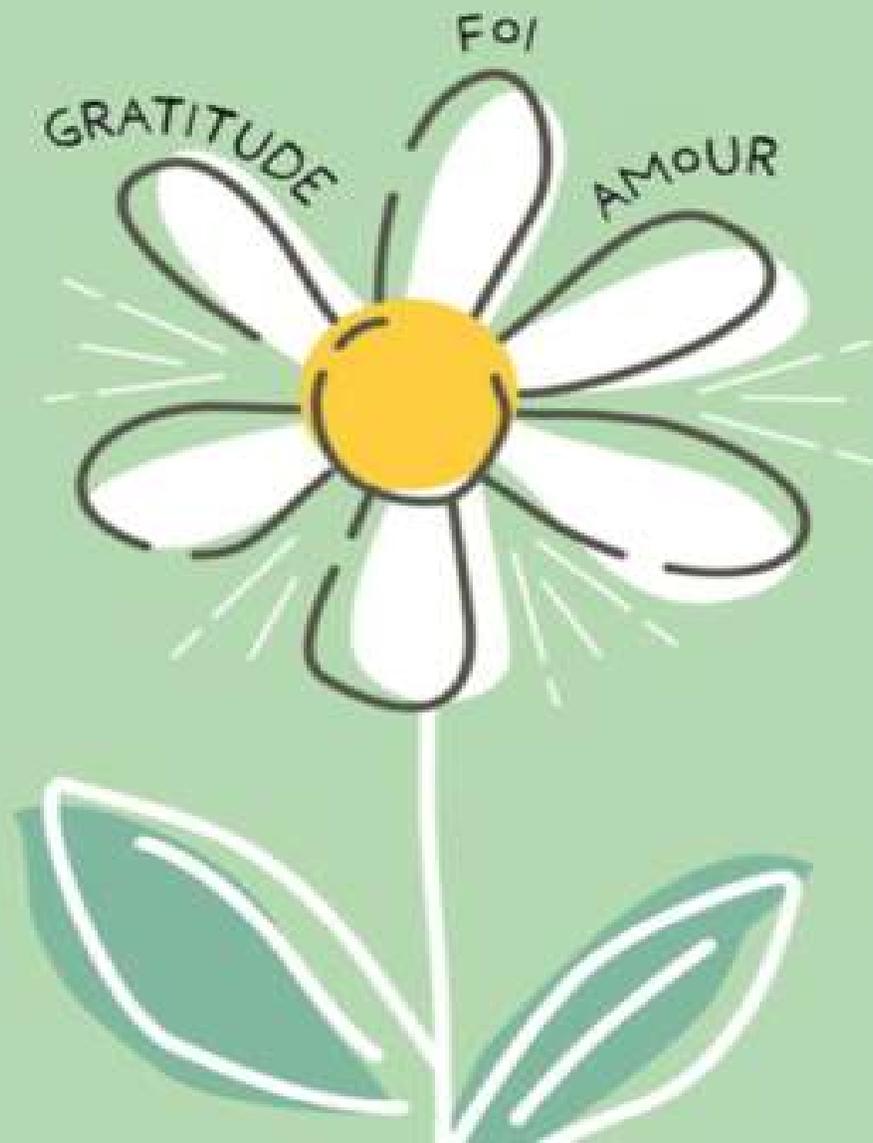


Emmanuel Duquoc

LES 3 ÉMOTIONS QUI GUÉRISSENT

Réveillez les pouvoirs de votre cœur
avec la nouvelle cohérence cardiaque

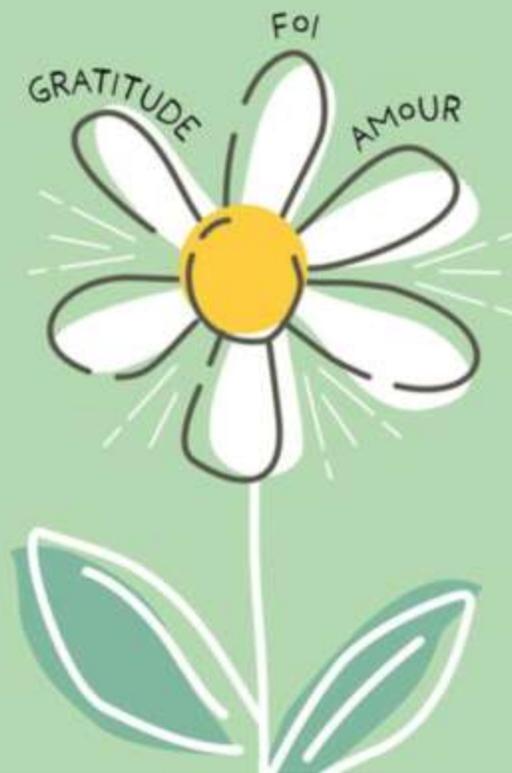


THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

Emmanuel Duquoc

LES 3 ÉMOTIONS QUI GUÉRISSENT

Réveillez les pouvoirs de votre cœur
avec la nouvelle cohérence cardiaque



THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

LES 3 ÉMOTIONS
QUI GUÉRISSENT

NOUVELLE ÉDITION



COURANTS ASCENDANTS

Collection dirigée par David O'Hare

Dans la même collection:

Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild. *Intuitions*, 2011.

David O'Hare. *Cohérence cardiaque 3.6.5*, 2012.

David O'Hare. *5 minutes le matin*, 2013.

Sylvie Alice Royer. *La Marche afghane pour tous*, 2018.

Mise en pages: Noémie Cesarone

Illustrations: © Idée Graphic (Toulouse), © David O'Hare

Photo: © picsfive - [Fotolia.com](https://www.fotolia.com)

Dépôt légal: 4^e trimestre 2022

ISBN: 978-2-36549-593-6

ISBN ebook: 978-2-36549-594-3

© Thierry Souccar Éditions, 2022, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

REMERCIEMENTS

C'est à vous, cher lecteur que s'adressent mes tous premiers remerciements! En pensant à vous pour ce livre, j'ai passé plusieurs mois au contact des émotions qui guérissent. En les nommant, en recherchant les meilleurs moyens de les cultiver, en les faisant vibrer aussi haut que me le permettait ma plume, je les ai senties me traverser le cœur et s'y installer et j'en suis heureux.

Et puis, il y a David, le directeur de cette collection, qui m'a accordé toute sa confiance et m'a encouragé à développer ces propositions et aussi ma compagne Marie-Dominique, dont l'écoute et la bienveillance m'ont permis d'affiner mon propos.

«Le jour ou votre cœur ressentira plus vite que votre mental, vous serez heureux.»

MA ANANDA MOYI

SOMMAIRE

PRÉFACE

AVANT-PROPOS À LA NOUVELLE ÉDITION

INTRODUCTION

LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

LA GRATITUDE

L'AMOUR

LA FOI

COLÈRE, TRISTESSE ET PEUR: LES PIMENTS ÉMOTIONNELS

AUTRES TECHNIQUES DE JARDINAGE ÉMOTIONNEL

ANNEXE 1: COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE
CARDIAQUE

ANNEXE 2: COHÉRENCE CARDIAQUE ET CENTRES
ÉNERGÉTIQUES

BIBLIOGRAPHIE

PRÉFACE

J'ai rencontré Emmanuel Duquoc à Paris en avril, dans un jardin. Nous avons longuement parlé du livre qu'il projetait, celui que vous avez en mains. J'étais attiré par l'approche légère, fraîche et nouvelle qu'il envisageait pour parler des émotions et les cultiver patiemment. Lorsque je reçus le manuscrit, dès les premières pages, l'impression d'un jardin en avril revint doucement. Au moment où j'écris ces lignes, dans la campagne québécoise, je vois un bourdon butiner les fleurs du rosier sauvage devant la fenêtre, nous sommes en automne, la lumière orangée du soir de fin d'été embrase en contrejour l'insecte d'une auréole dorée. Un jardin, la douceur, les fleurs et les émotions, c'est ce que je retiens de la lecture de ce livre en nuances. Je vous invite à visiter ce jardin, à en savourer chaque instant et prêter attention à notre guide et à ses explications.

Les fleurs, comme les émotions, ont une fonction de perpétuation, les premières assurent la reproduction et la pérennisation des végétaux, elles sont les réceptacles de la pollinisation essentielle à la survie de l'espèce; les secondes assurent la survie de l'homme en l'encourageant à poursuivre les actions favorables à celle-ci et à s'éloigner des menaces. Les émotions agréables et désagréables sont là pour nous assurer santé et longue vie.

J'ai assurément apprécié la symbolique, l'idée de cultiver les émotions dans un but de santé et de longue vie correspond tout à fait à ma propre philosophie. La place centrale de la cohérence cardiaque comme outil de jardinage émotionnel est pertinente. La pratique régulière de cette cohérence permet de cultiver en douceur simplement les émotions agréables pour les développer et d'atténuer l'impact négatif de celles qui sont désagréables.

Je vous invite à visiter le jardin des émotions en deux temps. Poussez le portillon et explorez toutes les allées, tous les parterres et les bosquets

odorants, lisez le livre en entier pour avoir une vue d'ensemble, qu'il s'en dégage l'impression de sérénité et de calme assurance que j'ai ressentie lors de ma première lecture. Lisez les petites étiquettes au pied de chaque fleur-émotion, apprenez leurs noms et leurs fonctions. Lorsque vous aurez achevé la visite, je vous encourage à revenir et à commencer la culture et l'entretien de votre propre jardin secret, celui de vos émotions.

La nature fait bien les choses, le hasard aussi d'après ceux qui y croient encore, «effeuilletez» ce livre au gré de l'une ou de l'autre, laissez-vous entraîner à l'aventure et à la découverte des émotions oubliées et laissées dans un vase en simple décoration. Les émotions se travaillent, se reconnaissent et se cultivent, chacune a sa fonction d'enrichissement et d'embellissement. Pour cultiver les émotions rassemblées ici, il suffit de piocher, de choisir une fleur, observer l'un de ses pétales, l'étudier avec soin et émerveillement, d'en comprendre la fonction et de prendre pour soi l'essence de ses vertus de guérison.

Il est estimé que 90 % des maladies sont le fait de l'impact d'émotions négatives et de stress accumulés. C'est aussi par les émotions qu'il est possible de les prévenir et de les guérir: en laissant fleurir les plus belles d'entre elles. Le livre d'Emmanuel Duquoc est une leçon d'embellissement émotionnel, c'est un livre rare car il est simple, beau et complet comme peuvent l'être certains jardins de monastères d'où émane une sérénité bienfaisante. Je souhaite une longue vie à ce livre et à ses lecteurs.

DAVID O'HARE

AVANT-PROPOS À LA NOUVELLE ÉDITION

Il y a des livres dont le succès est un feu de paille... Et d'autres qui s'inscrivent dans le temps long.

L'ouvrage que vous tenez entre les mains est de ceux-là. *Les 3 émotions qui guérissent* a trouvé son public au fil des ans.

Onze ans après sa première publication, cette nouvelle édition me donne l'occasion de remercier les lecteurs d'avoir prêté attention à une proposition plutôt rare dans le domaine du bien-être et de la santé: celle de cesser, ne serait-ce que quelques instants par jour, de chercher des solutions extérieures au mal-être ou à la maladie, et de partir à la découverte de nos ressources internes, de nos capacités de guérison cachées.

Car nos émotions, si elles peuvent nous fragiliser, sont aussi capables de nous reconnecter à notre élan de vie et de nous guérir. Onze années d'accompagnement en tant que coach en cohérence cardiaque puis de psycho-praticien m'en ont donné la preuve. Au cours de cette période, j'ai vu nombre de personnes aller mieux, sortir de l'angoisse ou du mal-être et transformer leur vie. Il faut dire que les vingt dernières années, si elles ont apporté à l'humanité leur lot de périls et de souffrances, ont aussi été celles où des solutions inédites dans l'histoire ont émergé pour soulager les tourments humains. Sans nier la valeur des traditions, il apparaît que nous n'avons jamais été aussi bien outillés qu'aujourd'hui pour guérir nos blessures existentielles, apaiser les fluctuations de nos âmes et retrouver l'unité.

La cohérence cardiaque et la culture des émotions bienfaitantes font partie de ces outils. Il me faut cependant apporter une précision importante. Ce sont des outils d'hygiène émotionnelle au quotidien, pas des techniques de guérison. Osons une comparaison dentaire: vous avez d'un côté le brossage des dents et de l'autre, la chirurgie. Le premier, vous pouvez le faire tous les jours vous-même, la seconde, vous devez la confier à un

professionnel. C'est la même chose avec les émotions. Vous pouvez, et c'est l'objet de cet ouvrage, cultiver la joie chaque jour et éloigner les émotions qui vous troublent. Mais si vous êtes aux prises avec des difficultés récurrentes, je vous suggère de vous faire accompagner.

La présente édition de *Les 3 émotions qui guérissent* contient quelques améliorations liées à ma pratique et à mon expertise de la cohérence cardiaque. La principale est une modification du rythme respiratoire proposé. En effet, après avoir évalué la cohérence cardiaque de centaines de personnes à l'aide d'un logiciel spécialisé, j'ai remarqué que le rythme qui amenait le plus grand pourcentage de réussite, c'est-à-dire la plus grande régularité et amplitude des variations du rythme cardiaque, était légèrement différent de ce qui est le plus couramment proposé. À une seconde près...

Je vous laisse le découvrir.

Emmanuel Duquoc

INTRODUCTION

Vous avez entre les mains un manuel pour prendre soin de vos émotions et être heureux. Il est bâti sur une philosophie de vie simple et que l'on peut résumer à deux grands principes:

Il existe des émotions et des sentiments guérisseurs sur les plans physique et psychologique. Ces émotions et sentiments sont connus des traditions spirituelles et des médecines traditionnelles et leurs effets sur la santé ont été confirmés récemment par la science.

Nous avons la capacité à les cultiver et à les faire grandir jusqu'à ce qu'ils occupent la place principale – voire toute la place – dans notre esprit et notre corps.

Ce livre expose d'une part, les émotions qui guérissent et d'autre part une pratique pour favoriser leur croissance. Cette pratique, c'est **la cohérence cardiaque**, un exercice respiratoire qui consiste à inspirer et expirer à un rythme régulier particulier. Respirer ainsi optimise notre physiologie et par conséquent notre santé physique et mentale. Pour comprendre précisément en quoi consiste la cohérence cardiaque et comment la pratiquer, je vous suggère de lire [l'annexe 1 page 165](#).

Mais **ce n'est pas tout**: l'expérience montre que les bénéfices de la cohérence cardiaque sont amplifiés quand celle-ci est couplée à l'activation intentionnelle d'une émotion positive comme la gratitude, l'amour, la confiance, etc. Envoyer des sentiments de gratitude et de reconnaissance dans tout l'organisme en même temps que l'on porte son attention sur sa respiration et sur son cœur, active de nombreux mécanismes de régulation des émotions avec d'importants effets physiologiques. La plus grande partie de ce livre a pour but de vous aider à contacter ces sentiments guérisseurs pour les cultiver.

À présent, je vais peut-être vous décevoir mais je tiens à être honnête avec vous (l'honnêteté est l'une des vertus guérisseuses décrites dans ce

livre): la seule lecture de ce livre ne vous rendra pas plus heureux.

Elle pourra vous réjouir, vous faire du bien, vous mettre du baume au cœur, mais pour un bonheur durable, il vous faudra vous adonner à une pratique. Le jardin de la psyché demande un entretien régulier et à vie. Sinon, il produit peu ou revient à la friche. Il ne suffit pas de connaître les bonnes graines, il faut les arroser chaque jour. Cela demande de la persévérance mais rassurez-vous: le jardinage émotionnel est une activité agréable et qui apporte vite des résultats.

RÉDUIRE SON STRESS? POUR QUOI FAIRE?

Les bouddhistes et les yogis insistent souvent sur le fait que sans une pratique, la connaissance ne s'incarne pas et que sans la connaissance, la pratique est infertile. À quoi servirait une philosophie sans action? Que vaut une action sans conscience? De même que l'ovule et le spermatozoïde ne deviennent féconds que lorsqu'ils se rencontrent, connaissance et pratique doivent être associées pour aboutir à la sagesse.

La pratique de la cohérence cardiaque induit un état de bien-être et de vigilance. Parfait! Mais au service de quoi, de qui? L'armée de l'air et le GIGN ont introduit la cohérence cardiaque dans leurs programmes d'entraînement afin d'améliorer les réflexes et la résistance au stress de leur personnel. Osons une provocation: un tueur à gage ne deviendrait-il pas bien plus performant par la pratique de la cohérence cardiaque?

Le but de cet ouvrage est plus vaste que la seule gestion du stress ou la régulation émotionnelle. Son ambition est élevée: **favoriser le bonheur!** À cette fin, vous pouvez commencer soit par la pratique de la cohérence cardiaque ([page 165](#)) soit par la lecture, ou encore entreprendre les deux en même temps. Passez de l'une à l'autre si vous le souhaitez mais n'oubliez jamais: réguler ses émotions et les diriger dans une action juste sont la condition du bien-être et du bonheur véritable. La suite de cet ouvrage vous permettra de comprendre en quoi émotion et action sont liées.

La première partie de cet ouvrage vous guidera afin de connaître, d'induire et de développer les trois émotions reines, liées aux sentiments

humains les plus élevés, eux-mêmes connus comme étant reliés au bien-être, à la santé et au bonheur. Ces émotions sont l'amour, la gratitude et la foi.

Dans la deuxième partie, nous traiterons des émotions antagonistes aux émotions guérisseuses: les émotions dites «négatives» que sont la colère, la tristesse et la peur. Vous découvrirez que, loin d'être néfastes en soi, ces émotions peuvent être régulées et agir comme un stimulateur des émotions qui guérissent afin de vous amener au meilleur de vous-même.

Dans la troisième partie, nous verrons d'autres méthodes complémentaires que vous pourrez utiliser en lien avec la cohérence cardiaque afin de favoriser les attitudes heureuses dans la vie et décourager les attitudes malheureuses. L'une d'entre elles fait appel à la pratique du mantra. Praticué dans de nombreuses traditions, le mantra est une phrase spirituelle que l'on répète intérieurement ou à haute voix pour favoriser le silence mental et la connexion à plus grand que soi.

LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

Paul Eckman, chercheur à l'université de San Francisco a consacré quarante années de sa vie à l'étude des émotions. En voyageant muni de clichés représentant des visages, il a fait une découverte majeure: les expressions faciales correspondant aux quatre émotions de base que sont la peur, la colère, la tristesse et le plaisir sont reconnues partout dans le monde, quelle que soit la culture, même par les peuples qui ne connaissent pas l'écriture et n'ont pas été touchés par les médias. L'expression du visage est donc un langage universel. Aujourd'hui, la plupart des chercheurs pensent qu'il existe un nombre limité d'émotions fondamentales. Ces émotions sont un peu comme les couleurs primaires dont le dosage et le mélange constituent toute la palette émotionnelle. Ainsi, la colère peut n'être qu'une mauvaise humeur ou se déployer en fureur. La tristesse peut aller du simple coup de cafard à la dépression profonde. Quant à la jalousie, elle peut être comprise comme une variante de la colère mêlée de peur ou de tristesse. Ainsi, chacune de ces émotions a pour centre un noyau émotionnel fondamental autour duquel se déploient toutes les émotions apparentées (lire encadré).

