



Toutes les émotions ne sont pas les bienvenues. La peur, la tristesse et la colère n'ont pas la cote et pourtant rien à faire : elles font partie de notre condition et nous ne pouvons empêcher leur existence. Mais nous pouvons apprendre à vivre avec les émotions perturbatrices et comme le dit si bien Patanjali, éviter la souffrance à venir.<sup>1</sup> En y travaillant, nous sortons de l'enfermement entre préférence (*râga*) et aversion (*dvesha*)<sup>2</sup>.

La souffrance est une enseignante extraordinaire qui ne nous lâche pas avant que nous ayons compris la leçon. Souvent c'est grâce à elle que nous nous mettons en quête de solutions ; elle est même pour beaucoup d'entre nous le début d'un chemin dans le yoga. Maître Eckhart écrit : « En vérité, c'est dans l'obscurité que l'on trouve la lumière et de même, c'est en fait dans la détresse que la lumière est la plus proche de nous ». Cette lumière est celle de la conscience qui sait qu'elle est libre de toute souffrance et peut par conséquent saisir à bras-le-corps toute sensation désagréable sans avoir peur.

Les antidotes ci-dessous ne se situent pas dans une perspective d'analyse psychologique des causes de la souffrance. Ce sont des outils du kit pour survivre au malheur ordinaire, indiquant qu'il y a une *disposition intérieure* qui nous aide à vivre la douleur sans s'y noyer.

## I. L'acceptation

Tout commence par là. Il s'agit de prendre note de l'existence d'un problème, d'une maladie, d'un deuil, d'une injustice. Voir ce qui est, sans aversion, sans refus, sans jugement. Il n'y a aucune résignation là-dedans... Vous pouvez aussi remplacer le mot accepter par *accueillir*. S'il y a des choses que vous pouvez améliorer, vous le ferez. Mais pour ne pas changer les choses par réactivité ou par dépit, vous devez accepter que la situation douloureuse existe. En d'autres termes, vous avez pris un pas de recul. De là, vous pouvez évaluer la situation sans devoir vous précipiter pour qu'elle change. Il s'agit aussi d'accepter de souffrir ou plutôt d'accepter que la souffrance soit là, au moment où elle se

---

<sup>1</sup> Yoga-sûtra II-16.

<sup>2</sup> Yoga-sûtra II-7 et 8.

<sup>3</sup> Selon la tradition indienne, l'être humain est constitué de cinq corps : physique, énergétique, mental,

présente. Krishnamurti a dit : « On est prisonnier de ce que l'on refuse, libre de ce que l'on accepte. » Dès qu'on amène de la liberté dans la souffrance, elle est allégée. Eckhart Tolle explique ce point ainsi : « L'égo dit : 'Je ne devrais pas avoir à souffrir' et la pensée vous fait souffrir davantage. C'est une distorsion de la vérité qui est toujours paradoxale. La vérité est que vous devez dire oui à la souffrance avant de pouvoir la transcender. »

## II. L'impermanence

« Tout passe » est le mot-clé de cet antidote. Pourtant, sur le moment, la souffrance est intolérable ; on croit qu'elle restera toujours et on l'absolutise ; sans le savoir on la fige. Or dans l'univers, tous les phénomènes sont fluctuants. Ils naissent, se développent puis disparaissent. C'est la loi de l'impermanence. C'est aussi l'action des trois divinités hindoues Brahmâ, Vishnou et Shiva, qui respectivement créent, maintiennent et détruisent. Dès que se présente n'importe quelle émotion négative, il est important de connaître sa nature volatile, temporaire. Aujourd'hui on souffre ; demain cela ira mieux. Dès que se présente une émotion positive, même si elle est agréable, il faut savoir que sa nature est aussi volatile : il ne faut pas s'y attacher. On peut en profiter et s'en réjouir, mais sans la « saisir », sans se l'approprier.

