentaux, peut-on les expliquer à partir du cerveau ? »

EKMAN : Ah-ha ! J'ai lu attentivement votre dernier livre, *Tout l'univers dans un atome*, donc je sais que vous pensez que le cerveau ne peut pas tout expliquer sur l'esprit, que ce soit avec nos connaissances actuelles ou futures.

Nous avons déjà connu ça maintes et maintes fois dans notre vie, quand nous n'avons pas les outils ou les méthodes pour étudier scientifiquement quelque chose, nous l'ignorons – ou pire encore, nous disons que ça n'existe pas. J'ai d'abord été formé par un *protégé** du très influent psychologue B. F. Skinner, qui a passé la majeure partie de sa carrière à Harvard.

À l'époque de Skinner, il n'existait pas de méthode pour examiner la pensée, et donc Skinner a ignoré les pensées ; elles n'existaient pas pour lui

* En français dans le texte.

parce qu'elles ne pouvaient pas, à l'époque, être étudiées scientifiquement. Je l'ai cru pendant un temps – (*Il rit.*) – je pensais que les pensées n'existaient pas. Je me suis vite rendu compte combien c'était stupide et ridicule.

Je pense qu'une grande partie de la recherche sur le cerveau, à la mode aujourd'hui, ne nous a pas autant appris qu'on le dit parfois. Ce n'est pas parce que la compréhension du cerveau n'est pas importante. Je pense que tout ce que nous faisons et pensons est, pour autant que je puisse le comprendre, régi par notre cerveau. Connaître quelles parties s'activent dans le cerveau avec un cliché d'IRMf nous apprend quelque chose, mais pas tant que ça.

Les questions cruciales sur le mode de fonctionnement du cerveau, les processus qui surviennent, sont toujours hors d'atteinte des méthodes actuelles.

Peut-être que du vivant de nos enfants nous commencerons à être capables d'examiner les processus mentaux de manière scientifique avec certains instruments de mesure nouveaux – ne découvrant pas simplement où ils se passent, mais comment ils fonctionnent, ce qu'ils font, et comment ils font ce qu'ils font, et même le contenu des processus de pensée.

JINPA : Sa Sainteté parle d'une discussion qui a eu lieu à Stanford en 2005.¹

L'un des sujets évoqués était qu'au niveau de l'expression du cerveau, on n'avait remarqué aucune distinction dans les mesures du cerveau d'une personne trouvant insupportable sa propre douleur et celles d'une personne trouvant insupportable la douleur d'autrui, par le biais de la compassion.

Sur le plan de la substance et du vécu, la différence est immense. Mais sur celui du niveau d'expression du cerveau, il ne semble pas y avoir beaucoup de différences.*

EKMAN : Je pense que vous devriez faire plus attention et dire « sur le plan de ce qu'ils observaient dans le cerveau ». Quand nous aurons mis au point des manières d'observer plus complètement l'activité cérébrale, nous pourrions voir une différence.

Nous devons éviter tout antagonisme entre ce que nous pouvons observer scientifiquement et ce que nous pensons qui se passe sans pouvoir l'observer à ce stade. Ils doivent interagir constamment l'un avec l'autre. C'est pourquoi je pense que l'engagement de Sa Sainteté envers la science a été très profitable à la science. J'espère que ça lui a été aussi profitable.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) En tant que personne j'en bénéficie, mais la tradition bouddhiste tibétaine en profite aussi énormément. Du fait

* J'ai oublié de citer ma théorie selon laquelle les émotions, une fois déclenchées, ne reflètent pas de différences dans leur mode de déclenchement ; il en est ainsi, par exemple, de l'expression faciale qui fait suite à la lecture d'un scandale comparée à l'expression déclenchée par des propos scandaleux. De ce point de vue, il ne serait pas surprenant que l'activité du cerveau soit la même, indépendamment du mode de déclenchement.

de mes dialogues avec des scientifiques, je remets en question de nombreuses descriptions et hypothèses de la cosmologie bouddhiste. Certains pourraient dire que je suis devenu un hérétique !

« Plus sérieusement, il devient évident que, à travers le dialogue avec les scientifiques, les bouddhistes peuvent en apprendre beaucoup pour affiner leur vision du monde dans des domaines où la science dispose de preuves empiriques permettant de démontrer – d'affiner, d'étendre, d'actualiser. C'est un processus que les bouddhistes doivent suivre. En fait, en partie par suite de mes rencontres avec des scientifiques, nous dispensons maintenant un programme d'éducation scientifique systématique et continu dans les monastères.

EKMAN : J'en ai entendu parler.

JINPA : En Inde du Sud, Sa Sainteté a récemment fait un cours géant, auquel assistait un grand nombre de moines étudiants des différentes universités monastiques, lycées et monastères.

DALAI-LAMA : Plus de dix mille moines.

JINPA : Il y a eu trois journées d'enseignements préliminaires à la pensée, la philosophie et la pratique bouddhiste de base. Sa Sainteté a exprimé un grand scepticisme à l'égard des différents éléments de la cosmologie bouddhiste dans les textes classiques et a exposé ses raisons en faveur de l'acceptation de la cosmologie moderne et de

la prise au sérieux des preuves scientifiques. Elle était dans le camp de la science, pas dans le camp bouddhiste. (*Il rit.*)

Elle a demandé : « À écouter ma conférence d'aujourd'hui, me considérez-vous comme un hérétique ? »

EKMAN : Qu'ont-ils répondu ?

DALAI-LAMA : Aucune réponse. C'était un grand rassemblement.

JINPA : Les deuxième et troisième jours, elle a parlé de la compassion.

DALAI-LAMA : Une théorie interdépendante.

JINPA : Alors, bien sûr, elle était carrément dans le camp bouddhiste. (*Le Dalai-lama rit de bon cœur.*)

LA VOIE DE LA RAISON

EKMAN : Les scientifiques tirent un bénéfice énorme de vos questions. Vous nous interrogez parfois sur des choses auxquelles nous n'avons pas pensé dans notre travail et qui ne semblent pas particulièrement provenir d'une perspective bouddhiste.

Elles émanent simplement d'un esprit vif, attentif, qui entend quelque chose pour la première fois, n'accepte rien sans avoir cherché d'autres explications ou exceptions.

Je pense aussi que, d'un point de vue bouddhiste, vous soulevez des questions auxquelles il nous faut réfléchir en science. Ce dialogue a tout bonnement été merveilleux.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Une des choses qui est devenue assez évidente, de par ces discussions, est que, dans les textes bouddhistes, on fait très attention à des affections spécifiques, à leurs mécanismes causaux, et aux antidotes qu'il faut cultiver pour y réagir. Pourtant, il ne semble pas qu'on fasse assez attention au processus développemental. À quel stade, et quel type d'antidote spécifique faut-il appliquer ? Quel est le meilleur moment ? Ce type de processus développemental ne semble pas être identifié dans les textes.

