

Quand on ne s'aime pas soi-même

Ajahn Jayasaro

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Il y a deux manières de considérer l'aversion envers soi. Vue sous un angle sévère, c'est une forme particulièrement toxique de complaisance, un autre aspect du narcissisme, le désir – constamment frustré – d'être parfait. Ce sentiment s'appuie sur cette idée de « moi », cette personne qui se comporte d'une certaine façon et qui a certains défauts ou qualités.

Du point de vue bouddhiste, il s'agit là d'une fabrication mentale. Nous fabriquons l'idée d'un « moi » et nous nous disons : « Je suis ainsi ». Mais si, comme le conseille le Bouddha, nous parvenons à regarder de très près notre corps et notre esprit dans l'instant présent – qui est tout ce dont nous disposons vraiment – cette idée s'évapore. Où est ce « moi » ? Nous ne pouvons le trouver nulle part.

Quand nous fabriquons une idée, celle-ci devient le filtre au travers duquel nous faisons l'expérience du monde. C'est ce qui se produit dans toutes les formes de distorsion cognitive. Par exemple, quand nous aimons quelque chose ou quelqu'un, nous avons tendance à retenir tous les aspects agréables de cette chose ou de cette personne et à être aveugles au reste. De même, quand nous avons une image négative de nous-mêmes, nous nous emparons de nos actes, de nos pensées et de toutes les situations qui semblent confirmer cette image, et nous repoussons délibérément tout ce qui pourrait la contrecarrer.

Ce que propose le bouddhisme, c'est d'essayer d'élargir notre vision des choses pour accorder autant de poids à tout ce que nous faisons – les bonnes comme les moins bonnes choses – et de voir ensuite si l'image négative que nous avons de nous-mêmes est justifiée. Il ne s'agit pas de s'interdire de ressentir de l'aversion envers soi mais plutôt de se poser honnêtement la question : « Êtes-vous sûr que l'image que vous avez de vous-même ou de votre façon d'agir avec les autres soit correcte ? »

Le problème, quand on est éduqué en Occident, même dans une culture « post-chrétienne » comme on dit aujourd'hui, c'est l'influence de la notion de « péché originel » qui est encore très fortement ancrée, y compris chez les personnes qui ne pratiquent pas de religion. Fondamentalement, c'est l'idée que « tout au fond de moi, je suis mauvais ».

C'est terrible. On voit parfois des gens qui font de très belles choses, avec une intention vraiment pure et généreuse, accompagnée de pensées saines et pleines de gentillesse, et puis soudain une idée s'infiltré : « Tout le monde va me féliciter de ce geste » ou bien « Je vais certainement être récompensé pour cela » et aussitôt ils se jettent sur cette pensée en disant : « Ah, bien sûr. C'est pour cela que j'agis ainsi. Je suis vraiment affreux ! » Le problème des personnes autocritiques, c'est qu'un point de vue cynique leur semble plus réaliste : « Je suis honnête. Voilà ce que je suis vraiment. » Alors, plus elles se réprouvent, plus elles se croient honnêtes et réalistes.

C'est une forme d'orgueil typique des Occidentaux – l'idée qu'une seule pensée un tant soit peu égoïste contienne plus de vérité que cent pensées gentilles et positives. En Thaïlande, au contraire, même les personnes qui n'ont pas de véritable compréhension intellectuelle des enseignements

bouddhistes mais qui sont influencées par leur culture, sont naturellement généreuses et tolérantes, aussi bien envers les autres qu'envers elles-mêmes.

Essayons donc d'accorder autant de poids à toutes nos pensées et à tous nos gestes. Il ne s'agit pas de se dire : « Je devrais être positif et moins dur avec moi-même » mais simplement de regarder de plus près ce qui se passe dans notre esprit : est-il vraiment justifié d'avoir cette sorte de négativité ou est-ce un parti-pris que nous avons fabriqué et que nous alimentons depuis longtemps ?