LES 6 ÉMOTIONS ET LEURS DÉCLINAISONS

- **La colère:** irritation, mécontentement, ressentiment, plainte, exaspération, fureur, emportement, haine, violence...
- **La tristesse:** chagrin, affliction, désespoir, mélancolie, apitoiement sur soi-même, abattement, déprime, dépression...
- **La peur:** crainte, nervosité, inquiétude, angoisse, appréhension, anxiété, trac, effroi, terreur, épouvante...
- **Le dégoût:** répulsion, aversion, répugnance, écœurement, mépris, dédain...

- **La honte:** regret, remord, embarras, culpabilité, humiliation, souillure, mortification...

- **La joie:** plaisir, contentement, soulagement, amusement, fierté, émerveillement, euphorie, bonheur, amour, amitié...

À ces six émotions, on peut ajouter la surprise qui renforce l'émotion de base qu'elle accompagne.

LE DUEL ÉMOTIONS-RAISON

À la suite du philosophe René Descartes, on a longtemps opposé raison et émotions. Dans cette compréhension, l'homme était doté d'un esprit rationnel, le seul capable de le faire agir intelligemment dans la vie et d'un esprit émotionnel, pulsionnel, lié à son origine animale. En termes physiologiques, les émotions, produites par les parties primitives du cerveau, ne faisaient que parasiter le raisonnement, produit du cortex préfrontal, la partie la plus récente du système cérébral. Mais des découvertes scientifiques ont montré les limites de ce paradigme.

En 1982, Antonio Damasio, professeur de neurosciences, neurologie et psychologie à l'université de Californie du Sud a fait une découverte majeure: un patient, baptisé «Monsieur Elliott», opéré d'une tumeur au cortex orbitofrontal vint le voir afin de déterminer s'il pouvait bénéficier d'une prise en charge sociale. En effet, à la suite de l'ablation de sa tumeur qui semblait s'être déroulée dans les meilleures conditions, Elliot avait enchaîné les déboires: incapacité à réaliser correctement son travail habituel, perte d'emploi, divorce, remariage raté, investissement hasardeux, faillite. Antonio Damasio soumit le patient à une série de tests d'intelligence, de personnalité et de comportement qu'Elliot réussit parfaitement. Il savait les conséquences de tel acte dans telle ou telle situation et semblait faire preuve d'un parfait bon sens. Sa mémoire était excellente, sa logique parfaite. Cependant, au moment de la prise du rendez-vous suivant, Elliot eut un comportement très particulier: il n'arrivait pas à se décider. La prise de rendez-vous prit une demi-heure! Le chercheur décida alors de confronter le patient à une série de photos choquantes qui

suscitent généralement de fortes réactions. Face à ses images, Elliot n'exprimait aucune émotion. Puis il fut invité à se livrer un jeu d'investissement conçu pour évaluer la capacité des personnes à prendre les bonnes décisions. Il prit systématiquement tous les risques, jusqu'à la ruine... Elliot ne ressentant pas la peur, il ne pouvait exprimer aucune préférence et cela le rendait incapable de faire un choix sensé. Il souffrait d'une lésion du cortex orbitofrontal, une zone charnière entre le cerveau du raisonnement et celui des émotions.

À partir de ses découvertes Antonio Damasio, suggéra cette hypothèse: *«La capacité d'exprimer et ressentir des émotions est indispensable à la mise en œuvre d'un comportement rationnel.»* Le monde scientifique dut admettre que les émotions ne s'opposent pas à la raison mais sont partie prenante de l'intelligence globale. La réalité physiologique est que nous avons deux esprits. L'un ressent, l'autre pense et les deux interagissent en permanence pour nous guider dans la vie.

LE NÉOCORTEX, SIÈGE DE LA PENSÉE

Le néocortex est une zone du cerveau spécifiquement humaine. Il nous permet de comprendre les perceptions sensorielles et ajoute aux sensations ce que nous pensons d'elles. Il juge, évalue et calcule les conséquences de tel ou tel choix et peut mettre en place des stratégies. Il est celui dont nous avons le plus conscience. Le néocortex ne fonctionne pas en circuit fermé: il est relié aux centres émotionnels par de nombreux circuits. Ainsi, la prise de décision, même mûrement réfléchie, appartient aussi aux centres émotionnels. Lorsque deux possibilités s'offrent à nous, les conséquences de l'une ou l'autre sont mesurées par le néocortex, mais la préférence nous vient des émotions. Les émotions traduisent toutes les situations réelles ou virtuelles en termes de «J'aime» ou «Je n'aime pas» et c'est cela qui au final, conduit nos décisions. Le néocortex induit un raffinement de nos émotions nous permettant notamment d'éprouver des sentiments au sujet de nos sentiments!

Émotions et sentiments sont reliés et forment un processus continu, à tel point que nous pouvons penser qu'ils sont une seule et même chose. Or les neurosciences ont montré qu'ils sont distincts. «*Les émotions se manifestent sur le théâtre du corps, les sentiments sur celui de l'esprit*», explique Antonio Damasio. Émotions et sentiments ne relèvent pas des mêmes zones cérébrales et n'ont pas les mêmes effets. L'émotion, émanant du cerveau limbique est directement reliée à notre physiologie. Extérieurement, elle se traduit par les expressions du visage et les mouvements musculaires. Intérieurement, elle est reliée à des états physiologiques spécifiques et influence notamment le rythme cardiaque, le tonus musculaire, les sécrétions hormonales, etc. Le sentiment appartient au domaine de la pensée. Il est relié à l'activité du néocortex et n'a pas de composante expressive et physiologique. Sauf lorsqu'il se traduit par... une émotion.

À QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

Les émotions représentent une fonction adaptative à notre environnement. Elles ont pour rôle essentiel de nous pousser à fuir les situations qui nous mettent en danger et à nous rapprocher de celles qui nous sont favorables en termes de survie (individuelle ou de l'espèce). Les émotions dites négatives ne sont pas vraiment négatives. Elles sont simplement inconfortables pour nous pousser à changer quelque chose. Par exemple:

- **La colère** sert à mettre fin à une situation dangereuse. Elle fait affluer le sang vers les mains et se traduit par une libération d'adrénaline permettant une action rapide et intense.
- **La peur** fait affluer le sang vers les jambes et permet la fuite. Très utile si un camion sort de sa route et fonce sur nous mais également pour prendre des décisions réfléchies.
- **La tristesse** nous inactive en provoquant une chute d'énergie quand il n'y a plus rien à faire. En induisant un repli sur soi, elle permet de supporter une perte ou une déception et de faire le deuil.

- **Le dégoût**, à l'origine, permettait probablement d'éviter de s'empoisonner! Transposé dans la sphère psychologique, il nous aide à nous détourner de situations émotionnellement toxiques.
- **La honte** est le dégoût appliqué à soi-même. Elle permet de réguler nos comportements sociaux. Sans la honte, nous marcherions sur les pieds des autres pour obtenir tout ce que nous voulons.

Les émotions négatives étaient utiles dans un environnement dangereux tel que celui dans lequel évoluaient nos ancêtres. Elles permettaient des réactions rapides et efficaces, notamment sous forme de réflexes. Or cette rapidité s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui. Alors que nous sommes la plupart du temps hors de tout danger physique immédiat, nos centres émotionnels continuent de réagir plus vite que notre pensée. C'est ainsi que, face à une situation donnée, l'émotion précède toujours le sentiment. Prenons l'exemple de la peur: un pickpocket tente de nous voler notre argent dans le métro. Aussitôt, le corps réagit: accélération du rythme cardiaque, sueur, afflux sanguin dans les membres associé à une pâleur du visage. Avant même d'avoir pris conscience de la situation, nous serrons fortement notre sac ou notre poche. Le pickpocket s'en va rapidement. C'est alors qu'intervient le sentiment de la peur et les pensées associées qui permettent d'objectiver la situation: *«Mon Dieu, que j'ai eu de la chance! Que se serait-il passé si je ne m'étais rendu compte de rien? Il faut que je me méfie à présent. Et s'il m'avait agressé?»*, etc. Ces pensées vont à leur tour informer les centres émotionnels pour nous permettre d'avoir une réaction encore mieux adaptée si l'événement se reproduit. L'inconvénient, c'est que la pensée, en donnant des explications, fournit de nouveaux éléments de peur aux centres émotionnels. Ceux-ci prennent les pensées comme si elles étaient la réalité et continuent d'envoyer l'information de peur dans le corps. Le pickpocket est parti mais le corps entier demeure en alerte, prêt à la fuite ou au combat. À la suite d'un tel événement, certains ressentiront la peur plusieurs semaines voire plusieurs années après! L'émotion peur a sauvé leur portefeuille, mais en se prolongeant, elle est devenue inadaptée à la réalité présente et perturbera leur santé à long terme si elle se transforme en anxiété chronique. Il en va de même pour toutes les

émotions dites négatives. Excellentes urgentistes, elles se révèlent de vraies empoisonneuses si on ne parvient pas à les réguler dans la durée.

LE PARADOXE DE MICHEL ONFRAY

Au cours de l'évolution, les centres émotionnels du cerveau se sont constitués avant ceux de la pensée. Ce constat suggère que les émotions précèdent les sentiments. Les observations menées par Paul Eckman ont confirmé cette hypothèse. Le chercheur a demandé à des personnes de remuer des muscles de leur visage selon une certaine séquence, de manière à ce que leur expression devienne celle de la joie, de la tristesse ou de la peur. Les personnes ne savaient pas quelle émotion elles exprimaient. Pourtant, elles se sont mises à ressentir les sentiments correspondants aux émotions exprimées à leur insu par leur visage! L'émotion se manifeste en premier et se traduit en sentiments (pensées) et comportements. Bien sûr, nos sentiments peuvent provoquer des émotions mais leur traduction en comportement est plus lente. Ceci explique pourquoi nous pouvons être persuadés qu'un comportement nous est favorable et avoir du mal à le manifester. Le philosophe Michel Onfray, par exemple, exposait dans une interview pourquoi le végétarisme lui semblait vertueux tout en s'avouant incapable de le mettre en pratique. Il admettait penser «végétarien» tout en demeurant émotionnellement attaché à la viande. La découverte que l'émotion précède le sentiment est d'une grande portée thérapeutique et expliquerait l'efficacité remarquable des pratiques de régulation émotionnelle comme la cohérence cardiaque ainsi que leur effet comportemental.

AGIR PAR LA PENSÉE ET LA RESPIRATION

Si nous ne pouvons décider quelles émotions nous allons ressentir face à tel événement ou à telle pensée, nous avons la possibilité de choisir nos pensées! De même que l'évocation d'un souvenir douloureux nous refait vivre l'émotion corporellement et nous attriste, l'évocation d'une situation de tendresse, d'émerveillement ou de confiance va susciter en nous les

émotions correspondantes. Et c'est ainsi que nous avons le pouvoir de produire presque sur commande des émotions bienfaisantes. En appliquant régulièrement nos pensées à des événements positifs, nous allons susciter de plus en plus des émotions positives. C'est l'un des ressorts sur lequel s'appuie ce livre, mais ce n'est pas le seul.

Aux centres émotionnels, il faut parler le langage de l'émotion. Pour eux, les souvenirs et les symboles sont équivalents à la réalité. Les poètes, les écrivains et les cinéastes s'adressent directement à nos centres émotionnels par des images et des métaphores. Comme les artistes, Bouddha et le Christ racontaient des histoires et des paraboles qui touchaient le cœur de leurs disciples afin que l'initiation spirituelle ne se limite pas aux pensées mais se traduise aussi en émotions et en actes. C'est pourquoi ce livre contient aussi des histoires. Mais le Bouddha ne se contentait pas de raconter des fables. Il avait un autre truc: la respiration en conscience. Une respiration consciente et rythmée influence notre cerveau émotionnel par l'intermédiaire du cœur.

Avec ce manuel vous allez apprendre à faire les deux en même temps! Vous allez lire des textes qui stimuleront les émotions qui guérissent et respirer en rythme pour réguler votre cerveau émotionnel. Votre cerveau va changer. L'outil est d'une puissance phénoménale. Vous n'en reviendrez pas! Et vous verrez graduellement comme votre tempérament deviendra plus heureux.

MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

Comme je l'ai exposé précédemment, ce livre est découpé en trois parties, les deux premières consacrées aux émotions positives et négatives et la troisième à une méthode favorisant les attitudes heureuses. Vous pouvez:

- Lire ce livre pour le plaisir de le lire. Il devrait allumer des pensées bienfaitantes dans votre esprit.
- Mettre en pratique ses recommandations, ce qui devrait entretenir la flamme des émotions du bonheur dans votre corps.

Corps et esprit étant indissociable, lecture ou pratique constituent toutes deux une excellente entrée pour être heureux et améliorer votre santé. Lisez ce livre pas à pas en appliquant ses recommandations au fur et à mesure, ou lisez-le en entier, à votre guise. Cependant, si vous souhaitez commencer par la pratique, je vous suggère de lire tout d'abord la première partie. La raison est simple: la première partie concerne les émotions qui guérissent et l'expérience des thérapeutes toutes tendances confondues montre que lorsque l'on veut améliorer sa vie émotionnelle, le plus efficace est de créer un îlot de confort émotionnel avant de s'attaquer aux émotions négatives. «*La joie chasse la peine*», énonce ainsi un proverbe taoïste. En cultivant le positif, vous affaiblissez progressivement le négatif qui sera par la suite plus facile à déraciner. C'est la différence avec le jardinage potager: ici, on plante et on nourrit les graines du bonheur avant de sarcler celles dont nous voulons limiter la prolifération.

1^{ÈRE} ÉTAPE: SEMER LES BONNES GRAINES

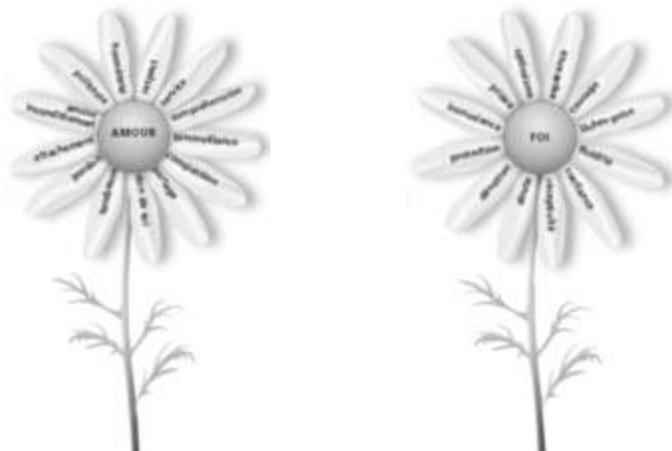
Pour faciliter votre travail de jardinage émotionnel, j'ai représenté chacune de ces belles émotions sous la forme d'une marguerite. Le cœur de la fleur représente l'émotion centrale vers laquelle nous essayons de tendre. Les

pétales sont les formes que peut prendre cette émotion lorsqu'elle est éprouvée, ses modalités possibles dans la vie quotidienne.

Chaque pétale représente une possibilité d'entrer dans l'émotion centrale, l'émotion du cœur. Chacun peut s'y reconnaître à un instant de sa vie. Par exemple, si l'amour nous semble parfois difficile à reconnaître ou à contacter en nous, si le concept amour nous paraît abstrait ou inaccessible, ses pétales sont autant de modalités dans lesquelles vous pouvez probablement vous reconnaître afin de cultiver l'amour. Ainsi, vous n'êtes pas obligé d'être un expert pour commencer. De même que le jardinier amateur peut cultiver au départ 5 mètres carrés de potager, sur les 500 que compte sa propriété, le jardinier de l'âme que vous êtes peut mettre en culture les sentiments les plus faciles pour lui. Ensuite, si vous prenez goût à l'arrosage et au binage de vos terres intérieures, si vous prenez plaisir et en recueillez les fruits, vous pourrez agrandir le jardin de vos émotions guérisseuses. Tout d'abord, je vous propose de lire l'introduction, la petite histoire, décrivant chaque émotion. Ensuite, vous pourrez revenir à cette page. À tout à l'heure ou à bientôt ...

2^E ÉTAPE: CHOISIR UN PÉTALE

Vous avez lu la description des émotions guérisseuses? À présent, il s'agit de choisir un pétale. Pour cela, 3 méthodes sont possibles, choisissez celle qui vous convient le mieux, qui vous est la plus familière.





LA GRATITUDE

Remerciement [p. 37](#)
Sentiment d'être aimé [p. 39](#)
Acceptation [p. 40](#)
Deuil [p. 42](#)
Bénédiction [p. 44](#)
Satisfaction [p. 46](#)
Reconnaissance [p. 48](#)
Ouverture du cœur [p. 49](#)
Sourire [p. 51](#)
Simplicité [p. 52](#)
Rire [p. 54](#)
Émerveillement [p. 56](#)
Contemplation [p. 57](#)
Joie [p. 59](#)

L'AMOUR

Politesse [p. 69](#)
Honnêteté [p. 70](#)
Respect [p. 72](#)
Service [p. 74](#)
Compréhension [p. 76](#)
Bienveillance [p. 79](#)
Compassion [p. 81](#)
Partage [p. 83](#)
Don de Soi [p. 85](#)
Pardon [p. 87](#)
Tendresse [p. 90](#)
Attachement [p. 92](#)
Amour
Inconditionnel [p. 95](#)

LA FOI

Insouciance [p. 104](#)
Prière [p. 106](#)
Optimisme [p. 107](#)
Espérance [p. 109](#)
Courage [p. 110](#)
Lâcher-Preise [p. 112](#)
Confiance [p. 114](#)
Réceptivité [p. 116](#)
Doute [p. 117](#)
Dévotion [p. 118](#)
Protection [p. 120](#)
Fluidité [p. 122](#)

Méthode 1: Contemplez la marguerite

Regardez la marguerite et lisez les émotions inscrites sur les différents pétales en prenant le temps de considérer chacune d'entre elles. Y en a-t-il une que vous avez une envie sincère de vivre intensément? Une qui vous attire ou qui parle à votre cœur ou encore dans laquelle vous vous reconnaissez?

Suivez votre ressenti. Il ne peut pas vous tromper car chaque pétale représente une émotion heureuse.