## III. Ne pas rajouter de souffrance par la pensée

« L'émotion en tant que telle n'est pas souffrance : c'est l'histoire ajoutée à son sujet qui crée la souffrance » rappelle Eckhart Tolle. Bon nombre de nos problèmes sont créés par le mental. D'une situation défavorable, nous déduisons des conclusions qui nous font souffrir (*dvesha* ou *viparyaya*). « Je n'aime pas avoir froid ! » « On ne peut pas discuter avec ces gens ; ils sont bornés ». « Je me sens victime ; je n'arrive plus à assumer ce que je dois faire et pourtant je ne peux pas lâcher. La situation est juste bloquée. Je dois continuer même si mon corps dit stop. » « Je suis blessé ; j'en ai marre de vivre. »

Il y a évidemment une douleur ou un inconfort. Mais ce qui fait souffrir, c'est surtout l'étiquette que l'on colle à la sensation. Le fait d'en parler peut soit soulager, soit aggraver la douleur, selon si la discussion est orientée vers le vrai ou vers la dramatisation. Cet antidote-là consiste à rester avec le factuel. Que se passe-t-il exactement, sans que je rajoute quoi que ce soit ? Il y a sensation de souffrance, mais liée à l'émotion première et non à l'émotion seconde créée par la pensée. On vit ce qu'il y a à vivre ; on traverse ; c'est tout.

## IV. La dimension énergétique de l'émotion

L'émotion fonctionne à cheval sur deux *kosha* : *prânâmayakosha* et *manomayakosha*<sup>3</sup>. Elle est à la fois vécue du corps et de la pensée. L'émotion vécue dans le mental a tendance à s'exacerber ; l'émotion vécue dans le corps s'estompe. Dès qu'une colère, une tristesse ou autre se manifeste, on peut revenir dans le corps : où l'émotion se trouve-t-elle ? Dans la gorge, le ventre, la

---

<sup>3</sup> Selon la tradition indienne, l'être humain est constitué de cinq corps : physique, énergétique, mental, intuitif et enfin le corps de joie.

poitrine ? En entrant dans le vécu du corps, on reconnaît la souffrance sans s'y noyer.

Chaque émotion est une manifestation de la *shakti*, plaisante ou déplaisante. Comme une radio capte des ondes de diverses fréquences alors que la nature de l'onde en soi ne change pas, le corps peut apprendre à changer de station. En d'autres termes, l'énergie peut être modifiée. Pour ce faire, il s'agit d'apprendre à entrer dans la réalité vibratoire de l'émotion. Avec une pratique certaine et le détachement, la *shakti* est canalisée autrement. Vous devenez le musicien qui déplace son doigt sur la corde de son instrument quand le son est déplaisant.

## **V. L'humour**

Pour court-circuiter les affres de la pensée dramatisante, quoi de mieux que de savoir rire ! Dès qu'on se surprend en flagrant délit de crispation, on a quelques secondes pour se reprendre en main avant que l'explosion chimique des émotions ait eu lieu. Une fois que l'émotion coule dans le corps sous forme de neurotransmetteurs c'est trop tard : il va falloir un certain temps pour l'éliminer. On peut exagérer l'émotion qui pointe, même à voix haute : la caricature fait rire et crée instantanément une distance. Pour pouvoir saisir ces quelques secondes de vacance avant la manifestation physique, il faut avoir appris à observer.

## **VI. Le témoin**

On aurait presque pu le mettre en numéro un, tant il est important. C'est l'observation minutieuse qui permet de désamorcer les bombes de nos émotions perturbatrices. S'il y a émotion, il y a un sujet qui vit l'émotion. Le sujet ne peut jamais être connu comme un objet ; il est connu en étant vécu : présence silencieuse à l'arrière de toute expérience. Le témoin permet de se rappeler que nous sommes traversés par des émotions sans être emprisonnés par elles. Cet antidote-là, c'est le secret de la désidentification. On ne se laisse pas définir par quoi que ce soit. Tout est là un instant, comme une couleur unique au moment présent, mais rien ne tache le témoin. La présence est en effet pure, non polluée, transparente. Rien ne définit le témoin, qui s'enracine dans l'absolu.