Les bouddhistes ont probablement besoin d'examiner en détail, de réfléchir, puis de voir ces stades de développement. Bien entendu, de nombreux méditants qui, s'engagent dans ces pratiques, en retirent un bénéfice, connaissent des expériences transformationnelles, mais ils ne semblent pas avoir clairement exprimé l'enchaînement réel, étape par étape, dans lequel s'inscrivent leurs transformations.

Si je prends mon propre processus de transformation, il me paraît évident que je poursuis ma méditation sur le vide, sur la nature interdépendante de toute chose, et sur l'altruisme infini. Tout cela semble former un grand cadre au sein duquel un effet cumulatif, transformationnel a lieu. Mais à quel stade exac-

tement correspond la survenue d'une transformation, je ne peux pas le dire. Peut-être que les bouddhistes devraient se poser, comme les scientifiques, et être un peu plus précis.

EKMAN : C'est une chose tellement dure à faire – observer, dans le temps, l'enchaînement des événements. Pourtant, il me semble que des gens tels que vous et Matthieu Ricard sont éminemment capables de le faire. Nous pouvons en tirer un enseignement parce que vous êtes ce dont Varela a parlé : des observateurs très compétents de vos propres processus mentaux.

Pour la plupart, nous ne savons pas aussi bien observer nos pensées et nos sentiments intérieurs. Le problème, bien sûr, consiste pour nous à apprendre certaines de ces compétences auprès de personnes hautement compétentes, d'être capables d'apprendre à développer ces compétences et à mieux observer l'enchaînement de nos expériences subjectives.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Une partie de la formation éducative monastique, cherchant en permanence des contradictions et posant des questions cruciales, est orientée vers le débat. Ainsi, certains des professeurs occidentaux qui ont enseigné la science dans les monastères ont dit qu'ils aimeraient beaucoup enseigner aux moines parce qu'ils posent toujours des questions tout à fait cruciales, se contestent les uns les autres et se

stimulent mutuellement. Peut-être est-ce ce fond de débat monastique qui fait une différence.

Les Tibétains ont hérité une culture intellectuelle des grands maîtres indiens de l'Université de Nalanda, qui nous ont donné de nouvelles voies de raisonnement critique et des méthodes d'analyse. Mais nous ne devrions pas limiter le champ de notre analyse aux seuls domaines que nous connaissons depuis des milliers d'années. Nous avons aujourd'hui besoin d'élargir ce champ, et de continuer à appliquer la même analyse à d'autres domaines.

JINPA : Et dans la culture du débat monastique, souvent, l'un des...

DALAI-LAMA : ... inconvénients...

JINPA : ... est qu'il tend à dépendre lourdement de citations de textes qui font autorité. Sa Sainteté a exprimé l'espoir qu'un jour, un nouveau...

DALAI-LAMA : ... aujourd'hui !...

JINPA : ... à partir de maintenant, nous devrions modifier le système, pour ne pas dépendre des seules citations de textes faisant autorité, mais plutôt davantage sur le raisonnement, la voie du raisonnement.

EKMAN : En 1949, à l'âge de quinze ans, je suis allé à l'Université de Chicago, qui admettait alors des étudiants après deux années de lycée. Leur but était de vous enseigner à penser de manière critique,

de ne rien accepter comme ça, parce qu'on vous l'avait certifié : questionner et trouver son chemin pour parvenir à la vérité. Il n'y avait aucun cours magistral – seulement des discussions – et pas de manuel ; on lisait directement les sources principales, pas ce que quelqu'un en avait pensé dans un manuel. On poussait parfois à l'extrême. On ne croyait rien et on critiquait tout. L'idée était que, pour vivre dans une démocratie, on devait évaluer les autres solutions de manière critique. Je pense que c'est tout à fait ce dont vous parlez. Quand je travaillais avec des étudiants, ils ont dû apprendre que j'aimais changer d'avis. Un jour, je défendais un point de vue, et le lendemain l'opposé. Je n'étais attaché à aucun point de vue ; je voulais essayer chacun d'eux et voir comment il fonctionnait.

À chaque fois que je pense à quelque chose, je commence par un angle différent, ayant pensé à d'autres choses dans l'intervalle. C'est pour voir les choses avec un œil neuf, au lieu de chercher à retrouver ce à quoi je pensais auparavant. Je sais pertinemment qu'alors que j'entre dans la dernière phase de ma vie, je suis tenté de rigidifier ma pensée, de me mettre à m'accrocher – si je peux utiliser ce terme bouddhiste – à mes propres visions du monde plutôt que de les remettre perpétuellement en question. Je travaille délibérément à résister à cette tentation.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Un maître tibétain du dix-huitième siècle a écrit un magni-

fique conseil, en vers, pour ses étudiants. Un des vers disait : « Veillez à avoir un point de vue à vous. » De la part du maître, c'est très habile, de montrer des perspectives différentes.

EKMAN : Je pense que les théories sont surtout utiles quand on n'est pas lié par elles. Trop souvent, en science, surtout en psychologie, je vois que les gens pensent à une théorie qui, au départ, est une manière très intéressante d'expliquer un ensemble de faits. Ils s'attachent à leur théorie ; ils ne veulent pas connaître les faits qui ne concordent pas avec elle. Puis, leur théorie, au lieu de permettre de nouvelles questions, restreint leur vision. C'est affreux ; on doit se prémunir contre ça. La pensée bouddhiste offre un cadre, un ensemble d'idées très développées, venant d'une autre direction que je n'avais pas prévue, et être en contact avec elle représente une valeur inouïe.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) J'ai trouvé très utile une phrase de l'un des professeurs de Francisco Varela. Le professeur a dit qu'en tant que scientifiques, nous ne devrions pas être attachés à nos recherches. Je dis souvent à mes compagnons bouddhistes qu'en tant que bouddhistes, nous devrions veiller à ne pas être attachés au bouddhisme. (*Il éclate de rire.*)

EKMAN : Pas si facile.

DALAI-LAMA : (*Traduit du tibétain.*) Ils peuvent trouver des exemples historiques dans le monde

bouddhiste : le questionnement et l'analyse critiques étaient essentiels, pas un attachement à une croyance particulière. Ça ouvre la voie au questionnement de la vérité littérale des déclarations attribuées à Bouddha.

On considère que c'est une affliction d'avoir un attachement extrême à ses propres idées ou points de vue ; cela figure effectivement dans la liste des afflictions, et on y fait référence comme à la supériorité de ses propres points de vue.

EKMAN : Je tiens à vous remercier de m'avoir accordé tout ce temps. En trois rencontres, nous avons passé trente-neuf heures à débattre. Je n'ai jamais passé autant de temps à discuter avec quelqu'un d'un sujet d'intérêt mutuel.

Quel cadeau merveilleux d'avoir pu passer autant de temps à explorer avec vous les questions qui m'ont occupé toute ma vie. Je ne trouve pas les mots pour exprimer ce qu'ont représenté votre intérêt et votre enthousiasme – je vous suis très, très reconnaissant.