Méthode 2: Laissez votre main ouvrir la bonne page

Faites quelques respirations profondes. Si vous pratiquez déjà la cohérence cardiaque, respirez en fréquence 5,5 ([page 165](#)). Sinon, faites simplement silence en vous-même avec l'intention d'ouvrir le livre à la page qui vous convient dans l'instant. Vous pouvez, si vous le souhaitez, avoir à l'esprit une question intérieure. L'une de ces questions qui appellent de belles réponses. Restez un instant avec votre intention ou votre question et ouvrez...

Méthode 3: Piochez un pétale

Découpez autant de morceaux de papier que de pétales et trois morceaux de papier pour le cœur de chaque fleur. Sur chaque morceau de papier, inscrivez le nom d'une émotion guérisseuse. Pliez les papiers et mettez-les dans une corbeille. Chaque fois que le cœur vous en dit, retirez-vous en vous-même. Piochez un papier et reportez-vous à l'émotion correspondante dans le livre.

3^E ÉTAPE: CULTIVER LA FLEUR DE L'ÉMOTION GUÉRISSEUSE

Lisez le texte traitant de l'émotion. S'il vous parle et qu'il suscite en vous un sentiment heureux, c'est que vous avez contacté en vous une émotion guérisseuse! Cette émotion est vôtre et elle vous fait du bien. À présent,

vous avez le choix. Soit vous passez à une autre émotion, soit vous décidez de mettre en culture celle-ci. Mais n'oubliez pas! Ce livre est un manuel pratique. Vous pouvez contempler toutes les émotions contenues dans ces pages, mais si vous voulez qu'elles embellissent vraiment votre esprit, il vous faudra en choisir une ou plusieurs, en semer les graines et les arroser. N'ayez crainte, cela ne vous prendra pas beaucoup de temps. Il vous suffit de vous adonner à la pratique suivante. Vous êtes prêt?

MÉDITATION SUR UN PÉTALE

- Tenez-vous droit avec le livre ouvert à la page du pétale choisi.
- Mettez-vous en cohérence cardiaque par la respiration en fréquence 5,5.
- Ajoutez l'image de l'émotion induite par le pétale et associez les deux pendant plusieurs minutes.

Le livre ouvert à la page du pétale que vous souhaitez cultiver, mettez-vous en cohérence cardiaque par la respiration en fréquence 5,5 ([page 165](#)). En pratique, vous pouvez respirer en comptant les secondes (cinq à l'inspiration, six à l'expiration). Vous pouvez également vous aider du tic-tac d'une pendule. Cette méthode ne nécessite pas d'apprentissage et vous permet de pratiquer la cohérence cardiaque en laissant vos yeux disponibles pour la lecture. Faites quelques respirations amples à ce rythme.

Dans cet état, reprenez le texte tout en vous laissant remplir par le ressenti qu'il a suscité.

Ne forcez rien, cela va venir tout seul. Tout en maintenant le rythme autant que vous le pouvez, laissez-vous imprégner par l'émotion décrite dans le texte ou suscitée par sa lecture. Visualisez les images qui vous sont venues à l'esprit. Restez en cohérence cardiaque, détachez l'attention du cœur et orientez-la vers le ou les endroits du corps où vous ressentez l'émotion. Ressentez-vous quelque-chose dans les mains, au niveau des yeux? Sentez simplement. **Une émotion a toujours une composante corporelle:** votre cœur semble s'élargir, battre plus fort, votre thorax

semble plus chaud, vous souriez ou bien des larmes vous montent aux yeux, vous sentez votre visage se remplir, comme lorsque l'on rougit. Imprégnez-vous de cette douceur, tranquillement, en prenant votre temps.

LES 3 DIMENSIONS DE L'ÉMOTION

L'émotion n'est pas une pensée, elle est corporelle et possède plusieurs composantes:

- **Neurophysiologique:** le vecteur de l'émotion est le système nerveux autonome. L'émotion est transmise via les hormones, des messagers chimiques qui voyagent dans le sang, informent des récepteurs à distance et induisent des états physiologiques.
- **Expressive:** l'émotion est visible et compréhensible par le mouvement musculaire et l'expression du visage.
- **Subjective:** elle est colorée par notre jugement, lié lui-même à nos expériences passées. Face au même stimulus, deux personnes n'auront pas la même émotion. L'émotion est à différencier du sentiment qui est de l'ordre de la pensée et qui n'a pas sa composante physiologique, il n'est pas visible de l'extérieur car il reste au niveau l'esprit mais il succède à l'émotion et peut lui aussi susciter une émotion.

COMMENT ÇA MARCHE?

Nous utilisons la capacité humaine à provoquer des émotions par la pensée. De la même manière que le rappel d'un événement douloureux est capable de nous faire pleurer, évoquer une situation qui a suscité une émotion heureuse nous la fait ressentir de nouveau. Réelle ou fictive, peu importe. Ce qui compte à ce stade est le sentiment heureux et son ressenti intense. Par ailleurs, observer un sentiment intérieur en renforce la portée et le pouvoir physiologique. Votre cerveau aime le confort et ces émotions sont confortables pour lui. Il s'en souviendra mieux et y reviendra.

Avec la résonance cardiaque, vous ajoutez une récompense physiologique à la récompense du sentiment positif. En effet, la cohérence

cardiaque induit une régulation nerveuse et émotionnelle qui provoque elle-même un état de confort physique. En pratiquant la cohérence cardiaque tout en ressentant un sentiment positif, vous vous récompensez de ressentir l'émotion positive! Votre cœur et votre corps vont aimer. Votre cerveau va aimer. Il va apprendre très vite! Imaginez un enfant que l'on gratifie à chaque fois qu'il joue ou qu'il rit en riant avec lui. Il a de fortes chances de devenir un enfant puis un adulte joyeux.

Dans votre cerveau, que se passe-t-il? Vous avez renforcé les circuits cérébraux concernés par cette émotion. Autrement dit, vous avez élargi le chemin qui mène à l'émotion. Vous l'avez défriché et vous en avez amélioré le balisage. Dès lors, il sera plus facile à emprunter la prochaine fois qu'une situation en permettra l'expression. Peu à peu, vous acquerrez des réflexes émotionnels. Le chemin vous semblera plus tentant et vous le parcourrez plus souvent. Vous en connaîtrez les détails comme votre poche et l'emprunterez volontiers. C'est ainsi que la douceur, le contentement, la confiance et les autres émotions qui guérissent deviendront peu à peu des traits dominants de votre personnalité.

L'émotion qui guérit deviendra une seconde nature et vous aurez le bonheur de le constater de loin en loin comme beaucoup de pratiquants de la cohérence cardiaque l'ont fait. Il y a, bien sûr, des effets secondaires à cette médication. Mais c'est pour la bonne cause. Il se peut que vous constatiez une moindre tolérance aux émotions négatives qui vous viennent. Non pas aux événements négatifs mais aux émotions négatives. Quand elles se présenteront, elles ne seront pas agréables et vous aurez tendance à moins les laisser s'installer. C'est normal. Quand on s'habitue au confort, on a du mal à le lâcher.

LA GRATITUDE

Au sommet d'un nuage se tenait un palais dont jamais être humain n'avait franchi le seuil: le palais de l'Absolu. Un jour, une fête y fut donnée. Les invités n'étaient pas des êtres incarnés mais des qualités que, sur terre, on appelle les Vertus. Dans le hall de l'intelligence, les Vertus avaient grand plaisir à se retrouver, elles qui d'ordinaire sont dispersées à travers le monde. La Sincérité présidait la fête, tenant à la main un verre de cristal. À sa droite se tenaient l'Humilité, pauvrement vêtue qui tenait la main de la Simplicité. À sa gauche, le Courage aux traits fermes et au regard décidé était accompagné d'une femme voilée: la Prudence. Allant de l'une à l'autre, la Charité, à la fois vigilante et discrète, laissait sur son passage un sillon de lumière blanche et douce. L'œil exercé aurait pu percevoir que cette lumière éclairait sa sœur, la Justice, qui l'accompagnait dans les moindres de ses mouvements, tandis que la Bonté, la Patience, la Douceur, la Bienveillance l'entouraient en permanence.

Toutes étaient là, du moins le pensaient-elles, quand, au seuil du hall, apparut une inconnue. Frêle, toute légère, elle semblait presque pauvre tant elle était vêtue de peu. Timide, elle entra à pas menus. De son visage semblait irradier une telle joie que les autres invités se sentirent aussitôt ravis de sa présence. La Prudence, tenant le Courage par la main se détacha du groupe et s'avança vers elle: - Nous qui nous connaissons toutes, il nous semble que nous ne vous avons jamais vue. Auriez-vous la bonté de nous dire qui vous êtes? - Comme je vous remercie de me prêter attention! répondit la jeune fille avec grâce. Oh! Je ne suis pas étonnée de vous paraître étrangère. Je suis rarement invitée quelque part. Mais je suis heureuse de me trouver parmi vous: je m'appelle la Gratitude.

LE VERRE À MOITIÉ VIDE

La gratitude est la grande oubliée de notre quotidien. Souvent, nous pensons qu'une certaine catégorie d'événements, les bonnes nouvelles, les réussites, etc., sont source de bonheur et que les mauvaises, les échecs, sont source de malheur. Autrement dit, les émotions négatives que nous ressentons proviendraient de l'extérieur. Des psychologues et des journalistes ont enquêté à plusieurs reprises sur ce que devenaient les gros gagnants de la loterie. Dans la plupart des cas, passée une année d'euphorie, ceux-ci se disaient au final ni plus ni moins heureux qu'auparavant. Plus grave, une partie de ceux qui avaient touché le pactole voyaient leur existence gravement perturbée: quittant leur travail, ils sombraient dans l'ennui ou bien un changement brusque de mode de vie et le fait de soupçonner les autres de s'intéresser à eux pour leur argent les conduisaient à l'isolement. Des cas de dépression et de suicides étaient même relatés. À l'inverse, il a été remarqué que la plupart des personnes victimes de paralysie ou de cécité, passée une période de désespoir avec envies de suicide, retrouvaient au bout d'un an leur niveau de bonheur initial. D'autres études mesurant le sentiment de bonheur de personnes valides d'un côté et de personnes handicapées de l'autre ont montré des résultats statistiquement identiques.

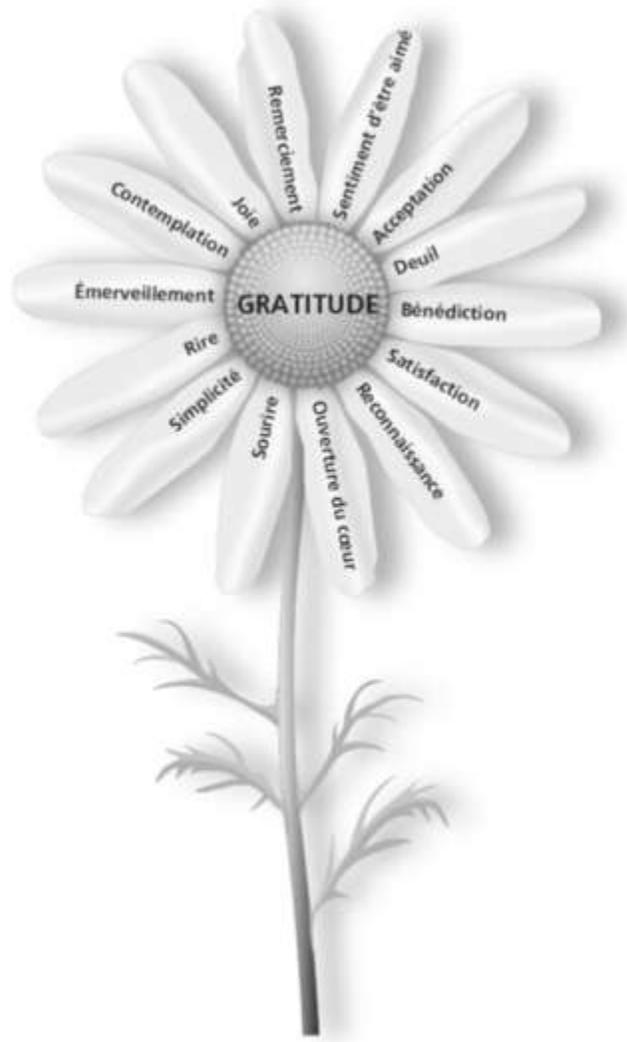
Se pourrait-il qu'il n'y ait pas de lien de cause à effet entre les événements heureux ou malheureux et le bonheur? Dans le département où je vis, un journal local a relaté il y a quelques années le témoignage d'un homme qui possédait deux maisons voisines à la campagne. Au cours d'un voyage, cet homme avait croisé un SDF qui faisait la manche. Pris de pitié, il lui avait proposé de le loger dans l'habitation qu'il n'occupait pas. Le clochard l'avait suivi et s'était installé dans le logis au milieu d'un paysage magnifique. Tout allait bien jusqu'au jour où l'hôte s'en était pris à son logeur. Au début, il avait commencé à l'accabler de reproches puis il s'était mis à l'agresser verbalement et à le harceler, le menaçant en des termes que le journal ne précisait pas. Au moment de la parution de l'article, le «bienfaiteur», stressé et apeuré, était en procédure judiciaire afin d'expulser son agresseur...

Drame de l'ingratitude qui prive l'un de recevoir et l'autre de donner! Cet exemple extrême nous montre à quel point l'ingratitude peut faire passer quelqu'un à côté d'une chance. Au quotidien, la croyance que le

bonheur ou le malheur proviennent des circonstances nous place dans l'attente d'événements que nous pensons favorables ou, dans le meilleur des cas, dans la volonté de créer les circonstances qui nous conviennent (ce qui a au moins le mérite de nous rendre acteurs de notre vie). Focalisés sur nos seules intentions, nos seuls désirs, nous ne remercions pas toujours la vie de ce qu'elle nous apporte spontanément de beau, de fécond, et de joyeux. Cet oubli est la source d'une grande misère intérieure.

LE VERRE À MOITIÉ PLEIN

Afin d'observer l'impact de l'expression de la gratitude sur les relations, des chercheurs de l'université de l'État de Floride ont fait plusieurs expériences. Dans la première, 137 étudiants ont rempli un questionnaire leur demandant à quelle fréquence ils remerciaient leurs amis ou leur partenaire. Résultat: ceux qui exprimaient leur gratitude avaient de meilleures relations avec l'ami ou le partenaire concerné. Rien de surprenant jusqu'à présent. Dans une seconde enquête, les chercheurs ont constitué deux groupes de volontaires. Au premier, aucune consigne particulière n'était donnée. Au second, il était demandé d'exprimer régulièrement sa gratitude. Cette expérience montra plusieurs choses. Le groupe chargé d'exprimer la gratitude voyait sa relation amicale ou amoureuse s'améliorer. La qualité de la relation était meilleure que dans le groupe témoin. L'étude montra également que l'expression de la gratitude était supérieure dans ses effets à la seule pensée de gratitude. Nathaniel Lambert, auteur de l'étude, conclut en ces termes: *«lorsque vous exprimez votre gratitude à quelqu'un, vous vous concentrez sur les bonnes choses que cette personne a fait pour vous»*. Autrement dit, le sentiment de gratitude se travaille. Comment? Par une attitude et des paroles reconnaissantes. Un autre auteur de l'étude, Robert Emmons a écrit un livre qui a pour titre *Merci!* Il y expose que la gratitude rend altruiste, améliore les relations, aide à supporter le stress et à éviter la dépression, augmente la forme physique et permet de guérir plus vite en cas de maladie.



LA GRATITUDE

Alors réjouissons-nous, nous pouvons toujours remplir le verre de notre gratitude. La suite de ces pages est faite pour cela. Suivez la méthode...

REMERCIEMENT

Qu'est-ce qu'on dit? Merci! Combien de fois, avons-nous entendu cette injonction à remercier? Et combien de fois la répétons-nous aux enfants? Les psychologues insistent beaucoup sur cet apprentissage fondamental que l'on appelle les bonnes manières. Et si au départ l'entourage doit répéter inlassablement les mêmes incitations, le bébé ne tarde pas à remercier d'un

signe de la main à sa manière ou à esquisser un merci dans son jargon. Sous les encouragements et les félicitations, il apprend rapidement le plaisir partagé du mot merci. Il n'y a guère de cultures dans le monde où le remerciement soit absent. Dans tous les pays, dans toutes les traditions, il est au cœur de la vie commune. On n'imagine pas être invité chez quelqu'un et repartir sans un remerciement. Le remerciement est un automatisme, une base nécessaire à tout échange.

Ah, si l'on pouvait remercier tout le temps! Et pourquoi pas? Les traditions nous disent que ce qui est vrai dans les rapports humains l'est dans notre relation à l'univers tout entier. Merci à la vie, merci à la création, merci à Dieu: tous les enseignements spirituels, toutes les traditions sacrées insistent sur cette importance du remerciement rituel, de l'action de grâce. À Okinawa, cette île du Japon où l'espérance de vie est la plus élevée au monde, la plupart des personnes âgées réservent un instant le matin pour remercier l'univers de leur permettre d'être en vie. C'est ce remerciement qui les maintient en forme, disent certains. En Inde, une pratique courante consiste à remercier et accueillir la journée en dessinant un lotus ou un symbole sacré devant la porte de la maison à l'aide d'une poudre blanche. Dans le yoga, une pratique bien connue pour ses effets bénéfiques sur la santé, les surya namaskar – salutations au soleil – sont un enchaînement de postures dynamiques, venu d'une tradition d'adoration et de gratitude envers le soleil. Ritualiser des remerciements est un baume émotionnel. Si pour les enfants, le remerciement se transforme en plaisir, il est à notre portée d'adultes de pratiquer des rituels de gratitude à n'importe quel moment de la journée, pour le plaisir. Au moment de la toilette, merci pour ce corps. Au moment de la pause-café, merci pour cette eau, ce thé ou se café, en marchant sur le chemin du travail, merci pour ces jambes qui me font avancer et pour ce travail qui me permet de gagner ma vie, etc. Vous n'imaginez pas le nombre d'occasions que vous avez de remercier!

Dans l'instant, nous pouvons aussi pratiquer, debout ou assis le dos bien droit, une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)). En même temps, nous répétons intérieurement merci, merci, merci... pendant toute la durée de chaque inspiration et de chaque expiration. Nous ressentons profondément le remerciement en laissant venir

à nos lèvres un sourire et à notre esprit toutes les bonnes raisons que nous avons de remercier.

Pratiquons le temps que nous le souhaitons. L'essentiel est de parvenir, même si ce n'est qu'un instant, au sentiment de joie que procure le merci venu du cœur.