## **VII. La sérénité profonde**

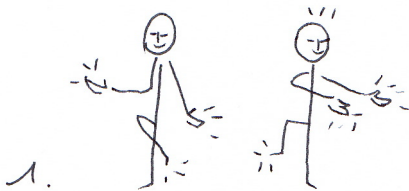
Savoir qu'existe une zone de sérénité en nous quoi qu'il advienne, quelle force ! C'est aussi une conséquence de tout ce qui précède. A la surface il y a de l'émotion, mais au fond de nous, c'est toujours tranquille. Habituellement, nous nous situons au niveau des vagues de notre psyché : c'est mouvant et instable. La méditation nous apprend que comme dans la mer, il existe une zone de profondeur. Vivre les deux simultanément permet de vivre les émotions sans perdre de vue le noyau de l'être.

# Pratique pour canaliser et apaiser les émotions perturbatrices

Dans l'esprit des *Sept antidotes à la souffrance*, nous vous proposons une petite pratique de catharsis des émotions envahissantes.

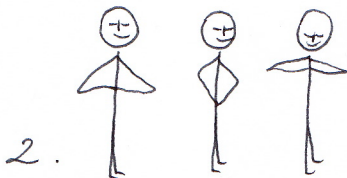
## 1. Passer de la tête au corps

Par de petits soubresauts, secouer les bras, les jambes et la tête pendant une minute.



## 2. Aller à la rencontre de l'émotion corporelle

- Accueillir ce qui est avec bienveillance et sentir la nature de l'émotion présente : est-ce la peur ? la tristesse ? la colère ?
- Où se situe-t-elle dans le corps : y a-t-il une oppression dans la poitrine, une boule dans la gorge, un poing dans le ventre ? Est-ce une sensation de mal-être diffuse dans tout le corps ?



## 3. Eliminer l'énergie perturbatrice de façon globale

Jambes légèrement éloignées l'une de l'autre, marteler le sol pendant tout l'exercice.

En inspirant, on va chercher la force du ciel, bras vers le haut, le dos légèrement cambré. En expirant, on souffle par la bouche en projetant les bras vers le bas, buste incliné, jambes bien fléchies. On décharge le trop-plein dans la terre.

Faire l'exercice jusqu'à ce que le corps et le souffle saturent et s'arrêtent.

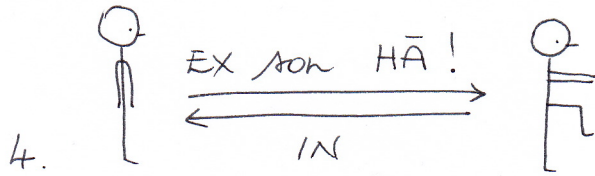


#### 4. Retrouver sa force intérieure

Pieds parallèles, trouver la juste verticalité. Fixer un point du regard. Inspir en restant immobile, expir avec le son « HĀ ! » sec et précis. En même temps, on monte une jambe pliée et on amène les bras à l'horizontale devant soi.

Six fois en alternant le côté.

Soit cela suffit et on s'allonge sur le sol, soit on passe au numéro 5.



#### 5. Faire fuir les démons

Posture du lion, *simhāsana* : s'asseoir en tailleur et basculer le corps en avant sur les mains. En inspirant, regarder la pointe du nez et en expirant, lever le regard vers le point entre les sourcils, tirer la langue et souffler avec un son légèrement rauque, sans forcer, en imaginant que toutes les pensées parasite s'enfuient au galop.



#### 6. Mettre du baume

Allongé en *shavāsana*, se reconnecter avec la zone du corps qui était fermée par l'émotion au début de la séance (ventre, poitrine, gorge, diffus...)

- Laisser émerger une couleur dont cette zone fragilisée a besoin.
- En inspirant, laisser entrer la couleur par le sommet de la tête et descendre le long du corps jusqu'à la zone sensible. Expirer dans la zone.
- Idem mais expirer la couleur apaisante dans tout le corps.



#### 7. Laisser agir le sankalpa

Ecouter en soi quelle est l'aspiration la plus juste du moment. « Je reste centré quoi qu'il arrive », « je suis toujours en sécurité », « j'ai le droit de m'ouvrir à la joie » ou tout autre affirmation qui correspond à votre vérité profonde. Répéter mentalement cette phrase au moins trois fois en expirant.

Anoula Sifonios  
Articles parus dans les Cahiers du Yoga n°17,  
mai-août 2014