Je pense que c'était Jinpa et Alan Wallace, en particulier les deux, qui, quand j'avais soulevé la question : « C'est un homme tellement occupé, avec tant de contraintes de temps importantes, et je suis présomptueux, demander tant de temps de Sa Sainteté ? » avaient répondu : « Non, ce à quoi vous pensez pourrait vraiment être très utile à de nombreuses personnes. » Maintenant, ayant

passé ce temps au cours des seize derniers mois, je suis tout à fait convaincu qu'ils avaient raison en disant que notre conversation aidera à ouvrir l'esprit des gens pour qu'ils comprennent mieux leurs émotions et soient plus capables de compassion.

Je remercie ma famille qui a assisté aux trois premières journées de nos premières rencontres. C'était si important pour moi. (*Des larmes coulent sur les joues d'EKMAN.*) Je suis heureux qu'elle ait pu être là.

DALAI-LAMA : Les membres de votre famille. (*Tournant son regard vers eux, il sourit, hoche la tête.*)

JINPA : Il semble, Paul, qu'il faille reconnaître que vous avez bien élevé vos enfants. (*Après un échange en tibétain.*) Pardon, pardon. Je me suis trompé. Le fait que vous soyez merveilleux maintenant est probablement dû à vos enfants.

EKMAN : Oui ! Bien sûr ! Oh, oui !

DALAI-LAMA : Les enfants sont la vie ! (*Il se lève.*)
Merci.

À la fin de l'ultime entretien, le Dalai-lama demanda à ce qu'on amène un thangka dans la pièce.

Une fois déplié, il révéla un magnifique portrait peint à la main de Tara, une femme bodhisattva considérée comme « la mère de la libération », qui

représente les vertus de la réussite dans le travail et des accomplissements.

Le Dalaï-lama écrivit en tibétain sur le thangka, qui fut ensuite traduite par Dorji : « À mon cher ami et érudit Paul Ekman. Après nous être côtoyés pendant de nombreuses années, nous avons noué une amitié très proche et authentique qui me ravit. Je prie pour que vous ayez une longue vie et que vos activités prolifèrent. »



NOTES

INTRODUCTION

1. Daniel Goleman, *Surmonter les émotions destructrices : un dialogue avec le Dalai-lama* (Robert Laffont, 2003).
2. Ses travaux comprennent *Le Moine et le philosophe : un père et son fils débattent du sens de la vie* (Pocket, 1999), par le père de Ricard, Jean-François Revel, et Ricard ; *Plaidoyer pour le bonheur* (Pocket, 2004), de Ricard ; et les livres de photographies de Ricard.
3. Paul Ekman, Wallace V. Friesen et Ronald C. Simons, « Is the Startle Reaction an Emotion? » *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49/5 (1985) : 1416–26.
4. Merci à Erika Rosenberg, Cliff Saron, Margaret Cullen, Margaret Kemeny, Sharon Medrick et au psychiatre de Marin, qui furent les plus assidus aux sessions qui se déroulèrent sur l'année.
5. Les spécialistes souhaitant écouter les trente-neuf heures de discussions, dont tout ce qui a été dit en tibétain sans être traduit, peuvent obtenir une copie sur le site paulEkman.com.

1. ORIENT ET OCCIDENT

1. Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Owl Books, 2007).
2. Ibid., p. pp. 39–40.
3. Voir E. Diener, « Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index », *American Psychologist*, 55 (2000) : 34–43; D. G. Myer, « The Funds, Friends, and Faith of Happy People », *American Psychologist*, 55 (2000) : 56–67.

4. Dalaï-lama, *Tout l'univers dans un atome : science et bouddhisme, une invitation au dialogue* (Robert Laffont, 2006), traduit par Hayet Dhifallah.
5. Helena Cronin, *The Ant and the Peacock : Altruism and Sex Selection from Darwin to Today* (London : Cambridge University Press, 1991).
6. Oliver Curry, « Morality as Natural History : An Adaptionist Account of Ethics », dissertation non publiée, London School of Economics, 2005.
7. B. Alan Wallace, *Contemplative Science : Where Buddhism and Neuroscience Converge* (New York : Columbia University Press, 2007).
8. Paul Ekman, Richard J. Davidson, Matthieu Ricard et B. Alan Wallace, « Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being », *Current Directions in Psychological Science*, 14, n° 2 (2005) : 59–63.
9. Il y avait, fin 2007, des projets de conférence réunissant des spécialistes des langues tibétaines et anglaises, afin de débattre de la terminologie des expériences mentales et d'élaborer une meilleure terminologie commune, diminuant ainsi, on l'espère, le nombre de malentendus qui résultent de ce que le Dalaï-lama appelle l'anglais bouddhalogique.

2. L'EXPÉRIENCE DES ÉMOTIONS

1. Paul Ekman, « All Emotions Are Basic », in Paul Ekman et Richard J. Davidson, eds., *The Nature of Emotion* (New York : Oxford University Press, 1994).
2. Voir au chapitre 4 de *Emotions Revealed* une discussion plus complète sur ce sujet. Paul Ekman, *Emotions Revealed*, rev. ed. (New York : Owl Books, 2007).
3. Merci à Jonathan Schooler de m'avoir prêté cet exemple.
4. Communication personnelle de Steven Souci, National Institute of Mental Health, 1980.
5. Signalé pour la première fois dans Paul Ekman, Robert W. Levenson et Wallace V. Friesen, « Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Between Emotions », *Science*, 221 (1983) : 1208–10.
6. Décrit dans Daniel G. Freedman, *Human Sociobiology : A Holistic Approach* (New York : Free Press, 1979), et Daniel G. Freedman, *Human Infancy: An Evolutionary Perspective* (New York : John Wiley & Sons, 1975).
7. « Emotional Profiles », <http://www.paulEkman.com>.
8. Dalaï-lama, *Tout l'univers dans un atome : science et bouddhisme, une invitation au dialogue* (Robert Laffont, 2006), traduit par Hayet Dhifallah, p. 205.