SENTIMENT D'ÊTRE AIMÉ

Par imagerie cérébrale, il a été observé que les sentiments d'altruisme, de compassion et de réjouissance pour l'autre, chers au bouddhisme, sont reliés à une activité intense du cortex préfrontal gauche, une zone impliquée dans les sensations de bien-être, les émotions positives et le recul par rapport aux émotions négatives. Dans la pratique bouddhiste traditionnelle, il est préconisé de commencer par stimuler sa propre aspiration au bonheur puis de l'étendre à autrui. Tout d'abord les êtres chers, puis les autres êtres, amis ou ennemis, humains, animaux et végétaux. Nous retrouvons la même préconisation dans la bouche du Christ: «*Aime ton prochain comme toi-même*». Un tel conseil pose l'amour de soi comme socle de l'amour universel. La psychologie confirme l'importance cruciale de l'estime de soi comme base de l'équilibre mental et de toute relation harmonieuse. On ne peut aimer sainement que depuis l'amour reçu et le sentiment d'être aimé soi-même. Les grandes religions monothéistes comme l'hindouisme, le judaïsme ou le christianisme célèbrent l'amour inconditionnel de Dieu pour les hommes. L'altruisme et la compassion sont les clés du bonheur pour les bouddhistes tout comme l'amour du prochain est la clé du royaume de Dieu pour les chrétiens. Ces sentiments sont indissociables de celui d'être aimé et de la gratitude.

À Harvard, le Dr McClelland a demandé à des personnes de méditer en pensant à tous ceux qui, dans leur vie, avaient été bons envers eux. Le nombre de cellules T (marqueur de la qualité de l'immunité) augmenta chez ces personnes dans des proportions importantes.

Comme les cobayes du Dr McClelland, nous pouvons nous concentrer quelques instants sur tous ceux qui nous ont aimé, qui nous ont prodigué soin ou tendresse ou simplement rendu service. Le dos bien droit,

pratiquons une respiration ample et régulière de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

À tout moment, nous pouvons améliorer notre bien-être en ressentant les émotions et les sentiments que cet amour nous a donnés.

ACCEPTATION

Il est des données de notre vie que nous n'avons pas choisies: notre naissance, notre pays, la culture dans laquelle nous vivons, notre famille, notre corps, notre personnalité, nos facultés et nos limites. Il y a une foule d'événements sur lesquels nous n'avons pas de maîtrise: les revers de fortune, les accidents, la maladie et le fait que nous mourrons un jour. Tout ce qui fait notre vie est en essence limité et ce constat premier provoque toujours une détresse lorsqu'il se présente... Jusqu'à ce que nous l'acceptons. Quand l'enfant découvre un jour que ses parents sont faillibles et qu'ils ne savent pas tout, quelque chose s'effondre en lui. La plupart d'entre nous ont oublié cette tragédie enfantine. Mais la vie est jalonnée de ces visions de l'inéluctable. Avant d'atteindre l'état de Bouddha, le prince Siddharta avait lui-même traversé un tel drame. Échappé du palais dans lequel il avait été élevé, entouré seulement de personnes jeunes et en bonne santé, il rencontra successivement, un vieillard, un malade, un mort puis un ascète. C'est alors qu'il entreprit de mettre fin à la souffrance. Et c'est en se reliant à autrui qu'il y parvint. David Servan-Schreiber, le médecin qui a fait connaître la cohérence cardiaque en France se savait condamné par le cancer. Peu de temps avant sa mort, il a tenu ces propos dans le magazine *Le Nouvel Observateur*: «*La première idée qui console, c'est qu'il n'y a rien d'injuste dans la mort (...). La mort fait partie du processus de vie, tout le monde y passe. En soi, c'est très rassurant. On n'est pas détaché du bateau.*»

L'acceptation nous fait l'égal des autres et le fait de nous savoir l'égal des autres nous permet d'accepter. C'est une boucle vertueuse. Si nos souffrances sont communes, alors elles sont partagées. Et ce partage est un baume au cœur.

L'acceptation ne concerne pas seulement les données de notre vie et de notre personnalité, elle consiste aussi à accueillir nos attitudes intérieures. Souvent quand nous voulons améliorer notre bien-être ou que nous entamons un chemin de guérison, nous devenons intolérants à ce qui monte en nous: colère, jalousie, peurs, etc. Alors au lieu d'apprendre à maîtriser nos émotions avec patience, nous les attribuons aux événements extérieurs – nous sommes agacés à cause de..., nous avons peur parce que...– ou nous les nions tout bonnement. Le déni est très facile car, étant par nature physiologiques, les émotions passent dans notre corps sans se signaler à nos pensées. C'est ainsi que nous pouvons être persuadés d'être calmes quand nous sommes agités ou que nous ne voyons pas une anxiété ou un agacement monter alors que tout dans notre comportement les trahit. Accepter inconditionnellement et a priori ce qui nous semble imparfait de nous-mêmes nous fait faire des pas de géants en termes de régulation émotionnelle. Au moins, nous allons être lucides à propos de ce qui monte en nous, même si ce qui monte ne nous plaît pas. Avant de soigner, il faut faire le diagnostic! Thierry Vissac, un auteur et guide spirituel pose souvent cette question à ceux qui le consultent: «*En ce moment même, que ressentez-vous?*». Il est rare qu'une personne puisse dire spontanément son ressenti. Il est rare qu'elle le formule sans commentaire, sans explication ni justification, qu'elle ne le maquille pas sous des aspects plus acceptables. La proposition de Thierry Vissac est la suivante: «*Être avec ce qui est*». Voir et accueillir. Nos émotions sont comme toutes les données de notre vie. Elles sont communes à tous. Nous pouvons les accueillir sans les juger parce que personne n'y échappe. «*Être avec ce qui est*» est une belle intention de départ si l'on veut placer notre vie sous le signe de la gratitude. L'accueil de ce qui est nous met dans un état de réceptivité de bon augure. L'exigence est élevée mais le jeu en vaut la chandelle.

Alors, en ce moment même, que ressentez-vous?

Prenez simplement conscience de votre ressenti du moment. Confortable ou inconfortable, d'apparence noble ou vile, positif ou négatif: efforcez-vous de ne pas le juger ni de le justifier mais ressentez-le tout simplement, tout en pratiquant une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

DEUIL

Il peut paraître étrange de placer le deuil parmi les émotions reliées à la gratitude. Le deuil nous semble coloré de tristesse car il fait toujours suite à la perte de quelque-chose ou de quelqu'un qui comptait pour nous. Mais laissez-moi vous raconter cette histoire qui illustre comment le chagrin peut se transformer en deuil et peut être une source de joie.

Un jour, une femme qui venait de perdre son fils vint trouver le Bouddha.

- Maître, je vous en supplie, dit-elle, ramenez mon fils à la vie!

Le Bouddha lui dit alors de chercher une maison où la mort n'avait jamais frappé. Si elle trouvait une telle maison, qu'elle en ramène une graine de moutarde. Alors, il exaucerait son souhait. La femme éplorée alla frapper à toutes les portes du village. En vain. Ici, on pleurait une épouse. Là, on venait d'enterrer un grand-père ou de perdre un nourrisson. Aucun foyer n'avait été épargné par la mort. Le Bouddha expliqua alors à la femme que la mort fait partie de l'existence et que nul n'y échappe. Il faut simplement l'accepter.

L'histoire ne raconte pas si la femme repart soulagée par les propos du Bouddha, mais je me plais à penser qu'en visitant chaque maison elle a fait le constat que rien de ce qu'elle ressent n'est étranger à autrui. En rencontrant la douleur des autres humains, elle sort de l'isolement de sa propre souffrance. Partagée, celle-ci semble alors moins lourde. Lorsque nous pouvons partager notre chagrin, lorsque nous nous sentons compris dans notre peine, quelque chose en nous est immédiatement soulagé. Nous pouvons à la fois nous abandonner à la douleur et sentir le réconfort que cet abandon procure. Un étrange sentiment de gratitude peut alors l'accompagner et peu à peu, se mêler à elle. Nous ressentons alors une étincelle de joie au fond de notre peine. Quand cette étincelle est clairement perçue, nous avons alors la capacité à cueillir le fruit mûr du chagrin: la paix du deuil. Partager sa peine avec d'autres est une des formes cachées de la compassion. En constatant que les autres souffrent aussi, nous pouvons compatir à notre propre peine comme à celle d'un autre. Nous pouvons nous désidentifier de la souffrance, la regarder avec bienveillance au lieu de

vouloir qu'elle ne soit plus là. En regardant la souffrance d'autrui quand nous-mêmes souffrons, nous retrouvons un sentiment d'unité dans la douleur et nous pouvons alors être en paix avec elle.

L'Abbé Pierre formulait ce processus sous la forme d'une prière:

«Quand tu souffres, aime plus fort.

Aime ceux qui sont dans plus de larmes que toi,

Dans plus de froid, dans plus de faim (...)

Il n'est plus pour toi d'autre joie profonde possible.»

Quand mon fils a du chagrin, il m'arrive de lui lire cette prière et je constate à quel point cela l'aide à mieux vivre ses tracas d'enfant.

Si nous souffrons d'un deuil non accompli, il nous est proposé de nous relier avec tous ceux qui souffrent de la même souffrance que nous. Qu'ils aient du chagrin à la suite de la disparition d'un être cher, d'une déception amoureuse, de l'échec d'un projet ou de tout autre événement occasionnant un sentiment de perte, leur chagrin est identique au nôtre. À travers eux, abandonnons-nous à la douleur partagée tout en pratiquant une respiration ample et régulière de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) et cueillons la joie qui se cache au fond de la peine.

BÉNÉDICTION

La bénédiction est au cœur de toutes les pratiques rituelles. Dans le christianisme comme dans les spiritualités orientales, on accorde un pouvoir divin à ce qui a été béni. On achète des bracelets, des chapelets, des médailles. Or si un prêtre, un lama, un rabbin ou un pape peuvent bénir, nous aussi avons le pouvoir de donner aux choses un supplément de valeur en leur accordant notre attention particulière. À ce que nous mangeons par exemple.

Thich Nhat Hanh, maître zen vietnamien qui fonda le monastère des pruniers en Dordogne proposait avant chaque repas de méditer devant le bol ou l'assiette en prononçant intérieurement: *«Je remercie l'univers d'avoir permis que toute cette bonne nourriture parvienne jusqu'ici.»* Avec le regard profond, nous dit-il, nous voyons toutes ces personnes qui ont donné

leur travail que nous puissions manger. Tous ces gens qui ont permis que ces légumes ou ce riz poussent, qu'ils parviennent jusqu'à notre assiette, nous les remercions... Jusqu'à ses dernières années – il est mort à l'âge de 95 ans –, Thich Nhat Hanh affichait une tranquillité et une santé rayonnantes. Tous ceux qui l'approchaient étaient touchés par sa bienveillance et la joie profonde qui émanaient de ce moine qui avait été proposé par Martin Luther King comme prix Nobel de la Paix en 1967.

Une pratique chrétienne, proche de celle de Thich Nhat Hanh consiste à prendre une pomme dans ses mains, à penser à la fleur dont elle est issue, puis à l'arbre, au soleil et au Christ. Enfin, méditer sur la lune, le vent et la pluie. Penser à la terre et la remercier. Penser aux insectes qui ont fécondé la fleur et aux humains qui ont récolté le fruit. Regarder la pomme, la toucher, la sentir, la goûter en pleine conscience, écouter le bruit de la mastication dans la bouche.

La médecine traditionnelle chinoise attribue de grandes vertus à cette attention intense à ce que nous mangeons. À Okinawa, les anciens ayant conservé le mode de vie traditionnel qui en fait les champions de la longévité ritualisent toujours le fait de passer à table et se recueillent un instant avant de manger.

Il n'y a pas si longtemps, les chrétiens disaient ou chantaient le Bénédicité avant chaque repas:

Bénissez-nous Seigneur

Bénissez ce repas, ceux qui l'ont préparé

Et procurez du pain à ceux qui n'en ont pas

Ainsi soit-il.

Cette prière n'a plus tellement cours aujourd'hui. C'est que nous avons jeté le bébé du remerciement avec l'eau du bain de la soumission à une église. Pourtant, le fait de prononcer à haute voix ou de chanter une bénédiction en accroît la portée émotionnelle. Quand la bénédiction passe par la parole ou le chant, elle devient corporelle.

Toutes ces pratiques donnent un supplément de valeur de ce que nous mangeons. Et pas seulement du point de vue ésotérique! Lorsque nous mangeons en pleine conscience, nous mastiquons plus longtemps, nous

savourons et nous salivons plus. Non seulement le plaisir de manger est plus intense, mais en plus les aliments sont mieux digérés et mieux assimilés. Lorsque l'esprit bénit, le ventre remercie.

À moment du repas, si le cœur nous en dit, nous pouvons respirer de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) tout en pratiquant l'une des méditations ou prières énoncées dans ce texte.

SATISFACTION

Regarder la couverture du magazine *Ici Paris* peut être un exercice éminemment spirituel. Avez-vous remarqué le point commun de tous ses titres? Allez, je vous donne un échantillon des derniers en date au moment où j'écris: «*Ils divorcent!*», «*Au cœur d'une tragédie familiale*», «*Brisé par la mort de sa femme*», «*Son fils victime d'une crise cardiaque*»... Le plus ancien des magazines people français traite inlassablement du même sujet: la souffrance de toutes les personnes les plus riches, les plus célèbres, les plus enviées ou les plus admirées de ce monde! Chaque semaine, avec une persévérance louable, *Ici Paris* nous alerte: «*Les riches et tous ceux qui connaissent la gloire sont comme vous! Ils se disputent, ils sont tristes ou déprimés, ils perdent ceux qu'ils aiment, ils tombent malades et finissent par mourir.*» Autrement dit, ils ne connaissent pas la satisfaction.

Toutes les traditions spirituelles, toutes les philosophies du monde sont donc d'accord avec *Ici Paris*! Rien de matériel n'est en mesure de nous procurer le bonheur. Que nous soyons jeune, beau, puissant ou riche, il nous manquera toujours quelque chose...

Un jour, on demanda au Dalaï-Lama: Qu'est-ce qui vous étonne le plus dans l'humanité? Il répondit:

«*Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé...*»

Nous voilà donc prévenus! Les satisfactions ne sont pas la satisfaction. Si nous les confondons, nous allons courir longtemps pour rien. C'est tout simplement ce qu'indique Jésus-Christ quand il proclame: «*Il est plus difficile à un riche d'entrer dans le royaume des Cieux qu'à un chameau de*

passer par le chas d'une aiguille». Autrement dit, celui qui est possédé par l'avidité passe à côté du bonheur. Daniel un ami qui dirige une grosse PME est bien placé pour le dire, lui qui vit dans une abondance certaine. Il dit la même chose que le Christ, version laïque: «Les riches, ils ne sont jamais tranquilles. Et vous savez pourquoi? Ils ont peur de perdre!» Lui-même, qui compte parmi les possédants, déclare ne pas être plus heureux que lorsqu'il ne possédait pas. Il a traversé succès et revers de fortune et affirme que son niveau de satisfaction ne lui vient pas de ce qu'il possède. Après vingt ans de méditation assidue, il avoue avoir besoin de sa pratique quotidienne pour demeurer d'humeur égale. «*Si je ne prends pas le temps de méditer, au bout de quelques jours, je vois que je suis plus irritable, plus facilement contrarié par les événements difficiles de la journée...*»

J'ai l'air négatif n'est-ce pas? Mais non! Je veux juste vous rassurer sur un point: nous les sans grade, les petits, les ordinaires, nous n'avons ni plus ni moins de souffrance que les puissants et les riches.

Dans le dessin animé de Walt Disney *Le Livre de la Jungle* paru sur les écrans en 1967, l'ours Baloo donne le mode d'emploi à Mowgli en chantant:

*«Il en faut peu pour être heureux
Vraiment très peu pour être heureux
Il faut se satisfaire du nécessaire
Un peu d'eau fraîche et de verdure
Que nous prodigue la nature
Quelques rayons de miel et de soleil.»*

Naïf? Avec des mots plus érudits et des concepts plus complexes, les plus grands philosophes n'en n'ont pas dit plus. Voici un résumé de leur pensée: «*Vous souhaitez être heureux? Apprenez à vous satisfaire!*». D'Épicure à Alain en passant par Montaigne, tous nous disent que le bonheur ne peut venir que de la manière dont nous accueillons la vie.

«*Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède*», écrivait Saint Augustin. Pour mettre en pratique ces paroles, pourquoi ne pas repenser dans l'instant à votre plus beau motif de satisfaction de la journée

tout en respirant de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

RECONNAISSANCE

Nous étions à quelques jours de Noël. Je déambulais dans le passage Pommeraie, une ancienne et belle galerie marchande de Nantes, à la recherche des derniers cadeaux. Dans la foule, je passai sans y prêter attention devant un homme, assis sur les marches de la galerie qui tendait la main pour demander l'aumône. Juste après que je l'ai dépassé, je l'entendis dire: «*Merci! Merci!*» d'une voix chaleureuse. Je me tournai vers lui. Son visage et ses yeux d'étranger pétillaient de plaisir. Je m'arrêtai et observai un instant ce mendiant peu ordinaire. Aussitôt qu'une pièce tombait dans son chapeau, il remerciait plusieurs fois la personne à haute voix, le visage plein de reconnaissance. Même ceux qui ne le regardaient pas devaient l'entendre sourire! Et j'ai eu envie de lui donner moi aussi. Au moment où les pièces glissaient de ma main dans son chapeau, je me suis vu gratifié d'un remerciement chaleureux. Cet homme dans l'instant savait si bien remercier qu'il donnait envie de donner! Et je voyais que je n'étais pas le seul à tomber sous le charme. On aurait dit que tout le monde lui donnait! Le chapeau semblait se remplir sans cesse de nouvelles pièces. Quand je suis sorti, la neige tombait à gros flocons brillant sous les éclairages nocturnes. Une femme emmitouflée jouait un air d'accordéon dans la rue vide, un enfant à côté d'elle, un chapeau posé à ses pieds. Elle était seule et pourtant, je vis la même lueur dans le regard, le même sourire aux lèvres que l'homme à qui je venais de donner. La reconnaissance était imprimée sur son visage. Intrigué, je m'approchai d'elle et la questionnai. Elle m'apprit qu'elle était roumaine et que l'homme était son mari.

Je me suis longtemps demandé si c'était la générosité des Nantais qui avait rendu ce couple reconnaissant ou si c'était leur capacité de reconnaissance qui avait suscité le don. À moins que l'ambiance de Noël ait ouvert tous les cœurs en même temps! Une telle question revient à demander qui de la poule ou de l'œuf est arrivé le premier. Les deux sont

liés par une loi qui dépasse la cause et l'effet. Le mendiant était visiblement heureux quand je l'ai croisé. Heureux de ce qu'on lui donnait?

La vie ne nous donne pas toujours ce que nous désirons. Mais ce qui est réjouissant en revanche est de savoir qu'à tout moment, nous pouvons décider d'exprimer de la reconnaissance pour ce qui nous est offert.

Dans l'instant, nous pouvons nous imprégner du sentiment de reconnaissance qu'a suscité notre lecture ou tout événement récent de notre vie tout en respirant de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

OUVERTURE DU CŒUR

Jour morose ordinaire. Pascal marche sous le crachin le long de la rue faiblement éclairée. Préoccupé par la journée qui s'annonce et par celles qui suivent, il ne voit rien de ce qui l'entoure, ou si peu. Normal, ses pensées lui sont des images qui cachent tout ce qui n'est pas utile. Son champ de vision est étroit, son œil se contente du minimum pour le guider tout droit au bureau. Il n'y a pas à s'attarder sur ce qui n'est pas important. Au moment où il passe devant le magasin de fleurs, il manque de snober l'employée qui le sert parfois. Elle se tient sur le pas de la porte, tout sourire. Ça l'étonne Pascal, qu'on puisse être gai en un jour si gris. Il s'arrête et dit bonjour.

- Ça va?

- Oui.

Il est content quand même qu'une jolie fille lui sourit comme ça. Est-ce le sourire ou les fleurs qui élargissent son regard? C'est alors qu'elle lui dit:

- Nous avons une chance folle!

- Ah oui, de quoi? se dit Pascal

- De vivre sur la terre.

- C'est vrai, tu as raison.

Pascal reprend sa route et voit qu'il ne pleut pas. La lumière est plus forte, les couleurs plus joyeuses. Et il sent qu'il est bon d'être en vie. Les soucis se sont subitement évanouis. Dilués dans la phrase qu'il vient

d'entendre. Il constate, surpris, qu'il est rasséréiné. Et que le jour qui vient n'a rien d'hostile. Les problèmes sont les problèmes, ils seront résolus. Une partie de lui-même est enfin disponible. Tandis que l'autre sait ce qu'elle a à faire. Pascal se sent soudain en vie. Il traversera d'autres rues sombres mais quelque chose a changé en lui.

Je vous souhaite, lecteur, de rencontrer tous les jours un ange de la gratitude. Ou bien de le devenir vous-même. C'est ce qui est arrivé à Pascal. Depuis qu'il a entendu cette phrase, il entend parfois qu'on susurre à la porte de son cœur «nous avons une chance folle de vivre sur la terre!». Alors, quand tout ne tourne pas rond, quand les idées grises commencent à l'envahir, il se la répète en mantra.

Comme Pascal, nous pouvons scander la phrase magique sur un cycle respiratoire. Inspirer en prononçant intérieurement la première moitié puis expirer l'autre comme un alexandrin du bonheur, autant de fois que le cœur nous en dit...

SOURIRE

Ernest Abel et Michael Kruger, chercheurs à l'université de Wayne State, ont étudié 230 photographies de joueurs de la ligue américaine de base-ball prises en 1952. En fonction de leurs expressions sur les clichés, ils ont classé les sportifs dans trois catégories:

- les impassibles qui n'affichaient aucun sourire,
- ceux qui affichaient un sourire partiel en contractant seulement les zygomatiques autour de la bouche,
- ceux qui affichaient un grand sourire, à pleine bouche, plissant les yeux et les joues.

Les scientifiques ont ensuite regardé l'âge auquel les anciens joueurs de base-ball étaient décédés. Les impassibles étaient morts à 72,9 ans en moyenne. Ceux qui affichaient un sourire partiel à 75 ans et ceux qui souriaient à pleine bouche à 79,9 ans! *«De plus en plus de recherches montrent que les émotions de base, comme le bonheur ou la tristesse,*

génèrent des réactions qui influencent le bien-être physique ou mental et la longévité», commentaient les chercheurs.

Pour vivre longtemps, soyez souriants pourrait-on afficher dans les cabinets médicaux. Mais est-ce le sourire qui procure la joie ou la joie qui procure le sourire? La question revient, une fois encore à demander qui de l'œuf ou de la poule est arrivé le premier sur la terre. Les deux sont liés vous dit-on! Le chemin qui relie le sourire et la joie n'est pas à sens unique, c'est une boucle. Le sentiment et l'émotion se traduisent spontanément en attitude physique. L'attitude physique se traduit automatiquement en sentiments et en émotions.

La preuve: à l'université de Manheim, des chercheurs proposèrent à deux groupes d'étudiants de lire une bande dessinée comique. Pendant la lecture, les étudiants du premier groupe devaient tenir un stylo, pointe en avant dans leur bouche pincée en «cul de poule» tandis que ceux du second groupe devaient le tenir parallèle à leurs lèvres entre leurs dents. Résultat: les étudiants qui tenaient leur stylo en position de bouche «sourire» trouvèrent la bande dessinée plus amusante que ceux qui le tenaient en position «bouderie».

L'étude de la cohérence cardiaque a montré que la variabilité du rythme cardiaque qui est un marqueur de l'âge biologique augmentait quand la personne pratiquait le sourire. Pour être heureux et améliorer sa santé, une pratique efficace consiste à entrer en cohérence cardiaque... en souriant! Le corps va mémoriser le sourire et l'humeur correspondante et vous vous sentirez de plus en plus joyeux!

En cas de déprime, même importante, la médecine traditionnelle chinoise conseille, pour retrouver une humeur joyeuse, de se regarder dans une glace et de se sourire à soi-même. Souriez-vous avec sincérité. Au bout d'un instant, variable selon votre humeur de départ, le sourire affiché devient intérieur. Ainsi, chaque matin, lorsque vous vous regardez dans la glace au moment de votre toilette, vous pouvez prendre pour habitude de vous sourire tout en respirant de manière ample et régulière ([page 165](#)). Vous n'imaginez pas le bien que ce petit geste tout simple peut vous faire!

SIMPLICITÉ

Un jour, une délégation de responsables économiques et techniques de l'Union interprofessionnelle d'un vignoble connu fit un voyage d'étude en Bourgogne. Les professionnels rendaient visite aux meilleurs vignerons bourguignons pour s'enquérir de leurs méthodes de travail.

Ils arrivèrent chez le riche propriétaire d'un grand cru si réputé que les acheteurs doivent s'inscrire sur une liste d'attente pour espérer obtenir une caisse de vins de grand prix. Au moment où ils franchissaient le portail du domaine, un ouvrier agricole qui conduisait un tracteur leur fit un signe amical de la main pour leur indiquer la direction du bureau.

Là, ils se trouvèrent face à un homme en costume cravate, affairé dans ses dossiers derrière un imposant bureau. L'homme leva la tête:

- Je suis à vous.
- Monsieur X, je suppose, dit le chef de la délégation.
- Non, moi je suis son employé. Monsieur X, vous venez de le croiser sur son tracteur.

Le succès et la fortune ne tournent pas à la tête de tout le monde. Certains restent humbles parce qu'ils n'ont pas placé l'estime d'eux-mêmes dans les apparences. Ils gardent cette capacité à se reconnaître tels qu'ils sont et à faire de leur mieux. Je ne sais pas si ce vigneron s'était débarrassé de toutes les complications de l'esprit humain, mais il venait, sans le savoir, de donner une leçon de simplicité à ses visiteurs. *«Heureux les pauvres en esprit»*, disait Jésus-Christ dans le sermon sur la montagne. Il signifiait, non pas qu'il faut fuir toute richesse, mais que le bonheur n'est donné qu'à ceux qui sont libres de l'avidité. Si nous espérons toujours plus de biens, de distractions ou de reconnaissance, nous passons à côté du cadeau. Il est vrai que nous ne ressentons pas toujours combien la vie nous donne ce dont nous avons besoin. Heureusement, la pratique de la gratitude nous conduit à coup sûr à cette simplicité qui fait de nous des êtres comblés.

Un entraînement utile à la simplicité consiste à se regarder debout devant une grande glace tout en se souriant et en respirant de manière ample et régulière ([page 165](#)). Le sourire et la respiration apportent une régulation

émotionnelle et un sentiment de contentement. Associé au regard sur soi, ce sentiment de contentement contribue à l'acceptation et à l'estime de nous-mêmes, tels que nous sommes.

RIRE

Ma grand-mère avait le cœur gai et possédait une qualité rare: elle savait rire d'elle-même. Heureusement pour elle car elle avait des flatulences. Ses pets étaient sonores et nous donnaient des occasions de fous rires incroyables. Le moment le plus délicieux était le soir. Pour aller se coucher, elle devait monter un escalier un peu raide. Nous l'observions du coin de l'œil. Chaque marche franchie était ponctuée d'un pet. On commençait à rire. Elle riait avec nous. Et plus elle riait fort plus le pet était long. C'était très musical! Elle se tordait de rire et finissait les marches dans un pet gigantesque comme un solo de trompette. Jamais je n'ai entendu quelqu'un péter si longtemps! J'allais sur mes dix ans. Elle sur ses quatre-vingt. Depuis, quand nous évoquons sa mémoire en famille, nous rions de bon cœur de ces pets légendaires. Le rire n'a pas besoin de beaucoup pour se manifester. C'est une disposition de cœur. Mais comment rire si cela ne vient pas?

Le rire peut se pratiquer comme en témoigne l'expérience d'un de mes élèves en cohérence cardiaque. André participait à mes ateliers collectifs depuis quelques semaines. Il s'appliquait consciencieusement à ses exercices quotidiens. Au bout de trois semaines, il avait intégré le rythme respiratoire et la régulation émotionnelle attendue s'était manifestée. À l'aide du logiciel de cohérence cardiaque, je voyais s'afficher à l'écran de mon ordinateur une courbe cohérente, associée cependant à une variabilité cardiaque faible. Les séances collectives ont été interrompues pendant deux semaines pour les vacances de Noël. À son retour, André affichait un franc sourire. Nous avons réalisé un nouvel enregistrement de sa courbe. Et là, surprise! Celle-ci avait gagné en harmonie et la variabilité de son rythme cardiaque avait doublé! André me faisait part de sensations corporelles nouvelles, plus intenses lors de ses trois minutes de pratique. Je le questionnais pour savoir s'il pensait que l'entraînement seul avait suffi ou si

quelque chose avait changé dans sa vie. Il réfléchit un instant puis me dit: *«Effectivement, il s'est passé quelque-chose. Le premier jour des vacances, dans une librairie, une carte postale m'a interpellé. C'était une photo du Dalai-Lama, les yeux plissés par le rire, avec cette citation: " Mon passe-temps favori? Rire!". Je me suis posé cette question. Et toi, est-ce que tu ris? La réponse était claire: non! Ca m'a fait un électrochoc! J'ai vu à quel point je riais peu. J'en aurais pleuré!»*. Là, nous nous mettons à rire tous les deux. Il continue: *«Alors j'ai décidé de faire une cure de films comiques avec l'intention de bien rigoler. Eh bien, ça a marché! Je ris plus facilement et je me sens joyeux. J'ai envie de continuer.»*

Des études sur la cohérence cardiaque l'ont montré: rire améliore la variabilité cardiaque et par conséquent, fait baisser l'âge biologique. Le rire est une affaire très sérieuse et depuis longtemps, la science a étudié ses effets physiologiques: amélioration de la digestion, diminution de l'insomnie, diminution de l'inflammation et de la douleur, stimulation du système immunitaire, amélioration de l'humeur et action antidépressive, notamment par la libération d'endorphines, les hormones du bonheur.

Le rire améliore les relations sociales et diminue l'absentéisme au travail à tel point que des entreprises ont mis en place des programmes de rire. Un médecin indien, Madan Kataria, a créé une méthode appelée Yoga du rire qui a fait le tour du monde. Elle repose sur l'énoncé «l'action entraîne l'émotion». La méthode est simple: le rire est stimulé au départ en tant qu'exercice physique de groupe, puis, associé au contact visuel et au jeu, il se transforme rapidement en rire réel et contagieux. D'après des recherches récentes, il semble que le corps ne fasse pas la différence entre un rire réel et un rire simulé: les bienfaits physiques et psychologiques sont identiques. Autrement dit: rire rend joyeux.

On ne peut rire de tout, mais au moins pouvons-nous développer cette gaieté qui fait tant de bien en nous offrant de temps en temps une bonne tranche de rire. La pratique est simple, riez! Un rire forcé fera très bien l'affaire, pour commencer. Je vous assure que ça marche! Vous pouvez aussi penser à un moment où vous avez ri de bon cœur tout en pratiquant une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

ÉMERVEILLEMENT

Une femme me racontait qu'un jour, alors qu'elle participait à une retraite méditative dans un monastère, elle s'était ouverte de problèmes personnels à un moine. Alors qu'elle se lançait dans un développement, le moine l'avait soudain interrompu: «*Regardez cette libellule! Comme elle est belle!*». La femme avait été très agacée. Elle parlait de quelque chose de sérieux! Ce qu'elle lui disait lui tenait à cœur et lui l'interrompait pour un insecte... Elle n'en n'avait rien dit. L'homme imposait le respect. Mais elle rongait son frein et mâchait sa colère. Puis elle avait réfléchi. L'interruption du moine était pédagogique: «*Laisse un temps tes soucis. Et émerveille-toi!*» Un jour, l'enseignement du moine avait germé en elle: il ne lui disait pas de nier les problèmes qui l'assaillait mais de laisser en elle la possibilité d'un silence, de faire la place à la contemplation. Il est bon au cours d'une journée de lâcher ses pensées pour l'émerveillement. Ce n'est pas fuir que de s'accorder un moment de pause. Interrompre un instant la ronde des soucis qui s'auto-entretiennent. Faire silence et profiter de ce qui est beau maintenant. «*N'aies pas peur. Les problèmes à régler, tu ne les oublieras pas*, lui disait-il. *Mais si tu t'accordes de t'émerveiller, alors tu les regarderas depuis un autre état.*» Regarder les choses depuis l'émerveillement est l'occasion d'un grand nettoyage. La plupart des problèmes n'en sont plus à nos yeux et ceux qui demeurent nous trouvent mieux à même de les régler.

Autant une méditation mal comprise peut être une fuite, autant elle peut nous donner une chance de reprendre des forces pour régler dans nos vies ce qui doit l'être. Le 17^e karmapa, chef spirituel de la lignée bouddhiste tibétaine karma kagyupa, a fui son pays en 1999 à l'âge de quatorze ans. Alors qu'on le privait de voir son tuteur, il ne s'est pas contenté de méditer en attendant qu'un soldat chinois vienne attenter à sa vie dans un monastère.

Il a fui, marché, couru, traversé les montagnes de l'Himalaya, mais il était tranquille en lui-même. Comme beaucoup de moines tibétains, il a gardé intacte cette capacité d'émerveillement. Il peut rire aux éclats et goûter les plaisirs. Cet émerveillement n'est pas naïveté mais le signe d'une

spiritualité intégrée, la marque d'une âme pure. Il est spontané chez les enfants et adultes accomplis mais peut se cultiver, comme les fleurs. Pas besoin d'en planter la graine. Celle-ci est déjà en nous. Il suffit de l'arroser patiemment. Juste quand on y pense. Ce n'est pas une plante exigeante. Elle patiente si on l'oublie et fleurit chaque fois qu'on l'arrose.

Chaque jour nous donne mille occasions de nous émerveiller, d'une fleur, d'un sourire, de la danse d'une libellule sur l'eau, du mauvais temps ou du beau, d'un poème ou de la simple pensée que la vie est belle. Dans l'instant, évoquons ce qui suscite l'émerveillement en nous tout en pratiquant une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

CONTEMPLATION

Tout comme les belles histoires, les poésies et les chansons parlent le langage de nos émotions. Avec des mots tous simples, Pierre Delanoé a su restituer le sentiment de contemplation face à la beauté du monde dans ce tube interprété par Michel Fugain.

Bravo Monsieur Le Monde

*Bravo, monsieur le monde
Chapeau, monsieur le monde
Même quand les gens diront
Que vous ne tournez pas toujours très rond
Bravo, pour vos montagnes
C'est beau, c'est formidable
Compliment pour vos saisons
Qui nous donnent des idées de chansons
Bravo, la mer
On n'a jamais trouvé un vert plus bleu
Un bleu plus vert*

*Aucune symphonie
N'est riche d'autant d'harmonie
Qu'un merveilleux tonnerre
Qui fait l'amour avec la pluie
Bravo, le vent
Qui fait ramper les blés
Qui fait trembler les océans
Bravo pour le soleil
Et la colère du volcan
Bravo pour l'arc-en-ciel
Qui met de la joie dans le cœur d'un enfant
Bravo, monsieur le monde
Chapeau, monsieur le monde
Nous vous demandons pardon
Pour tous ceux qui vous abîmerons
Bravo, monsieur le monde
Bravo, pour la colombe
Si vous lui laissez la vie
Nous vous dirons simplement merci*

Si cette chanson a touché quelque chose en vous, qu'elle vous a ému, vous pouvez la relire et vous imprégner de la belle émotion qu'elle suscite, tout en pratiquant une respiration ample et profonde en fréquence 5,5 ([page 165](#)). Vous pouvez également taper son titre sur Internet et pratiquer tout en visionnant une vidéo ou en l'écoutant. Vous pouvez pratiquer avec une autre chanson, un texte ou un poème du moment qu'ils vous ouvrent le cœur et éveillent en vous le sentiment de gratitude.

JOIE

Au cours d'une période angoissante de ma vie, je m'étais arrêté dans un parc zoologique pour me changer les idées. Comme j'avais du temps devant moi, je passai un instant à regarder trois canetons qui suivaient leur mère sur un lac. Et là, soudain, sans que je l'aie sollicité, le spectacle de la vie qui se déployait sous mes yeux fit naître en moi une grande émotion. C'était une joie simple et sans discours. En un instant, de l'anxiété, je venais de passer à une paix profonde, à un émerveillement ému devant la beauté de la vie. C'était un grand silence et je me sentais heureux. Oubliés les tracés! J'étais en vie et cela suffisait.

Quelques jours plus tard, je consultai un guide spirituel et lui racontai cet événement. J'aurais tant voulu demeurer dans cet état! Mais ma vie ne me permettait pas toujours de contempler des canards. Mon interlocuteur me répondit simplement: *«La joie que tu as eu ne vient pas de ce que tu as vu. Le même spectacle aurait provoqué de la répulsion chez quelqu'un d'autre. Alors cette belle émotion que tu as contactée, je te propose de la reprendre et de la transporter toujours avec toi.»*. Au départ surpris, j'ai bien dû admettre l'évidence de son propos. C'était vrai après tout. Ces canards étaient sales! Mais comment la reprendre cette joie?

La question m'a travaillé longtemps. Mais après des années de recherche fiévreuse, après avoir écumé les librairies, consulté les encyclopédies, questionné tous les sages et tous les thérapeutes, j'ai découvert un moyen habile pour faire venir la joie. Allez, je n'y tiens plus, je vous le livre. Vous avez assez attendu. Ce moyen, le voici: penser à quelque chose de joyeux! Ce peut être un souvenir, lointain ou bien récent, un moment du jour qui vous a fait plaisir. L'essentiel est qu'il vous procure cette sensation de chaleur au cœur, ce sourire intérieur qui se traduit par une esquisse de sourire ou une franche banane. Passez un instant pour recontacter cet événement heureux. Vous y êtes?