9. Pour plus d'informations sur ces pratiques, voir Sharon Salzberg et Joseph Goldstein, *Insight Meditation: A Step-By-Step Course on How to Meditate*, programme audio (Louisville, Colo. : Sounds True Publishers, 2002).
10. James Carmody et Ruth A. Baer, « Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms, and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction », *Journal of Behavioral Medicine*, publication en ligne 25 septembre 2007, <http://www.springerlink.com/content/n26838t52m727u13/>.
11. Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience* (l'Espace Bleu, 1996), p. 26.
12. Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (London : Piatkus Books, 2005), p. 108.
13. Jack Kornfield, « Finding My Religion », *San Francisco Chronicle*, November 28, 2005.
14. Nyanaponika Thera, *Satipatthana le cœur de la méditation bouddhiste* (Paris, Maisonneuve, 1970). Première publication en 1956.
15. « Mindfulness : The Heart of Buddhist Meditation? A Conversation with Jan Chozen Bays, Joseph Goldstein, Jon Kabat-Zinn, and Alan Wallace », *Inquiring Mind : A Semiannual Journal of the Vipassana Community*, 22, n° 2 (Spring 2006) : 5.
16. Bhikkhu Bodhi, ed., *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abidhammattha Sangaha* (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1993), p. 86.
17. Thera, *Satipatthana le cœur de la méditation bouddhiste*.
18. Ibid.
19. Ibid.
20. Paul Ekman, *Menteurs et mensonges*, (Belfond, 1986).
21. Paul Ekman, Robert W. Levenson et Wallace Friesen, « Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Between Emotions », *Science*, 221 (1983) : 1208–10; Robert W. Levenson, Paul Ekman et Wallace Friesen, « Voluntary Facial Action Generates Emotion-specific Autonomic Nervous System Activity » *Psychophysiology*, 27 (1990) : 363–84; Paul Ekman et Richard J. Davidson, « Voluntary Smiling Changes Regional Brain Activity », *Psychological Science*, 4 (1993) : 342–45.
22. Paul Ekman, *Emotions Revealed*, rev. ed. (New York : Owl Books, 2007), p. 39.
23. Harry Stack Sullivan, *Interpersonal Psychiatry* (New York : W. W. Norton, 1953).
24. Kunzang Pelden, *The Nectar of Manjushri's Speech : A Detailed Commentary on Shantideva's Way of the Bodhisattva*, traduction anglaise du Padmakara Translation Group (Boston : Shambhala Publications, 2007), chapitre 4.
25. Silvan S. Tomkins, *Affect, Imagery, Consciousness* (New York : Springer, 1962–1963).

3. L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

1. M. E. Kemeny, C. Foltz, P. Ekman et P. Jennings, « Contemplative/ Emotion Training Improves Emotional Life » (sous presse).
2. On doit cette découverte au psychologue John Gottman. Voir L. L. Carstensen, J. M. Gottman et R. W. Levenson, « Emotional Behavior in Long-Term Marriage », *Psychology and Aging*, 10, n° 1 (1995) : 140–49.
3. Shanti Deva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, traduction anglaise de Vesna A. Wallace et B. Alan Wallace (Ithaca, N.Y. : Snow Lion Publications, 1997).
4. On peut en voir un exemple dans Heleen A. Slagter, Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, et al., « Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources » *PLoS Biology*, 5, n° 6 (2007) : e138, doi :10.1371/journal.pbio.0050138.
5. Le Dalaï-lama et Victor Chan, *Savoir pardonner* (Presse du Châtelet, 2005).

4. COLÈRE, RESENTIMENT ET HAINE

1. Association Kan Jizai, [http:// www.kanjizai.fr/publication3_1.htm](http://www.kanjizai.fr/publication3_1.htm).
2. Geshe Sonam Rinchen, *The Bodhisattva Vow*, traduit en anglais et révisé par Ruth Sonam (Ithaca, N.Y. : Snow Lion Publications, 2000).
3. Merci à Clifford Saron de cette suggestion.
4. Les chercheurs qui étudient l'émotion ne s'accordent pas totalement sur la définition de la colère. J'ai émis la théorie que la colère était déclenchée par la perception d'un obstacle à la possibilité d'atteindre un but désiré, qui pouvait éventuellement faire intervenir le désir de blesser la personne ayant placé cet obstacle.
5. Arne Ohman, « Fear and Anxiety as Emotional Phenomena : Clinical Phenomenology, Evolutionary Perspectives, and Information Processing » in M. Lewis and J. Haviland, eds., *The Handbook of Emotions* (New York : Guilford Press, 1993), p. 511–36.
6. Ce changement de vision s'est produit entre mars et juin 2007.
7. Paul Ekman, *Emotions Revealed* (New York : Owl Books, 2007), p. 119.

5. LA NATURE DE LA COMPASSION

1. Il s'agit du prolongement d'un travail signalé dans un article de Tania Singer, Ben Seymour, John O'Dogherty, et al., « Empathic Neural Responses Are Modulated by the Perceived Fairness of Others », *Nature*, 4396 (January 26, 2006) : 466–69.
2. Charles Darwin, *De la descendance de l'homme* (C. Reinwald, 1891), 3^e édition française, traduction Edmond Barbier, p.109 et 112.

3. Frans B. M. de Waal, « On the Possibility of Animal Empathy. Feelings and Emotions : The Amsterdam Symposium », *Studies in Emotion and Social Interaction* (2004) : 381–401.
4. Le souci légitime de ne pas interpréter les animaux comme des humains a mené à un extrême où on niait le fait que les animaux pouvaient avoir des émotions.
5. Darwin, *De la descendance de l'homme*, p. 113.
6. Charles Darwin, *The Expression of Emotion in Man and Animals*, 3rd ed., Paul Ekman, ed. (New York : Oxford University Press, 1998). Charles Darwin, *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*, 2^e éd., Cambridge, 1889. (Rivages poche, 2001). Première édition en 1872.
7. De Waal se réfère à Dale J. Langford, Sara E. Crager, et al., « Social Modulation of Pain as Evidence for Empathy in Mice », *Science*, 312, n° 5782 (June 30, 2006) : 1967. Pour un résumé, voir McGill University, « New Pain Research Shows Mice Capable of Empathy », *Science Daily*, June 30, 2006, <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/06/060630100140.htm>.
8. Frans B. M. de Waal, *Primates et philosophes : comment la moralité a évolué* (Le Pommier, à paraître en septembre 2008).
9. Ibid.
10. Pour les études récentes, voir Shauna Shapiro et W. Alan Wallace, « Mental Balance Well-Being : Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology », *American Psychologist*, 61, n° 7 (October 2006) : 690–701 ; et Roger Walsh et Shauna Shapiro, « The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology : A Mutually Enriching Dialogue », *American Psychologist*, 61, n° 3 (April 2006) : 227–39.
11. Étude non publiée.
12. Le grand maître bouddhiste Kadamapa Langri Thangpa vécut de 1054 à 1153. Ses « Huit versets de l'entraînement de l'esprit » sont les suivants, dans le livre de Géshé Kelsang Gyatso, *Huit étapes vers le bonheur*, éditions Tharpa, 2002 :
Ayant l'intention d'atteindre / le but, ultime et suprême / Qui surpasse même le joyau qui exauce les souhaits, / Puissé-je constamment chérir tous les êtres vivants.
Chaque fois que je me retrouve en présence des autres, / Puissé-je me considérer comme inférieur à tous, / Et avec une intention parfaite, / Puissé-je chérir les autres comme des êtres suprêmes.
Examinant mon continuum mental du début à la fin de toutes mes actions, / Dès qu'une perturbation mentale se manifeste, / Qui ferait agir moi-même ou les autres de façon inappropriée, / Puissé-je fermement y faire face et l'écarter.
Chaque fois que je vois des êtres infortunés, / Opprimés par la négativité et de violentes souffrances, / Puissé-je les chérir comme si j'avais trouvé / Un trésor rare et précieux.
Même si quelqu'un que j'ai aidé / En qui je fondais de grands espoirs, / Me fait du tort sans aucune raison / Puissé-je le considérer comme mon saint guide spirituel.