Aux yeux des êtres spirituels, c'est la joie qui colore en doré les choses de notre vie et la tristesse qui les colore en gris. Le même événement vous fera rire ou pleurer selon votre état intérieur. Jeanne, une femme qui pratiquait la cohérence cardiaque depuis quelques semaines me raconta qu'un jour, elle avait croisé une personne qu'elle appréciait peu en raison de sa médisance. *«Je lui ai parlé poliment, comme d'habitude, me dit-elle. Et*

comme d'habitude, elle a proféré une de ces paroles assassines dont elle a le secret. J'ai trouvé ça tellement bête que j'ai ri aux éclats! Cela fait une journée que j'y pense et que j'en rigole!» Jeanne, il faut le dire, venait de pratiquer une semaine de cohérence cardiaque en lien avec une émotion positive.

Voici la méthode de Jeanne:

- Entrez en cohérence cardiaque par la respiration en fréquence 5,5.
- Souvenez-vous d'un événement qui a provoqué une joie, un sourire, une intense satisfaction.
- Respirez en cohérence cardiaque tout en évoquant le souvenir.
- Faites cela tous les soirs une semaine durant et plus si vous le souhaitez. Changez d'événement si vous en avez l'envie. L'essentiel est que vous parveniez à ressentir l'émotion joyeuse corporellement et intensément.

Vous constaterez bientôt que de plus en plus de situations de la vie vous paraissent drôles, intéressantes ou joyeuses et que celles qui vous bousculaient le font moins. Vous allez prendre des réflexes joyeux qui faciliteront la survenue d'événements joyeux. La technique est simple et elle marche... si vous la pratiquez!

L'AMOUR

Vendredi 13 juin 1930: Henri Guillaumet, l'un des pionniers de l'aviation, survole les Andes à bord de son Potez 25 pour le compte de l'Aéropostale. Il connaît parfaitement sa route pour l'avoir parcourue 91 fois. Une tempête éclate. Guillaumet est contraint de se poser en catastrophe sur la Laguna del Diamante, un lac gelé, perdu au milieu des neiges argentines à plusieurs jours des premières habitations. Seul à plus de 3000 mètres d'altitude, sans autre équipement que son blouson d'aviateur, Henri Guillaumet se met en marche en direction des habitations. Au fil des jours et des nuits, privé de sommeil et de nourriture, il est peu à peu gagné par l'épuisement. À bout de forces, il pense plusieurs fois s'arrêter et se laisser mourir. Mais quelque chose le retient. Guillaumet pense à sa femme, Noëlle et à leurs enfants. S'il meurt ici, son corps ne sera pas retrouvé. C'est alors qu'il aperçoit une roche en saillie, plus loin, plus haut, décide de marcher encore, juste pour l'atteindre avant de s'y laisser mourir. Retenu par le piton, son corps ne sera ainsi pas emporté par la fonte des neiges et sera retrouvé au printemps. Il sera déclaré non pas disparu mais décédé. L'assurance-vie sera versée et sa femme qui ne restera pas sans ressources. Habité par cette idée, Guillaumet jette ce qu'il croit être ses dernières forces dans la bataille. Il marche, accroché à son but, mais parvenu au piton rocheux, il ne s'arrête plus! Un pas en a entraîné un autre. L'espoir est revenu. Après cinq jours et trois nuits à cheminer dans le froid, après avoir franchi trois cols, les pieds enflés au point qu'il a dû découper ses chaussures, il parvient à un village où il est recueilli et reçoit les premiers soins. La nouvelle se répand dans les vallées alentour. «*Es impossible*», commentent simplement les gens du pays. À son ami Antoine de Saint-Exupéry venu le chercher, Guillaumet déclare: «*Ce que j'ai fait, je te le jure, jamais aucune bête ne l'aurait fait.*» Le pilote discret est entré dans la légende.

Cette aventure extraordinaire relatée par Antoine de Saint-Exupéry dans son roman philosophique *Terre des Hommes* a bouleversé plusieurs générations de lecteurs. Pourquoi un tel récit touche-t-il plus durablement que les records d'un coureur cycliste ou d'un triathlète?

Et si la différence était tout simplement l'amour? Aux yeux du monde, le compétiteur et le chasseur de records roulent pour eux-mêmes et tentent d'accomplir un exploit. Guillaumet marche pour ceux qu'il aime et devient un héros. Sans ce sentiment d'amour qui l'animait, il serait mort. Le triathlète et Guillaumet ont tous deux fait preuve de courage mais s'agit-il du même courage? Il n'est pas anodin de savoir que le mot courage a pour racine latine «cor», le cœur, centre émotionnel de l'amour. Quand l'amour nous inonde, toute peur lâche et nous devenons des héros. Nous avons tous en tête une histoire où l'amour rend héroïque. Les spectateurs du film *Titanic* ont tous versé une larme – à moins de l'avoir retenue! – quand le héros, pour que la femme aimée reste émergée sur une épave trop petite pour les supporter tous deux, reste à ses côtés dans l'eau glacée, jusqu'à sa propre mort. Nous croyons tous que l'amour donne des ailes, qu'il nous confère un supplément de force et qu'il permet de traverser les situations les plus dramatiques. C'est probablement vrai, mais pas seulement...

Faut-il convoquer des situations extrêmes pour constater les effets de l'amour? Et s'il était tout simplement la source de l'énergie? Et s'il était l'état naturel qui nous permet de vivre et non un sentiment spécial qui nous donne un surcroît de force? À première vue invérifiable, cette hypothèse n'est peut-être pas si irrationnelle qu'elle paraît. L'amour possède un lien étroit avec nos équilibres biologiques. La science, sans le nommer, s'est intéressée aux effets de l'amour sur la santé. En 2010, ont été publiés les résultats d'une étude menée par des chercheurs en médecine préventive de Tel Aviv entre 1963 et 1997. Sur 10 000 hommes interrogés, ceux qui se disaient épanouis dans leur mariage ont eu 64 % d'accidents vasculaires cérébraux en moins par rapport aux célibataires ou aux hommes qui se déclaraient insatisfaits. À Chicago, des sociologues ont suivi plus de 9 000 Américains âgés de plus de 50 ans pour étudier la relation entre statut marital et état de santé. Cette étude a révélé que les personnes dont le mariage dure sont en meilleure santé que les célibataires, les veufs ou les

divorcés non remariés. Les mariés heureux présentent notamment moins de risque de dépression. Selon les chercheurs, l'échec amoureux est une importante source de stress, ce qui expliquerait son lien avec une santé dégradée. Mais cet effet peut être compensé par un remariage.

Les études établissant un lien entre des relations d'amour harmonieuses et la santé sont multiples. Elles sont utiles car elles nous permettent d'objectiver les faits et d'en tirer certaines lois. Mais faut-il une étude pour savoir qu'un nourrisson ne survit pas plus de quelques heures sans la tendresse de sa mère? Qu'un vieillard dépendant meurt si on le laisse sans soin? Nous savons que le bébé a besoin d'attention, de paroles et de contacts physiques – autant de manifestations d'amour – pour se développer normalement. Une amie infirmière qui travaillait auprès d'enfants handicapés mentaux m'a confié sa compréhension des choses en ces termes:

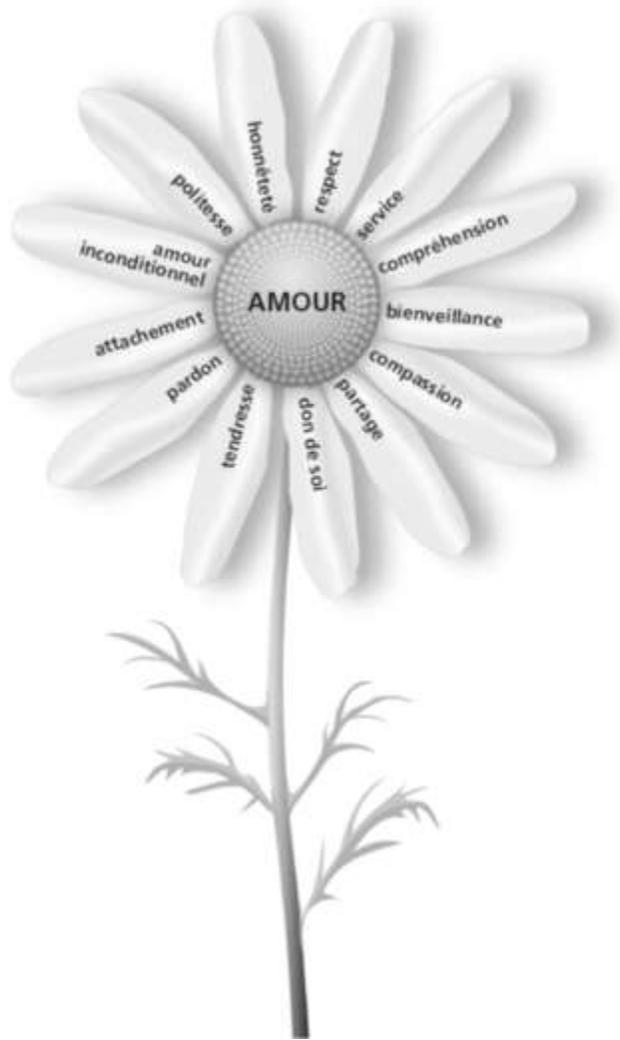
«À mes débuts, je croyais que les handicapés mentaux l'étaient de naissance. Mon expérience m'a prouvé le contraire. Dans leur écrasante majorité, les enfants naissent normaux. Débiles profonds, ils le deviennent par une forme d'adaptation! Dans presque la totalité des cas, j'ai su qu'il y avait eu maltraitance, absence de soin ou déficit d'amour au cours des premières années de la vie. L'attitude prostrée, l'inaptitude au langage et à une vie autonome semblent toujours la réponse à un environnement extérieur hostile. Tout se passe comme si l'enfant se repliait sur lui-même pour ne pas souffrir et gardait ce comportement par la suite.» De nombreux médecins et psychologues affirment que le développement cérébral du bébé stoppe dès que ses pleurs sont ignorés plus de quelques minutes. Si la situation se répète trop souvent, elle génère un retard mental. En revanche, si une attention suffisante est prodiguée de nouveau et à temps, le développement reprend et l'enfant peut rattraper son retard. L'attention, les soins, les caresses, la tendresse sont tout simplement nécessaire à la survie! Le miracle de l'amour se déroule donc sous nos yeux en permanence, Chaque fois qu'un invalide peut se nourrir, aidé par un proche ou un soignant, chaque fois qu'à force de soins, un malade guérit, chaque fois qu'un enfant, grâce à l'attention de ses parents, grandit harmonieusement. Chaque fois que la vie se déploie...

Au quotidien, nous expérimentons tous cette chose simple: dès que nous ressentons un amour sans mélange, nous nous sentons bien. Dès que ce sentiment est terni – par une dispute, la jalousie, un ressentiment, etc. – nous nous sentons mal. C’est immédiat et mesurable. Lors d’expériences scientifiques menées sur de jeunes couples, il a été mesuré que les mots blessants ou les paroles accusatrices font immédiatement monter le taux de cortisol – l’hormone du stress – de la personne incriminée. Sécrété trop abondamment, trop longtemps, le cortisol épuise notre organisme et peut nous mener à la dépression. Il a été également mesuré statistiquement, au cours d’entretiens, une corrélation entre les taux de cortisol des membres d’un jeune couple lors de discussions et la réussite du mariage à moyen et long terme. Un taux de cortisol élevé est prédictif d’une séparation dans les années qui suivent. Or les séparations ruinent notre santé. On sait également qu’une forte colère provoque un effondrement immunitaire mesuré par une chute de notre taux d’immunoglobuline A pendant plusieurs heures. Toute les émotions qui limitent notre ressenti d’amour limitent à proportion notre bien-être et notre espérance de vie en bonne santé! À l’inverse, ressentir de l’amour est associé à une amélioration de notre cocktail hormonal: baisse des hormones du stress, augmentation de la DHEA – l’hormone anti-vieillesse – libération d’endorphines, les hormones euphorisantes et antidouleur, etc. L’amour est également associé à une amélioration de la pression artérielle. Il y a donc un gain objectif de santé à ressentir l’amour et à ne pas vivre d’émotions qui en diminuent la perception. Idéalement, pour une santé parfaite et un bonheur durable, il faudrait ressentir l’amour en permanence.

Est-ce possible? À première vue, il semblerait que non. L’objet de notre amour est fuyant. Les situations de tendresse ont toutes une fin. Les personnes que nous aimons disparaissent de notre vie. Nous nous séparons d’elles, elles nous quittent ou elles meurent. Bien souvent nous nous disputons avec ceux que nous aimons. Le conflit avec les proches est fréquent. Un couple sur trois divorce en France. Comment, dans un tel contexte, ressentir cet amour guérisseur, cet amour non coloré par des sentiments contraires? Existe-t-il un moyen de le vivre en toutes circonstances?

La réponse n'est plus du ressort de la science mais de la spiritualité. Les traditions nous disent toutes que notre amour n'a pas besoin d'un objet fixe pour se manifester et être vécu intensément. Les textes sacrés nous parlent d'un élan tourné vers tous les êtres. Le Bouddha nous incite à l'amour inconditionnel. Le Christ nous donne cette ultime recommandation qui transcende les dix commandements de Moïse: «*Aime ton prochain comme toi-même.*» Il nous propose même d'aimer nos ennemis! Provocation? Utopie? Privilège accordé à des êtres exceptionnels?

Qu'importe la réponse finalement puisque, quel que soit notre état du moment, nous gagnons à aimer plus pour être mieux. L'amour n'est pas un commandement. C'est un idéal. En ce sens, il est accessible à tout un chacun d'améliorer son statut amoureux, de faire grandir sa propension à aimer. Les pages qui suivent sont une invitation à cultiver l'amour pour lui-même. Parce qu'aimer est bon et que ça fait du bien...



L'AMOUR

POLITESSE

Si la politesse a sa place dans ce manuel, ce n'est pas au titre des émotions mais en tant que qualité. Qualité modeste, la politesse n'a pas la dimension du respect ni les effets guérisseurs de la bienveillance. Elle peut contenir l'emportement mais n'annulera pas la colère. Elle peut gommer l'arrogance mais n'effacera pas l'orgueil. Comme son nom l'indique, la politesse a pour fonction de polir, d'émousser la rugosité de nos attitudes vis-à-vis d'autrui. En donnant un aspect lisse à nos sentiments négatifs elle a le pouvoir

d'aplanir les conflits, d'atténuer la méfiance, de permettre la relation. À ce titre, elle entre dans l'arsenal relationnel des bandits comme de celui des honnêtes gens! «Trop poli pour être honnête», dit-on. C'est que la politesse s'est mise au service de la malveillance. Un rustre au grand cœur ne vaut-il pas mieux qu'un égoïste poli? Mais ne fuyons pas la politesse en raison de sa complicité possible avec l'hypocrisie ou le mensonge. Ce serait se priver d'un outil au motif qu'on peut se faire mal avec. Tout est question d'intention.

Il est communément admis que les enfants doivent être élevés à la politesse. Les «bonnes manières» constituent pour eux un socle civilisateur qui les protège des effets négatifs de leurs pulsions. La politesse n'est pas encore l'altruisme mais elle réduit au silence l'égoïste – voire le primitif! – qui sommeille en chacun de nous. Elle n'est pas l'amour mais elle laisse le terrain relationnel libre pour qu'il puisse s'y installer. Il s'agit donc d'une qualité de base que les enfants doivent acquérir comme un garde-fou du comportement extérieur et un régulateur des relations.

Tant que la tranquillité, la bienveillance ou l'altruisme ne remplissent pas tout notre être, nous pouvons prendre appui sur cette vertu enfantine qu'est la politesse. Chaque fois que nous sommes en colère, que l'emportement pointe son nez, elle nous protège contre les paroles dures ou blessantes, les propos irréparables. Car l'exercice de la politesse, s'il semble avant tout un modulateur du comportement, a aussi des effets émotionnels. Prenant la forme de la courtoisie, il suscite la cordialité et prépare le terrain de l'amitié. C'est un dégrissant relationnel. En modérant l'expression d'une colère, il nous évite les remords qui lui succèdent souvent.

Si nous avons à cœur que notre politesse soit dénuée d'intention malveillante, blanche de tout mensonge, de toute hypocrisie, nous pouvons y revenir chaque fois que la vie sociale nous bouscule. Prenons cette politesse comme une étape, modeste, certes, mais nécessaire à notre guérison émotionnelle. N'hésitons pas à la convoquer en cas de besoin. La politesse est comme l'enfance de l'amour, un premier pas vers la guérison intérieure. Nous pouvons, dès à présent, placer la suite de notre journée sous le signe de la courtoisie et de la cordialité en nous visualisant dans une

attitude amicale avec autrui tout en respirant quelques instants de manière ample et régulière ([page 165](#)).

HONNÊTÉTÉ

L'honnêteté ne paraît pas essentielle lorsque l'on aspire à la santé du corps et à la longévité. Moins importante que la justice, que la générosité ou la compassion, moins grande que l'amour ou la charité, elle n'a pas besoin de situations héroïques pour s'exprimer. Rares sont ceux qui feront la une des journaux pour avoir été honnêtes. L'honnêteté n'apporte ni richesse, ni gloire. C'est une qualité humble, presque invisible. Peu de récompenses à attendre de gestes aussi simples que de rendre sa pièce au commerçant qui s'est trompé ou de déclarer ses revenus réels au fisc. Aucune reconnaissance ni sécurité à escompter d'actes civiques comme celui de ne pas jeter un mégot dans la rue ou de s'abstenir de mentir. L'honnêteté ne génère que peu de gains. Au mieux, elle n'a pas d'impact matériel, au pire, elle nous porte préjudice. C'est pourquoi nous préférons quotidiennement de petits mensonges, apparemment sans impact: *«j'arrive dans cinq minutes»*, dit-on à un collègue ou un ami, sachant pertinemment que nous ne serons avec lui qu'un quart d'heure plus tard. En soi, le mensonge n'a pas de conséquence négative sur autrui. Mais il en a sur nous-mêmes. En ne disant pas exactement la vérité, pour arranger les autres, pour les faire patienter, pour ne pas passer pour idiot ou simplement parce qu'il est plus facile de ne pas reconnaître une erreur, même minime, nous prenons tout simplement de mauvaises habitudes. Par souci de confort, nous apprenons un faux geste, comme un joueur de tennis peut attraper certains défauts qui facilitent son jeu tant qu'il évolue dans une petite catégorie. Mais lorsque le niveau de jeu monte, l'habitude se révèle handicapante. Il en est de même dans le domaine personnel. En acceptant nos petits mensonges, nous protégeons notre amour-propre, notre ego. Or il vient un moment, dans tout chemin intérieur, dans tout parcours de guérison émotionnelle, où nous sommes face à nous-mêmes, à nos lésions, à ce qui nous paraît être médiocre en nous. Si nous nous sommes efforcés à l'honnêteté, si nous avons acquis le bon geste, alors cet esprit de vérité nous sera d'un grand

secours pour voir nos misères et acquérir la connaissance de nous-mêmes. Car l'accueil de ce qui nous paraît misérable en nous est le préalable à toute compréhension, à toute transformation. La pratique de l'honnêteté vis-à-vis des autres comme de soi-même est un premier entraînement crucial en vue de la guérison.