*Quand, par jalousie, d'autres /Me font du mal ou m'insultent, /
Puissé-je accepter la défaite /Et leur offrir la victoire.*

*Bref, puisse-je directement et indirectement /Offrir aide et bonheur
à toutes mes mères, /Et prendre secrètement sur moi, / Tout le mal
infligé et toute leur souffrance.*

*De plus, grâce à toutes ces pratiques de la méthode, / Associées à un esprit
qui n'est pas souillé par les taches des conceptions des huit extrêmes, / Et
qui voit tous les phénomènes comme étant illusoire, / Puissé-je être déli-
vré de l'esclavage des apparences et des conceptions fallacieuses.*

6. LA COMPASSION GLOBALE

1. D. A. Clark et A. T. Beck, *Scientific Foundation of Cognitive Theory and Theory of Depression* (New York : John Wiley and Sons, 1999).
2. Kristen Renwick Monroe, *The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity* (Princeton, N. J. : Princeton University Press, 1996).
3. Avec les outils dits Micro Expression Training Tool (outil de formation sur les micro-expressions) et Subtle Expression Training Tool (outil de formation sur les expressions subtiles), hommes et femmes apprennent rapidement à être plus conscients de ce que ressent une autre personne. Pour ceux qui souhaitent se former à cette technique, une formation interactive en ligne et en anglais est possible sur www.paulEkman.com.
4. Erika L. Rosenberg et Paul Ekman, « Coherence Between Expressive and Experiential Systems in Emotion », in Paul Ekman and Erika L. Rosenberg, eds., *What the Face Reveals : Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding Systems (FACS)* (New York : Oxford University Press, 2005), p. 63–88.
5. Victor Chan et d'autres essaient de développer des clubs d'entraînement de l'esprit.

7. TRANSFORMATION PERSONNELLE

1. D'après la conférence, « Growing, Suffering and Choice : Spiritual and Scientific Exploration of Human Experience », qui s'est tenue le 5 novembre 2005 à l'École de médecine de Stanford, avec Sa Sainteté le 14^e Dalaï-lama, animée par le Dr William Mobley. Voir aussi Mark Williams, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way Through Depression : Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (New York : Guilford Press, 2007).

REMERCIEMENTS

Dans le chapitre 7, j'ai remercié toutes les personnes sans qui ces conversations n'auraient pas eu lieu : le Dalaï-lama en personne, Richie Davidson, Dan Goleman, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, B. Alan Wallace et le Mind and Life Institute. Ici, j'aimerais exprimer ma gratitude envers ceux qui m'ont aidé à faire un livre de ces presque quarante heures de conversation.

Sally Frye, qui les a consciencieusement retranscrites. Paul Kaufman et Cliff Saron ont lu une première version et m'ont fait des suggestions très précieuses. Je remercie le petit groupe de collègues et d'amis qui ont écouté les enregistrements audio de notre première rencontre et ont soulevé beaucoup des questions que j'ai approfondies dans les rencontres suivantes : Margaret Cullen, Patricia Jennings, Margaret Kemeny, Erica Rosenberg, Cliff Saron et Marc Schwartz. Mon agent littéraire, Robert Lescher, m'a offert ce que je sais être maintenant la norme chez lui, un très haut degré d'encouragement, ainsi que ses compétences pour négocier les problèmes contractuels difficiles dans le cas d'un livre coécrit.

Robin Dennis de Times Books/Henry Holt a révisé mon livre précédent, *Emotions Revealed*. Sur ce livre, elle a réussi l'impossible, m'apportant une aide encore plus diligente, perspicace, constructive en examinant chaque mot, et non chaque phrase simplement. Cela aurait été un livre différent, moins incisif sans son dévouement et son investissement.

Paul Ekman

INDEX

A

Abhidhamma
Theravadin 134
Abus des 158
Abus, victimes d'~, aver-
tisements pour, 232
Adaptation 371, 372
Addiction 115
Adolescents 51, 145, 385
Affection 55, 156, 157, 168
214, 269, 270, 297
Afflictions mentales
secondaires 242
Afflictive contre non
afflictive 76
Afrique 48, 267, 333, 338, 340
Agitation 41, 125, 130, 242
Allégresse 88
Altruisme 214, 318, 321, 350
353, 382, 424
Amibes 283, 284
Amitié 20, 142, 145
Amour 154
Amour bienveillant 289
Amour 34, 169
Amour maternel 156
Analogie avec le piège
à poissons 146
Angoisse 77, 111, 383
Animaux 15, 35, 54, 55, 70
89, 99, 145, 173, 216, 229, 245
258, 265, 266, 267, 268, 269, 271
274, 275, 278, 279, 280, 281, 303
307, 437
Anxiété 164

Apaiser des gens
difficiles 187
Apaiser les gens
difficiles 117
Apathie ou relâchement
60, 125
Appamada
(non-négligence) 135
Apparition et disparition
de la sagesse 110
Applaudir d'une main 120
Appréciation
automatique 97, 100
Apprendre à gérer 148, 385
Apprendre à ne pas
ressentir de manière
nuisible 144, 231, 234
Apprentissage sans
piqûre de rappel 229
Arabie Saoudite 347
Archibald, Jo-Ann 21
Arrêter une mauvaise
action 198, 199, 202
Arrogance 315
Asanga 242
Athéisme 289
Attachement 78, 81, 83, 84, 85
157, 214, 225, 241, 242, 252, 288,
367, 392, 429
Attachement et 81, 85, 225
Attaque et contre-attaque
115, 116
Attentes, irréalistes,
envers ceux qu'on
aime 167, 414, 406
Attention 59, 74, 122, 124, 125
128, 129, 177

Attitude 362
Attitude dominante 167
Attitude face
à la résolution 279
Aversion 78, 125, 157, 225, 226

B

Baer, ruth 132, 435
Beaux, facteurs
mentaux 134
Bébés 226
Beck, Aaron T. 345
Bhikkhu Bodhi 134
Bien-être 58, 288, 387
Bien-être matériel 40, 41, 48
Bienveillant 120, 171, 174
214, 261, 296, 398
Biofeedback 397
Bodhisattva, éthique
du, 148
Bodhisattva, vœux du, 213
Bonheur 39, 43, 58, 272,
308, 366
Bonne humeur 50
Bonté 412, 415, 418
Bouddha 46, 120, 290, 364, 417
Bouddhisme 17, 34
Bouddhisme zen 133
Bouddhistes 77, 79, 242
Bouddhistes birmanes 131
Bouddhistes thaïs 131, 305
Bouderie 223
Bouillir 222
Brecht, Bertolt 48