Si nous ne nous sentons pas toujours spirituels, pas remplis d'amour, pas altruistes et sujets à la colère, peut-être pouvons-nous nous reconnaître cette qualité: l'honnêteté. Gardons-la! Caressons-la, cultivons-la et récompensons-nous nous-mêmes de posséder une vertu si utile au monde et à nous-mêmes. Car si nous nous récompensons des petites honnêtetés que nous manifestons tous chaque jour, alors nous arrosons la fleur de l'amour dont l'honnêteté est l'un des pétales.

Si nous manifestons ou avons manifesté de l'honnêteté à un moment de la journée, pourquoi ne pas nous gratifier de quelques respirations en conscience ([page 165](#)), d'un sourire et de la pensée que notre geste est utile à d'autres êtres? Cette récompense est gratitude, attention portée à l'impact de nos plus petites actions. Par le regard conscient, l'honnêteté grandit en nous pour devenir vérité, service, amour.

RESPECT

En apparence, le mot respect recouvre deux réalités distinctes: l'une extérieure, comportementale, l'autre intérieure, émotionnelle. Le respect-émotion est un mélange subtil d'estime et de crainte, non pas la peur mais une forme de réserve, de timidité vis-à-vis de ce qui mérite considération. Le sentiment de respect consiste à voir la grandeur de la chose ou de l'être qui se présente à nous. Quand le respect nous habite, les plus petites choses deviennent précieuses et c'est un émerveillement perpétuel. Le respect-comportement permet tout simplement la vie sociale. Nous nous devons d'avoir une attitude respectueuse vis-à-vis d'un supérieur hiérarchique, ce qui n'implique pas le sentiment du respect. Lors d'une compétition sportive, le respect des règles est rarement synonyme de bienveillance et d'égards, loin s'en faut! Et l'expression «tenir en respect» nous dit assez de quel respect il est question.

Et si le respect de règles communes pouvait être le germe d'une conscience universelle, une étape nécessaire pour accéder au respect venu du cœur? De nombreux psychologues insistent sur le fait que l'enfant ne naît pas civilisé mais le devient. En exigeant de lui des comportements respectueux (ne pas taper, ne pas torturer les êtres plus fragiles, etc.) et en étant exemplaires eux-mêmes, les adultes entendent l'élever au respect. Or si l'enfant apprend à caresser le chat plutôt que de lui tirer la queue, ce dernier viendra bientôt vers lui en ronronnant, suscitant réconfort et plaisir mutuel. Le comportement, au départ induit par la surveillance des parents puis l'auto-surveillance de l'enfant, deviendra attitude spontanée puis sentiment: tendresse, douceur, égard.

De même que nous sommes les mentors de nos enfants, nous avons le pouvoir de devenir notre propre éducateur. Une capacité d'autorégulation existe en nous. Pourquoi ne pas l'utiliser pour faire grandir le respect? Le glissement du comportement au sentiment est un phénomène naturel. À l'image de l'enfant qui éprouve du plaisir à respecter l'animal domestique, constatons qu'un comportement respectueux a le pouvoir de générer sa propre récompense. Si nous aiguïsons notre regard sur nos propres sensations, nous ne tardons pas à remarquer que nous avons beaucoup moins de tensions quand nous adoptons un langage de respect vis-à-vis d'autrui que lorsque nous nous laissons aller à la critique. C'est que lorsque nous cultivons des actes respectueux, un mécanisme subtil se met à l'œuvre. La posture se traduit bientôt en sentiments et en émotions.

Ramasser un papier gras qui traîne, aider un vieillard à traverser la rue, parler à un collègue avec égard, s'abstenir de critiques blessantes, se tenir à l'écart des ragots, repousser la mouche importune plutôt que de l'écraser, etc., sont autant d'occasions de faire grandir des sentiments élevés. Et si nous voulons accélérer le processus, il nous suffit, comme le font les parents avertis, de nous gratifier chaque fois que nous constatons chez nous une attitude empreinte de respect. Loin de gonfler notre amour-propre, ces récompenses feront du bien à la partie la plus pure de nous-mêmes, qui n'attend qu'un peu de respect pour respirer un peu plus. Et notre corps nous saura gré de ces petites marques d'amour.

SERVICE

Avez-vous entendu parler de Marge Jetton? Infirmière retraitée, cette petite femme pétillante avait gagné l'attention des Américains par sa longévité et son mode de vie sain. Décédée en février 2011 à l'âge de 106 ans, elle faisait partie des dizaines de centenaires qui ont participé à *l'Adventist Health Study*, un programme de recherche mené à l'université de Loma Linda en Californie afin de comprendre pourquoi les adventistes vivent en moyenne dix ans de plus que les autres Américains. On peut se faire une idée des secrets de longévité des membres de cette communauté religieuse fondée au XIX^e siècle en regardant l'emploi du temps de Marge. Au programme: marche de 1,5 km et gymnastique chaque matin, alimentation frugale et végétarienne, prière et... bénévolat. Durant sa longue vie, Marge a eu le temps de travailler comme garde-malade pour faire bouillir la marmite pendant que son mari terminait ses études de médecine, d'élever deux enfants, de fonder une clinique, d'offrir ses services à l'armée pendant la Deuxième Guerre mondiale, d'ouvrir un hôpital puis de travailler comme missionnaire dans le secours médical en Zambie et en Éthiopie. À plus de 100 ans, Marge continuait d'œuvrer pour plusieurs associations caritatives. En plus des services rendus au centre d'accueil pour personnes âgées, elle travaillait à la bibliothèque du centre médical de l'université et s'était portée volontaire pour animer une émission de radio adventiste. Au sujet de la disparition de son mari, décédé deux jours avant le 77^e anniversaire de leur mariage, Marge avait confié à un journaliste: *«Bien sûr, je me sens seule de temps en temps mais ces moments-là ont toujours été le signe que je devais me lever pour aller aider quelqu'un.»*

L'entraide comme antidépresseur? C'est ce dont témoignent la plupart de ceux qui consacrent leur vie au service des autres. Une action qui n'a d'intérêt que pour nous-mêmes semble vite étroite, privée de sens, indiquent la plupart des mouvements spirituels et philosophiques. A contrario, des icônes de la charité telles Mère Teresa ou Sœur Emmanuelle respiraient le bonheur d'aider. L'abbé Pierre témoignait qu'enfant, il avait vu son père médecin soigner bénévolement des personnes déshéritées. Très tôt, il s'était rendu compte qu'aider était une grande source de

contentement. À tel point qu'il en a fait son métier... La liste est n'est pas exhaustive. Une foule d'anonymes se dopent littéralement à l'entraide. Dans le service de l'autre, nous lâchons la peur personnelle car il semble que ce transfert de l'action dans notre intérêt vers celui d'autrui nous débarrasse de l'anxiété du résultat. Et puis dans le service, nous ne nous oublions pas totalement, nous nous faisons du bien car nous trouvons une gratification personnelle dans le fait de donner à autrui. L'estime de soi grimpe en flèche. C'est ce qui explique que certains puissent passer une vie entière à soulager la misère, sans être accablés par cette dernière. Un médecin français qui soignait des intouchables de Bénarès en Inde témoignait devant des journalistes du bonheur quotidien qu'il ressentait: *«En soignant ces gens, je reçois de l'amour et je suis heureux. Je suis nourri par cet amour et je les remercie.»*

L'amour! Ce besoin est facilement comblé quand nous rendons service. Mais pour que ce dernier soit bénéfique, il ne s'agit ni de se sacrifier ni de se consacrer entièrement à une personne – ceux qui prennent seuls en charge une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer voient d'ailleurs leur espérance de vie réduite de cinq ans! – mais de donner une portée universelle à toute notre action. Dans la Bhagavad-gita, le texte sacré le plus célèbre de l'Inde, Krishna indique à son disciple Arjuna: *«Par l'acte libre d'attachement, l'homme atteint le suprême.»* Ou encore: *«Accomplis donc ton devoir afin de LUI plaire.»* Alors, même si la vie ne nous permet pas d'agir gratuitement – nous avons un emploi, nous travaillons pour une rémunération – nous pouvons tout de même accomplir nos tâches quotidiennes dans un esprit de service.

«Il n'est point de devoir pour celui qui se réjouit dans l'âme», indique la Bhagavad-gita. Autrement dit, l'effort n'en est plus un. Pas de souci, et un sentiment d'utilité: un véritable pansement pour l'âme! Et puis dans toute action dirigée vers autrui, il y a le contact. Marge Jetton disait à Dan Buettner, un journaliste qui enquêtait sur ses secrets de longévité: *«J'ai compris il y a très longtemps que le monde n'allait pas aller vers moi et qu'il fallait que j'aille vers lui. Je considère les étrangers comme des amis que je n'ai pas encore rencontrés.»*

Offrir intérieurement notre action aux autres (les clients, le groupe d'amis auquel nous appartenons, la communauté, le village, ou encore l'humanité, le monde ou Dieu, selon nos convictions et nos croyances) est l'un des moteurs les plus puissants du bonheur. Pour développer l'émotion joyeuse liée au sentiment de servir, nous pouvons penser simplement ce qui nous est donné de faire et à l'utilité de cette action tout en respirant de manière ample et régulière ([page 165](#)).

COMPRÉHENSION

L'histoire ou la légende dit de saint François qu'il parlait aux animaux sauvages comme aux hommes car il considérait tous les êtres de la création comme ses frères et sœur. Un jour qu'il cheminait en direction de l'abbaye de Gubbio avec son âne, des paysans lui barrèrent la route:

- Frère François, lui dirent-ils, n'allez pas plus loin, des loups féroces rodent, ils vont vous dévorer.
- Je ne leur ai rien fait et mon âne non plus. Soyez tranquilles et craignez Dieu, bonsoir!

François passa le barrage et s'enfonça dans la sombre forêt. Il n'était pas inquiet et ne fut pas inquiété. Enfin il arriva à la ville de Gubbio. Tout le monde avait peur. On n'y parlait que des loups! L'un d'eux, disait-on, était particulièrement féroce et cruel. Non content de s'attaquer aux animaux, il avait dévoré des hommes et des femmes. Plus personne n'osait s'aventurer au dehors.

- Je m'en vais lui parler, dis François. On étouffa des cris mais on n'osa rien dire.

Quand Saint François sortit, le village en entier, penché aux remparts, pria pour son salut. À l'orée du bois, le loup surgit, terrible. François fit le signe de croix et s'assit:

- Viens t'asseoir près de moi, lui dit-il. Surpris par sa tranquillité, le loup ferma sa gueule et vint auprès du saint.
- Frère loup, lui dit-il, j'ai entendu le récit de tes crimes. Tu sèmes la terreur et les gens te détestent. Ils veulent ta peau, je les comprends. Mais je

voudrais te réconcilier avec eux, pour qu'ils n'aient plus peur de toi et que tu n'aies plus peur d'eux. C'est la faim qui te rend fou, frère loup! Promets de ne plus nuire et l'on te nourrira. Le loup scruta François, il se sentit aimé et perçut que la parole de l'homme était franche. Baissant la tête, il posa sa patte sur sa main.

De retour à Gubbio, le loup à ses côtés, François s'adressa aux habitants du village:

- Mon frère le loup s'engage à ne plus vous nuire si de votre côté vous lui donnez de quoi se rassasier. Je me porte garant de sa sincérité.

Les habitants acceptèrent et Saint François donna la bénédiction aux hommes et à la bête. Le loup vécut paisible au milieu des humains jusqu'à ce qu'il meure de vieillesse.

Comme dans la légende de saint François, la vie nous propose tous les jours de mesurer les effets de la compréhension. *«Il n'y a pas de méchants, il n'y a que des souffrants.»* disent les bouddhistes qui voient dans la souffrance la source de toute notre agressivité. De même que François ne craint rien parce qu'il perçoit avant tout la peur et la faim du loup, la compréhension face à l'attitude de l'autre, quelle qu'elle soit, nous met à l'abri, du point de vue psychologique. Il est donc rassurant pour nous-mêmes, lorsqu'une personne se montre agressive ou même seulement désagréable, de la voir comme un être souffrant, d'essayer de la comprendre. Si nous pratiquons la compréhension, nous constatons bien vite comme notre nouvel état a le pouvoir de dénouer les conflits. Celui qui se sent compris respire mieux, il peut s'apaiser et formuler plus calmement ce qui l'habite. En retour, il tend à se montrer plus compréhensif. Merveilleux n'est-ce pas?

Seulement, voilà. Quand le cas se présente, c'est le plus souvent par surprise. Et nous réagissons à l'attitude d'autrui en mode automatique. Nous sentant agressés avant tout, nous ne sommes plus en mesure de comprendre. Nous avons des réflexes liés à nos centres émotionnels qui sont en veille permanente afin d'assurer notre survie. Face à l'ours des montagnes comme à l'agression psychologique, ce sont ces mêmes automatismes qui s'activent. L'alarme déclenchée, les centres de la pensée

rationnelle sont inhibés. C'est ainsi que nous entretenons, à notre insu, des relations tendues. Il nous faut donc nous entraîner à la compréhension avant que la situation ne se produise. Rééduquer nos centres émotionnels en dehors de la zone de conflit pour qu'ils acquièrent des réflexes.

Une personne qui me consultait en cohérence cardiaque me dit un jour qu'elle était souvent en conflit avec sa supérieure hiérarchique dont elle n'appréciait pas le comportement. Elle se heurtait souvent avec elle devant les autres et lui disait tout ce qu'elle pensait d'elle.

Je lui ai proposé un exercice de cohérence cardiaque associé à une visualisation en deux temps. Elle l'effectua une fois avec moi puis repartit chez-elle. Une semaine plus tard, elle me raconta: *«J'ai pratiqué la première visualisation mais pas la deuxième. Eh bien ça a marché quand-même! Deux jours après, lors d'une réunion, ma supérieure s'excusait de son attitude. Depuis, nos relations se sont améliorées.»*

L'exercice, que vous pouvez reproduire, était le suivant:

Souvenez-vous d'une situation au cours de laquelle vous avez fait preuve de bienveillance et de compréhension. Une situation où l'ouverture du cœur a permis de dénouer une difficulté. Revivez ce souvenir et les émotions correspondantes en résonance cardiaque ([page 165](#)) puis, tout en ressentant l'émotion associée, glissez l'image de la personne avec vous vous sentez en conflit. La première visualisation est la plus importante pour développer les émotions de la compréhension.

BIENVEILLANCE

Dans le pétale de la compréhension, j'ai relaté cette histoire légendaire dans laquelle saint François après avoir parlé à un loup qui terrorisait un village a obtenu une réconciliation entre l'animal et les hommes. Pour naïve qu'elle puisse paraître, j'ai la conviction profonde que cette histoire est vraie. François a bel et bien dialogué avec un loup! Il ne l'a peut-être pas fait avec des mots – et ceci n'a guère d'importance – mais notre connaissance actuelle des émotions des animaux laisse penser qu'un dialogue de cœur-à-cœur est possible avec eux. Par exemple, des expériences ont été menées

auprès d'un jeune homme vivant une relation affective forte avec son chien: quand le maître pratiquait la résonance cardiaque, le chien y entrait spontanément lui-même quelques instants après. Une femme qui s'était initiée à la cohérence cardiaque avec moi m'a raconté que dès les premiers jours d'entraînement, chaque fois qu'elle pratiquait la respiration en fréquence 5,5 chez elle, les animaux de la maison venaient auprès d'elle. Le chat était particulièrement sensible à son état. Quant à moi, je ne résiste pas à l'envie de vous relater une anecdote personnelle: je préparais le goûter pour mon fils de huit ans et j'avais de la purée de fruits sur les mains quand une guêpe entreprit de se poser sur mon doigt. Elle bourdonnait de mon visage à ma main, de ma main à mon visage, comme le font souvent les insectes, ce qui est particulièrement agaçant et stressant pour beaucoup d'entre nous. Comme j'étais d'humeur tranquille, quelque chose en moi, à ce moment, a compris que ce bourdonnement intempestif n'était en rien hostile. Que la guêpe ne m'en voulait pas mais que son vol était tout bonnement maladroit, imprécis. J'ai retenu le réflexe de la chasser de la main et l'ai laissée faire. L'insecte s'est posé sur mon doigt, s'attaquant à la purée de fruit. Je suis demeuré attentif, immobile. Il s'est sustenté un moment puis, rassasié, est reparti. Je ne prétends pas que j'aurais gardé le même comportement avec un frelon mais j'ai eu à ce moment, le plaisir de constater que ma compréhension de sa maladresse avait dénoué toute hostilité. À la place, un sentiment de bienveillance à l'égard du petit animal fragile s'est installé en moi. Il me suffisait d'être tranquille et attentif pour écarter tout danger d'être piqué...

Nos états d'être sont contagieux. Des expériences ont montré que l'état de résonance cardiaque se communiquait de la mère au fœtus, parfois de personne à personne. Plusieurs femmes que j'ai formées ont remarqué que leurs maris dormaient plus tranquillement si elles respiraient en fréquence six à côté d'eux dans leur lit. Si nous distillons un peu de bienveillance ou de compréhension autour de nous, nous avons des chances sérieuses de constater que les autres adoptent le même comportement.

J'aime à cet égard la prière de saint François d'Assise: *«O maître, que je ne cherche pas tant à être compris qu'à comprendre, à consoler qu'à être consolé, à être aimé qu'à aimer. (...) Car c'est en donnant qu'on reçoit...»*

Cette prière trouve un écho troublant dans des faits relatés par Thérèse Brosse dans son livre *La conscience énergique*: une femme, enfermée dans un camp de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale, était parvenue à inciter un groupe de prisonnières à diriger volontairement de l'amour en direction de leurs geôliers. Au bout de quelque temps, elles s'étaient aperçues que ces derniers se comportaient avec plus de bienveillance envers elles, dans les limites de ce qui était possible dans un tel camp... Si un tel miracle peut se produire, alors, il est à notre portée de faire rayonner la bienveillance autour de nous dans le quotidien. Pour notre plus grand bénéfice.

Pour faire grandir l'émotion de la bienveillance et la capacité à l'exprimer, nous pouvons effectuer quelques respirations amples et régulières de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)). Tout en maintenant cette respiration, évoquons le sentiment de bienveillance au travers d'une situation, soit de bienveillance reçue, soit de bienveillance donnée.