- Brosnan, Sarah 280
Buddhist and psychological perspectives on emotion and well-being (Wallace, Ricard, Davidson et Ekman) 434
 Bush, George W.
 335, 336, 337, 342
- C**
- Campos, Joseph 226, 228
 Carmody, James 132, 435
 Célébrité 39
 Certitude 52
 Cerveau 52, 55, 186, 279
 419, 420
 Chan, Victor 187, 195
 Changer le vécu 402
 Cheney, Dick 337
 Chiens 56, 114, 230, 258
Children in crossfire 200
 Chimie sanguine 44
 Chimpanzés 99, 267, 279
 Chine 18, 40, 46, 147, 172, 188
 212, 249, 348, 340
 Choix 190, 197, 198, 354, 355
 Christianisme 42, 45, 273
 287, 290
 Cleese, John 162
 Club tibet libre 405
 Cohen, Jonathan 100
 Colère 15, 169, 225, 369
 Colère constructive
 210, 221, 236
 Compassion et 20, 202, 225
 257, 260, 262, 263, 281, 285, 300
 306, 343, 349
 Compétition 250, 256, 340
 Concentration sur un
 seul objet 181
 Concurrence, 340
 Conditions adverses, se
 transformant en
 le chemin 63, 253
 Conférence de 2000
 (Dharamsala) 20, 23, 26
 52, 85, 161, 209, 401, 402
 Conférence de 2007 29
 Confiance 86, 142, 315
- Conflit 35, 63, 167
 Confrontation, contre
 évitement 194, 196
 Connaissance 57, 120, 123
 286, 309, 328, 359, 383
 Connexité 296-297
 Conscience 14, 35, 48, 59, 66,
 74, 75, 90, 96, 98, 100, 102, 104
 105, 106, 107, 111, 122, 123, 124
 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131
 132, 133, 134, 135, 139, 147, 157
 158, 165, 173, 177, 178, 179, 184
 185, 187, 215, 231, 232, 233, 234
 242, 282, 283, 302, 303, 305, 307
 312, 313, 314, 317, 318, 329, 330
 334, 335, 343, 345, 346, 358, 359
 360, 361, 362, 363, 364, 365, 369
 374, 375, 393, 394, 411, 435
 Conscience de la colère,
 et décision de ne pas
 l'exprimer 358
 Conscience globale
 80, 331, 334, 335, 346, 386, 389
 Conscience sélective
 ou avisée 312
 Consommation 390, 391
 Contrariété 222
 Contrôle 83, 84
 Contrôle de soi,
 perte du 121, 238
 Conviction 287, 301
 Convoitise 312
 Coopération 80, 82
 Corde enroulée, prise
 pour un serpent
 138, 245, 303
 Cortex préfrontal
 184, 185, 279
 Cortisol 166
 Cosmologie 422
 Courage 314, 315, 316
 Courage 399
 Crédulité 142
 Cronin, Helena 69, 70
 Croyance 121
 Cruauté 65, 67, 192
 Cullen, Margaret 33, 133
 135, 433, 439
 Culpabilité 96
 Cultiver 34, 66, 131, 264, 286
 296, 297, 306, 331, 332
- Cultiver l'équilibre
 émotionnel (projet de
 recherche) 135, 294
 Curry, Oliver 71
- D**
- D'anicca* (impermanence) 185
 Darwin 15, 19, 35, 43, 44, 109
 265, 266, 268, 269, 271, 273, 274
 275, 281, 287, 343, 346, 356, 377
 378, 393, 434, 436, 437
 Davidson 89, 90, 100, 113, 137
 185, 186, 434, 435, 439
 Davidson, Richard J.
 « Richie », 33, 52
 De Waal 33, 70, 267, 278
 280, 437
 Débutant 163
 Découragement 364
 Définir 260
 Dégâts 210
 Dégoût 77, 96, 247, 248, 249
 Deng Xiaoping 40
 Dépression 164, 345
 Dérèglement
 sexuel 84
 Désaccord, exprimer
 118, 337
 Desdémone 95
 Déséquilibre
 des vents 164
 Désespoir 414
 Désir 84
 Désir de libérer
 les autres de la colère
 47, 296, 313
 Désir de vengeance 223
 Deuxième guerre
 mondiale 277, 355
 Dharamsala, tremblement
 de terre 212
 Diabolisation 336
 Différencier les émotions
 d'autres 106
 Discernement 312
 Discipline
 monastique 148
 Divorce 167, 168, 309

Index

- Dorji Damdul
27, 30, 33, 76 77, 116, 242, 366
- Doute 125, 141
- Drenpa* 126
- Dunne, John 134
- E**
- Ebadi, Shirin 21
- Écologistes 340
- Éducation 48, 141, 380, 384
393, 396, 422
- Égocentrisme 345, 387
- Ekman, tom 28
- Élevage 55
- Élévation 378
- Éloge 378
- Émotion constructive, et
envahissante 371
- Émotions construc-
tives 82
- Émotions destructrices ou
facteurs mentaux « af-
flictifs », 15, 20, 64
- Émotions et 58, 74, 129
161, 165
- Émotions latentes 57
- Emotions revealed* 19, 53
128, 143, 255, 361, 433, 434, 435
436, 439
- Empathie 17, 68, 260, 267, 270,
271, 278, 279, 287, 318, 364
- Emprisonnement
à vie 204, 205
- Enfant compétent émo-
tionnellement et 375
- Enfants 51, 140, 203
- Entraînement à la com-
passion et 289, 387, 396
- Entraînement unilatéral
et cadre de vie. 302
- Envie 78, 125
- Environnement 332, 334
- Épistémologie 116
- Équanimité 214, 242
- Équilibre émotionnel
34, 119, 358, 395
- États dissociatifs 232
- États mentaux 419
- États-unis 23, 25, 133, 335, 345
- Étendre les limites de
34, 287, 331, 332
- Éthique 124, 125, 231, 265, 267
271, 272, 273
- Éthique pour le nouveau
millénaire* (Dalai-lama)
210, 267
- Être parent 375
- Êtres sensibles 272, 282
284, 297
- Êtres vivants 274, 275
331, 333
- Étroitesse d'esprit 333, 334
339, 342, 386, 387, 388, 389
- Étude des émotions
165, 293
- Européens-américains 108
- Évaluation cognitive 97
- Eve ekman 28
- Événement final 361
- Évitement 62, 65, 194, 365
- Éviter contre
surmonter 62
- Évolution 70, 71, 86, 101
209, 265
- Exaspération 222
- Excitation 51
- Exemple 172, 175
- Expérience qui change
la vie 405
- Expression des émotions
chez l'homme et les
animaux. I'* 274
- Expressions faciales
19, 44, 90, 243
- Expressions faciales
15 90, 93, 109, 117, 152, 154
- F**
- Face of man* (Ekman) 19
- Facteurs mentaux
« afflictifs ». 242
- Facteurs mentaux
« non afflictifs » 67, 242
- Facteurs mentaux
« non afflictifs », 67
- Facteurs mentaux
bouddhistes 242, 243
- Facteurs mentaux en
relation avec un objet
déterminé 242
- Facteurs mentaux
toujours présents 241
- Facteurs mentaux
variables 78, 242
- Facteurs mentaux
vertueux 242
- Famille 142, 275
- Famille Pritzker 24
- Famine 313, 332
- Faussement négatif
et positif 140
- Foi 42, 45
- Fou, double sens de 223
- Freedman, Daniel G. 108
- Freud, Sigmund 43
- Frustration 61
- Frustration 61, 79, 200, 343
367, 403
- Fureur 222
- G**
- Gajdusek, Daniel
Carleton 370
- Garder les portes
des sens 365
- Gène 95, 377
- Générosité 116
- Goebbels, Joseph 247
- Goldstein, Joseph 127
- Goleman, Daniel 13, 209
- Gould, Stephen Jay 56
- Grace, Dick 379
- Gratitude 376, 378, 382
- Gratitude et joie 375
- Green, Felix 120
- Greenberg, Mark 236
- Guerre 82, 276
- Guerre d'Irak 336, 337
342, 350
- Guide de la manière de
vivre du
bodhisattva* 170
- H**
- Habitude 136, 176, 287
362, 377

- Habitudes
automatiques 136
- Haidt, John 378
- Haine 15, 34, 40, 61, 66, 78, 84
151, 172, 203, 210, 243, 244, 245
246, 247, 248, 249, 250, 251, 252
253, 254, 255, 256, 257, 258, 328
336, 337, 338, 341, 362, 409, 411
415, 436
- Harrington, Ann 167
- Heart of altruism, the*
(Monroe) 353
- Héritage génétique 142
- Héritage génétique 112
- Heroes of compassion* 379
- Héros 354, 379
- Hindous 346, 347
- Hitler, Adolf 67, 190, 247
- Holocaustes 248
- Honte 96
- Huit versets de*
l'entraînement de
l'esprit (Langri) 300
- Humeur 49, 50, 53, 55, 56, 57
58, 59, 60, 61
- Humeur craintive 50
- Humeur euphorique 54, 58
- Humeur frivole 53
- Humeur irritable 50, 59,
61, 62
- Humilité 314, 315
- Humour, sarcastique
ou coupant 65
- Hyènes 56
- I**
- Idées, émotions contre 95
- Idéologie communiste 46
- Ignorance comme
source de sagesse 383
- Ignorance ou idées
fausses 84, 308, 367, 383
- Imagerie par résonance
magnétique fonction-
nelle (IRMf) 187
- Impartialité 288
- Impermanence 164, 175
- Importance d'être recon-
naissant 156
- Impression de
« rayonnement » 409
- Impuissance 353, 364
- Inde 45, 48, 340, 346
- Individualisme 80, 333
390, 391
- Indulgence 212, 214
- Influences
environnementales 141
- Iniquité 391
- Injustices passées 338, 348
- Insectes 55, 147, 303, 307
- Insight meditation*
society 127
- Institute of dialectics* 32
- Institute of personality*
and social research 119
- Insultes 115, 247, 250
- Intelligence 13, 14, 61, 81, 102
173, 198, 216, 230, 233, 257, 281
285, 286, 289, 300, 305, 308, 311
312, 316, 317, 318, 323, 324, 326
327, 347, 348
- Intensité d'une émotion
54, 111
- Intention de nuire
224, 226, 227
- Interactions face à
face 118
- Interdépendance 66, 169,
175, 189, 237, 239, 240, 272, 292,
324, 368
- Intérêt personnel,
positif 387
- Internationaux, 332
- Irlande du Nord 200
- Islam 384
- Islam 42, 273, 347
- Islam et 347
- J**
- Jalousie 312
- Japon 38, 147, 339
- Jinpa 24, 27, 31, 38, 115, 127, 140
407, 409, 416, 429, 439
- Joie 77, 398
- Joie empathique 214
- Juifs 246, 247, 248, 249, 355
- K**
- Kabat-zinn, Jon 133,
435, 438
- Karma 76, 192, 236, 291
- Kaufman, Paul 415
- Kazachkov, Mikhaïl 191
- Keltner, Dacher 96
- Kemeny, Margaret 33, 162
- Kerzin, Barry 27, 183
- Kohts, Nadia 278
- Kornfield, Jack 133
- Kosslyn, Steve 100
- Kuru 370
- L**
- L'esprit qui s'éveille 301
- Laden, Oussama Ben 248
- Langri, « le pleureur » 300
- Larmes 376, 383
- Lazarus, Richard 236
- Légèreté 212
- Leurrer et exploiter 150
- Levenson 33, 34, 100, 118, 119
139, 294, 434, 435, 436
- Living links center 280
- Livres de développement
personnel 147
- Lobsang Tenzin Negi,
Géshé 327, 396
- M**
- Manasikara* (attention,
« engagement men-
tal »), 124
- Mao Zedong 377
- Mariage 118, 167, 169
- Mason, Mary Ann 28, 158
- Mauvaise action 199, 202
252, 304
- Mauvaises actions 202
- Mécontentement mental
61
- Méditation 52, 58, 59, 125, 161
177, 186, 195, 212, 303, 359
- Méditation de l'attention
59, 111, 129, 130, 132, 133

Index

- Méditation
 en mangeant 127
- Méditation éveillée
181, 182
- Méditation marchée
127, 303
- Méditation shamatha
59, 261
- Méditation tonglen 195
- Mémoire 126, 134, 184,
228, 230
- Menaces 96, 140, 141
- Mensonge 84, 136, 234
- Mensonges des enfants*
les (Ekman), 19
- Mépris 70, 71, 77, 86, 99, 167
- Mère 155, 156, 267, 297, 299, 379
- Mesurer 395
- Méta-attention 74, 98, 111,
114, 126, 304, 307, 398
- Métaphysique 116
- Meurtre 84, 147
- Mind and brain center
130
- Mindfulness-based*
cognitive behavior
therapy 165
- Monastère de rhizong
gompa 258
- Monastère
 de Shechen 23
- Monde arabe 338
- Monde des affaires 341
- Monroe, Kristen 353
- Moore, Richard 200, 201
- Moralité 116, 271, 278, 279,
280, 437
- Mort 26, 69, 70, 72, 73, 105, 164, 205
224, 247, 251, 255, 258, 265, 282, 344
- Motivation 82, 148, 149, 150
151, 154, 229
- Mouche 283
- Moustiques 55, 56, 281
- Mouvement pour le droit
des animaux 274
- Moyen-orient 333
- Multitâche 178
- Mystère 412, 416, 418, 419
- N**
- Naches* (plaisir à voir
un enfant réussir) 87
- Nâgârjuna 417
- Nature de l'humain 306
- Navajo 108, 109
- Nazis 190, 246, 248, 249
- Neurosciences
 cognitives 43
- New yorker* 174
- Ngagyal* (victoire
personnelle), 89
- Nirvâna 76, 77, 366, 367, 368
- Nouvelle-Guinée 370
- Nuisible 66, 144, 145, 149
- Nyanaponika thera
133, 134
- O**
- Obstacles 59, 93, 106, 107
155, 236, 388, 389
- Oiseaux 265
- Opéra de quat'sous, l'*
(Brecht), 48
- Optimisme 403
- Orgueil 86, 87, 88, 241
242, 315, 316
- Othello 95
- Oubli 124
- Ouragan Katrina 349
- Ouverture 389
- Ouvrir son cœur, réunion
d'experts (Vancouver,
2004) 21
- P**
- Pali abhidhamma 125
- Pape, le 45
- Papillons 281
- Pardon 187, 189, 190, 191
197, 198, 200, 201, 202, 203, 245
- Parental 91, 156
- Patience 116
- Pauvreté 40, 41, 270, 281, 356
- Peine de mort 205
- Pensée à court contre
à long terme 341
- Penser aux autres 343
- Perception 309, 311
- Perception inatten-
tive 179
- Période réfractaire 57, 143
144, 254, 263, 360, 361
- Persévérance
 enthousiaste 116
- Perspective 176
- Perspective
 occidentale 43
- Perspective occidentale,
38, 165
- Pessimisme 403
- Peur 54, 65, 68, 95, 97, 101, 104,
111, 141, 320, 321
- Philosophie kantienne 279
- Physique, mentale,
 et verbale, et pleine
 conscience 231
- Pleine conscience 111, 124
126, 130, 132, 133, 135, 165, 177
231, 232, 305
- Popa* (orgueil) 89
- Possession 84
- Potowa, gésché 344
- Pouvoir destructeur des
émotions, réflexion sur
147, 170, 171
- Pratique
 de la samadhi 125
- Pratique shamatha 59
- Première guerre
 mondiale 276
- Présence éveillée 183
- Primates et philosophes*
(De Waal) 280
- Privation de sommeil
51, 53
- Processus développemental
et 424
- Processus mentaux
 automatiques,
 observation 128
- Profil émotionnel 94, 110
111, 113, 114, 385
- Propagande 188, 190, 191, 249
- Prudence 307
- Psychopathologie 232
- Punition 204, 205, 224, 257

Q

Quatre nobles vérités 364
 Quatre sagesse 327

R

Raison 45, 288, 423, 426
 Raison, Charles 396, 397
 Raisonnement critique 426
 Rancœur 223
 Réalité, distorsion de 86, 261, 384
 Recadrage cognitif 64
 Reconnaissance d'une émotion 262
 Réduction de la, expérience qui change une vie 405, 406
 Réduction du stress basée sur la pleine conscience 133
 Réfléchir à la nature destructrice de la 170
 Réflexion 286, 298
 Regret 78, 144
 Réincarnation 117
 Réjouir 69, 379
 Religion 42, 45, 47, 273
 Résistance au changement 121
 Résonance émotionnelle 268, 269, 270, 300, 313, 314, 319, 320, 322, 357, 370
 Respirer pour se calmer 369
 Responsabilité 187, 197, 212, 199
 Ressentiment 34, 200, 202, 210, 229, 240, 241, 243, 244, 341, 347, 348, 436
 Ricard 23, 34, 89, 99, 117, 136, 139, 175, 180, 198, 294, 358, 407, 416, 425, 433, 434, 439
 Rosenberg, Erika 373

S

Sacrifice de soi 92, 285
 Sadutshang, Tsetan 27

Sagesse 116, 300, 301, 312, 314, 317, 325, 326, 327, 328, 368, 378
 Sagesse ancienne, monde moderne
 Sagesse et 300, 312
 Salzberg, Sharon 127, 435
Samadhi (attention soutenue) 125
Sampajanna (compréhension juste) 135
Samsāra (état douloureux) 76, 366
 Sans solution 170
 Santa Barbara institute for consciousness studies 23, 60, 126
 Saron 28, 33, 45, 129, 130, 132, 165, 232, 233, 433, 436, 439
Sati (pleine conscience ou souvenir), 134, 135
 Satipatthana 134
 Satisfaction extrême 77
 Sauveurs 354
Savoir pardonner (Chan) 187
 Scepticisme 293, 294, 295
 Schachter-Shalomi, rabbin Zalman 21
 Schiff, Bernard 32
 Schindler, Oskar 190
 Schwartz, Marc 232, 233, 439
 Science comportementale 43
Science et bouddhisme, une invitation au dialogue (Dalai-lama), 26, 30, 64, 121, 143, 419, 434
 Science et investigation 18, 46, 287, 291, 417, 418
 Scripts émotionnels 154-155
 Sélection naturelle 93, 109
 Sentiments parentaux pour 85, 87, 156, 158, 375, 391
 Séparer l'auteur de l'acte et 231
 Shanti deva 170
Shay dang (colère) 224
 Signaux des émotions 95, 96, 97, 100

Signaux instantanés 96
 Simple attention 124
 Singer, Tania 436
 Singes 267, 284, 285, 299
 Six perfections 116
 Skinner B. F. 419
 Sommeil 51, 78
 Sonam Rinchen, Gésché 214
 Spontanéité 279
 Stades développementaux 424
 Staline 248, 249, 377
 Stress 133, 166, 396
 Suffisance 89, 241, 315, 316
Sukha (épanouissement émanant d'un équilibre mental), 90
 Sullivan, Harry Stack 145
 Supprimer 54, 241
 Surmonter 353
Surmonter les émotions destructrices (Goleman) 209
 Surprise 77
 Sursaut 180, 181
 Survie 81-82, 101, 140, 173
 Système nerveux autonome 167, 182, 396

T

Tampon 185
 Tara 430
 Taureaux 258
 Tenzin lodoe choegyal 85
 Terminologie bouddhiste des 77, 83, 163
 Terminologie des états mentaux du 77, 83, 94
 Testostérone 69
 Textes faisant autorité 426
 Thangka 30, 430
 Thérapie comportementale et cognitive 345
 Thérapie MBCT, thérapie cognitive basée sur la pleine conscience 165
 Thich nhat hanh 133, 435

Index

Tibet 18, 120, 194, 224, 327, 405
Tomkins, Silvan 155
Tomographie par émission de positrons (TEP) 187
Traité de l'abhidharma (abhidharmasamuchaya) (asanga) 242
Traitement psychologique 232
Transformation personnelle 35, 401, 407, 416
Tristesse 96
Tromperie 151
Tsunami en Asie du Sud 349
Tua tashi 328
Tutu, évêque Desmond 21
Tympan 56

U

Unilatéralité 334
Union soviétique 191

Université de Chicago 426
Université de Nalanda 426
Unmasking the face (Ekman) 19

V

Varela 105, 138, 260, 265, 403, 425, 428
Variation 93, 109, 382
Vengeance 188, 204, 205, 224, 242, 351
Vérité 115, 121
Victimes de traumatismes 232
Vide 424
Vinaya (éthique) 116
Violence 150, 151, 153, 154, 210, 242, 350
Vipassanā (méditation intuitive), 125
Vision distante 407
Vision mondiale 344
Vision réaliste du monde 34, 48, 56, 345

Vocabulaire émotionnel 86, 88
Voie médiane 116
Vol 84, 147
Vraie nature de l'esprit 90, 305
Vue 157, 166, 172
Vues fausses 78, 242

W

Wallace 23, 33, 60, 74, 89, 98, 124, 126, 134, 135, 166, 329, 395, 404, 407, 411, 416, 429, 433, 434, 435, 436, 437, 439
Wundt, Wilhelm 43

Y

Yiddish 87
Yoga avancé 132
Yuille, John 55

Z

Zhou Enlai 120