COMPASSION

Marie-Do est professeure de yoga. Entre séances collectives et cours individuels, elle ne compte pas ses heures. Pourtant elle vit de peu car ses charges sont importantes et ses tarifs modestes. Parfois, elle se dit qu'elle aimerait gagner un plus d'argent, que cela lui donnerait une plus grande sécurité. Mais cela ne l'empêche pas, en plus de son travail rémunéré, de donner un cours bénévole dans un centre social auprès de femmes d'une cité HLM. Pour rien au monde elle ne renoncerait à ce rendez-vous hebdomadaire. *«Ça me fait tellement de bien!»* Marie-Do me raconte qu'un jour, une nouvelle personne est venue à son cours. *«Elle semblait sous l'effet d'un très grand stress. Son corps entier était tendu, comme s'il se protégeait d'un danger. Je me suis occupé d'elle pendant un instant. Je l'ai touchée comme je le fais souvent pour détendre les muscles. C'est alors qu'elle a raconté, devant tout le groupe, que son compagnon avait tenté de la tuer quelques jours plus tôt! Tous les participants ont été profondément touchés à l'écoute de son récit. Certains ont pleuré. Nous étions tous autour d'elle à partager sa souffrance. Et j'ai l'impression que ça nous a fait du*

bien à tous. Qu'est-ce que j'aime ce cours! Pour rien au monde je ne renoncerais à enseigner à ces femmes.» Marie-Do s'étonne un peu de ce qu'elle ressent: *«C'est drôle. Cela me fait un bien fou finalement de rencontrer cette souffrance et de sentir que je peux l'aimer.»* Que s'est-il passé dans le cerveau de Marie-Do au moment où elle vivait cet événement? En même temps que s'activaient les circuits cérébraux chargés de l'émotion et du sentiment de la tristesse, ceux de la compassion se sont également allumés. Si l'on avait observé son cerveau par imagerie médicale, il est probable que l'on aurait observé une intense activité de son cortex préfrontal gauche, siège de l'altruisme et... des pensées heureuses. Ce qui est certain, c'est que des messages nerveux et chimiques de bien-être ont circulé dans son corps et circulent de nouveau à l'évocation de ce souvenir. Son système hormonal et glandulaire s'harmonise. À cet instant, la variabilité du rythme cardiaque de Marie-Do s'est probablement amplifiée, signe d'une plus grande intensité émotionnelle et d'une bonne santé. Son rythme cardiaque est également plus cohérent, les accélérations s'harmonisant avec les décélérations. De puissants messages de régulation sont adressés à son système nerveux autonome et à son cerveau. Une spirale vertueuse s'est enclenchée dans la physiologie de Marie-Do. Elle ressent de la joie et souhaitera y revenir. Tel est le pouvoir de la compassion.

Sauf pathologie, nous avons tous en nous, cette capacité à ressentir ce que ressent l'autre que l'on appelle empathie. Les psychologues de l'enfance ont remarqué que les bébés, avant d'avoir conscience d'eux-mêmes sont totalement empathiques. Si l'un d'eux pleure, tous ceux qui sont à proximité se mettent à pleurer. Si l'environnement affectif de l'enfant est sain, cette capacité d'empathie se maintient à l'âge adulte et permet de créer des relations harmonieuses. C'est ainsi que, même si nos aptitudes émotionnelles diffèrent, nous pouvons tous observer que chaque fois que nous ne jugeons de rien mais que nous partageons simplement la peine d'autrui, la joie pointe son nez! C'est un paradoxe émotionnel. Quel que soit le drame auquel nous assistons, nous expérimentons en profondeur le sentiment du partage et cela nous fait un bien fou! La compassion est l'une des émotions les plus guérissuses qui soient. Elle nous fait ressentir

l'unité profonde qui existe entre tous. Elle nous console de nous-mêmes et nous fait oublier nos propres tracas, nous donnant un sentiment de sécurité.

Même si le quotidien ne nous offre pas toujours l'occasion d'aider ceux qui souffrent – et heureusement! – notre cerveau, lui, peut nous le faire expérimenter en virtuel, par une lecture, l'imaginaire ou l'évocation d'un souvenir. Plongeons-nous en toute confiance dans cette émotion après quelques respirations profondes et régulières ([page 165](#)). Les graines de la compassion ne tarderont pas à germer. Car pour le cerveau comme pour le corps, le virtuel est réel et un jour, nous aurons l'occasion de constater, à l'extérieur, que des choses qui auparavant suscitaient critique ou fuite de notre part, ne réveillent plus en nous qu'une envie de partage.

PARTAGE

Aux États-Unis, des chercheurs de l'université de Californie ont interrogé 5 000 habitants d'une grande ville à propos du nombre de leurs amis et des personnes qui se souciaient d'elles. Le but était de mesurer leur sentiment d'appartenance à une communauté. Neuf ans plus tard, on remarqua chez ceux qui avaient beaucoup d'amis un nombre de décès inférieur de moitié comparé à ceux qui en avaient peu! Un grand nombre d'autres études ont permis d'établir que les liens humains atténuent l'effet du stress et diminuent la mortalité. A fortiori ci ceux-ci sont basés sur l'entraide. Une des particularités d'Okinawa, une île au sud du Japon qui bat tous les records d'espérance de vie en bonne santé, outre des habitudes corporelles et alimentaires saines, est cette tradition qui fait que nombre de seniors appartiennent à un *moai*. Le *moai* est un réseau d'assistance mutuelle sous forme de groupe d'amis, de parents ou de voisins qui se réunissent régulièrement pour donner un soutien psychologique, financier ou social. Les joies comme les peines y sont partagées et ceci participe largement au maintien de *l'ikagai*: le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue.

À partir de ces découvertes, des groupes de paroles réunissant des malades du cancer et d'autres pathologies graves ont été institués aux États-Unis et plus récemment en France. Ces expériences étaient au départ très controversées. Or plusieurs études ont permis d'établir une diminution nette

de la mortalité chez les participants à ces groupes par rapport à ceux qui suivaient seulement un traitement médical. Alors qu'on aurait pu craindre que ces réunions renforcent un sentiment de déprime générale, il a été constaté que le niveau de stress baissait par le simple fait du partage des sentiments et des émotions.

Si le partage est bénéfique à la santé, il ne semble pas instinctif. Quand mon fils avait quatre ans, renvoyer le ballon qu'il avait dans les mains était extrêmement douloureux pour lui. Il voulait garder! Si on faisait le geste de le lui prendre, il pleurait. Il ne comprenait pas que c'est en le lançant qu'il pourrait de nouveau le recevoir et que tout le plaisir était dans le fait de faire sauter l'objet de main en main. Et puis peu à peu, à force de constater que le ballon finissait toujours par repasser par lui, il a appris. Il s'est élevé à la dimension de l'échange. Les adultes que nous sommes doivent souvent réapprendre à partager. Beaucoup d'entre nous fuient à la vue d'un mendiant, évitent les contacts avec les personnes déprimées ou malades pour ne pas «porter leurs problèmes». Mais si tout le monde n'a pas la dimension de Mère Teresa ou de Sœur Emmanuelle, chacun peut renforcer ses capacités à l'échange. Nous pouvons évoquer une situation où nous avons ressenti au fond du cœur la joie, le grand bénéfice du partage. Que ce soit lors d'une rencontre nouvelle, d'un moment convivial, d'une fête, d'une conversation intime, etc. Dans le partage véritable, nous n'endossons pas les problèmes de l'autre, nous ne nous privons pas de quoi que ce soit au profit de quelqu'un, nous contactons simplement cette réalité que les émotions – joies ou peines – sont communes à tous les humains. Et ce contact, sous la forme de relations sociales agréables ou de sentiments altruistes, procure un bien-être que la science a pu objectiver. C'est ainsi que le partage de cœur-à-cœur, même d'une tristesse ou d'une peur, est une source de bien-être profond. Le sentiment du partage, comme tous les sentiments reliés à l'altruisme, dépasse le fait de donner ou de recevoir et les englobe tous les deux.

Dans son livre *L'art de la méditation*, le moine bouddhiste Matthieu Ricard, interprète du Dalai-Lama, propose une pratique consistant à imaginer un être cher victime d'un accident et à ressentir des flots d'amour dans sa direction afin d'expérimenter le sentiment de la compassion. Si une

tristesse se manifeste, le méditant est alors invité à méditer sur le bonheur de quelqu'un, à penser à des personnes qui ont réalisé de belles choses ou qui sont pleines de talents puis de ressentir de la joie pour elles. Ces deux méditations résument le sentiment du partage. Nous pouvons les pratiquer en effectuant une respiration en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

DON DE SOI

Quelle extraordinaire vertu que le don de soi! Voilà une vertu de saint, une vertu divine. Mais qui peut se reconnaître dans une qualité si pure? C'est que dans nos traditions, le don de soi est souvent exposé sous la forme d'un sacrifice. Pour les chrétiens, le symbole du don de soi est la passion du Christ qui laisse sa vie pour témoigner de l'amour de Dieu pour les hommes. Immense mystère que le don d'une vie. Don inaccessible aux hommes et dont la compréhension présuppose la foi. Soit cette histoire est une foutaise, soit Jésus-Christ est Dieu, soit c'était un fou. En tout état de cause, un tel don est inhumain... À moins d'avoir ressenti, au tréfonds de son être que la mort n'est rien. Une histoire soufie témoigne de cet état de non peur qui permet le don total: un saint expliquait à une assemblée que tout était Dieu lorsqu'il fut assassiné par surprise. Se tournant vers le meurtrier, il lui dit d'une voix remplie d'amour: «toi aussi, tu es Dieu». Cette histoire vraie témoigne de la tranquillité absolue de celui qui a abandonné son ego. Etty Hillesum, une Hollandaise qui décida de suivre sa famille dans les camps de concentration alors qu'elle aurait pu échapper aux nazis témoigne de ce don extraordinaire de sa personne, incompréhensible au commun des mortels. Plus récemment, l'histoire des moines de Tibhirine qui décidèrent de rester en Algérie malgré les menaces, au sacrifice de leur vie, sont un témoignage poignant de don de soi et de la divine folie de ceux qui se donnent entièrement par amour.

Nous sentons-nous capable d'un tel don de nous-mêmes? Si tel n'est pas le cas, n'ayons crainte. Le don de soi n'est pas le sacrifice et le quotidien nous donne maintes occasions de nous donner sans pour autant mettre fin à nos jours. Car toutes nos activités peuvent être don. Le moindre de nos gestes peut être offert. Quand nous préparons le repas pour les autres, quand

nous faisons le ménage, quand nous accomplissons notre travail, nous pouvons l'offrir, à nos amis, à ceux qui vont en bénéficier, à la beauté, à l'univers, à la vie, au divin, selon la mesure de notre foi et selon nos croyances. En offrant nos activités quotidiennes, nous cultivons, soyons-en sûrs, une très belle émotion guérisseuse. Le don est offrande et gratitude à la fois. N'avez-vous pas remarqué comme offrir un cadeau fait plaisir? Donner nous fait du bien. C'est cadeau pour cadeau, joie pour joie. On donne et on remercie tout à la fois l'autre de recevoir avec plaisir. Le bonheur du don de soi existe à l'état de germe lors des fêtes de Noël, à l'occasion d'un anniversaire, lorsque nous sommes à la recherche d'un présent pour une personne que nous aimons. Cela ne coûte rien et nous fait un bien fou. À l'inverse, nombre de personnes dépriment ou tombent malades au moment de la retraite. Souvent, elles témoignent de leur sentiment d'être inutiles. Il semble qu'il leur manque des occasions donner. Et c'est grande souffrance que de ne pouvoir offrir.

Tout en pratiquant une respiration ample et régulière ([page 165](#)), offrez simplement ce que vous êtes, ce que vous faites, à ce qu'il y a de plus élevé à vos yeux: la beauté, l'absolu, la vie, l'univers, l'être suprême, Bouddha, l'humanité, le Christ ou Dieu, à votre guise...

PARDON

Dans les années 1980, quelques années après l'abolition de la peine de mort et alors que le sujet faisait encore débat en France, un journaliste télévisé avait enquêté en parallèle auprès de plusieurs familles américaines victime de crimes de sang. Tous ces crimes étaient particulièrement inhumains par leur violence et leur cruauté. Une femme dont le mari avait été assassiné avait passé les longs mois du procès en proie à une douleur intense. Elle avait souhaité que le meurtrier soit condamné à mort et elle avait été exaucée. Plusieurs années après l'exécution, la femme se disait toujours en proie à la haine et à la souffrance, disant que cet homme avait détruit sa vie et qu'elle aurait voulu qu'il puisse encore mourir devant elle dans les plus grandes souffrances. Avec amertume, elle avouait que la mort de l'assassin ne l'avait pas soulagée de la perte de son mari...

Dans une autre famille, un homme s'en était pris avec sauvagerie à un enfant dont il avait lacéré le corps à coups de couteau. Les parents, après avoir passé plusieurs mois dans une grande détresse avaient perçu que la colère ne les consolait pas de la perte de leur fille. Au fond de leur propre peine, ils avaient trouvé un accès à la souffrance de celui qui avait causé la leur. Ils avaient alors ressenti le besoin de signifier à cet homme qu'il était pardonné et que si leur chagrin demeurait intact, au moins ne ressentaient-ils plus de haine à son encontre. Le criminel avait accepté de les rencontrer et l'une de ces rencontres avait été filmée pour le reportage. On y voyait le père de l'enfant et le criminel se parler face-à-face, visiblement très émus. Le criminel regrettait son acte et remerciait la famille. Le père témoignait du fait qu'il se sentait libéré de toute haine et que le crime était pardonné.

Larmes amères d'un côté, larmes libératrices de l'autre. Au fil des témoignages, le reportage montrait que les personnes qui ajoutaient de la haine au chagrin demeuraient dans une grande détresse psychologique tandis que celles qui étaient parvenues à pardonner avaient retrouvé la sérénité.

Éric Baret, conférencier et auteur de livres sur la spiritualité, explique que lorsque nous grandissons en maturité, nous accédons un jour à la compréhension que ce n'est pas tant le traumatisme lui-même qui nous fait souffrir que l'incapacité à aimer qu'il génère. Il faut, dans certains cas, avoir souffert longtemps pour accéder à une telle expérience. Et l'on comprend, dès lors, pourquoi des victimes de crimes emploient tant d'énergie à signifier le pardon à leur bourreau. Elles ont accédé à cette révélation que seul l'amour leur restituerait leur joie de vivre et elles sont prêtes à tout pour abandonner la colère qui restreint cet amour.

De telles attitudes peuvent sembler inaccessibles. Lorsque nous sommes habités par la souffrance et la colère, nous voyons bien que pardonner n'est simplement pas dans nos capacités. Au mieux, pouvons-nous tendre vers le pardon, demander qu'il nous traverse. Dans les évangiles, Jésus-Christ lui-même témoigne du caractère surhumain du pardon lorsqu'avant de mourir, il demande: «Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font.» Meurtri dans sa chair, il s'en remet à Dieu pour pardonner. Il nous signifie alors que le pardon n'est pas à portée d'homme,

seulement à portée d'âme. Il donne le mode d'emploi. Ne forçons donc pas notre pardon, ne nions pas notre propre souffrance, notre colère ou notre irritation, mais ayons simplement à l'esprit que lui seul nous restituera notre intégrité.

Chaque fois que nous rendons coup pour coup, chaque fois que nous répondons à l'agression par l'agression, nous ressentons de l'amertume. Ce faisant, sans toujours le savoir, nous contribuons à la haine du monde et à sa destruction. Pourquoi? Parce que nous participons à une ambiance de dureté générale. Les êtres vivants sont mimétiques. Ils tendent à caler leur comportement sur celui d'autrui. C'est par mimétisme qu'un pays entier se rassemble autour d'une équipe de football, va voir le même film ou assure le succès d'un livre. C'est par mimétisme qu'un peuple entre en guerre contre un autre. Mais n'oublions pas que les états émotionnels positifs, eux aussi sont mimétiques. De nombreuses expérimentations scientifiques ont montré que lorsqu'une personne entrait en résonance cardiaque, l'entourage – fœtus, bébé, animal domestique, famille – accédait bien souvent au même état. C'est ainsi que chaque fois que nous parvenons à maîtriser une pulsion de vengeance ou même une pensée de ressentiment, chaque fois que nous refusons la contagion de la colère, nous envoyons une information neutre, sinon positive alentour. Et nous offrons à l'entourage la possibilité de nous imiter. Cela demande parfois un gros effort mais le jeu en vaut la chandelle car nous ressentons très vite la joie d'être maîtres de nos instincts.

Alors que Martin Luther King était en prison, il a écrit aux racistes blancs: «Jetez-nous en prison, nous vous aimerons malgré tout! Jetez des bombes sur nos maisons, menacez nos enfants et nous vous aimerons tout de même!» Martin Luther King faisant sienne la recommandation de Jésus: «Aimez vos ennemis», et entendait contaminer la société par l'amour. Il y est en partie parvenu: les lois ségrégationnistes ont été abolies et les États-Unis ont fini par élire un Président noir.

Si nous avons un grief envers quelqu'un, une voie possible de libération consiste à pratiquer une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) puis de visualiser l'événement qui nous a fait souffrir ou la personne qui cause notre tourment. Cette pratique est inconfortable, mais au bout de quelques jours, elle suscite un confort

émotionnel permettant de considérer la situation ou l'événement depuis un point de vue émotionnellement apaisé. D'autres méthodes sont possibles comme celles de demander que le pardon passe à travers nous sous la forme d'une prière.

TENDRESSE

Frédéric II régna sur le Saint Empire romain germanique de 1220 à 1250. Érudit, passionné de mathématiques et de sciences, il parlait neuf langues – le latin, le grec, le sicilien, l'arabe, le normand, l'allemand, l'hébreu, le yiddish et le slave. Voulant savoir quelle était la langue «naturelle» des êtres humains, il ordonna une expérience: six bébés furent placés dans une pouponnière et l'on donna comme consigne aux nourrices de leur prodiguer tous les soins nécessaires, nourriture, bains, et sommeil, mais de ne jamais leur parler! Le roi entendait ainsi mettre fin à une controverse sur la langue originelle, la langue de Dieu. Mais l'expérience scientifique tourna court. Les six bébés dépérèrent et moururent.

Que manquait-il à ces enfants? Le langage? Les enfants de parents sourds-muets survivent. Il semblerait plutôt que les nourrices, privées de parole, n'aient su communiquer avec les nourrissons, qu'elles n'aient su exprimer la tendresse. La psychologie moderne insiste sur ce besoin vital qu'ont les bébés de cette tendresse qui n'exclut pas la fermeté. En l'absence de présence attentive, de toucher, de bercement ou de parole, le développement cérébral de l'enfant s'arrête, parfois jusqu'au handicap mental.

Même pour les adultes, la tendresse demeure une nécessité. Les statistiques montrent que les personnes seules sont plus sujettes à l'angoisse et à la dépression. Et alors même que les croyants laïques ont un gain d'espérance de vie de 10 %, d'autres statistiques montrent que les religieux ayant prononcé le vœu de célibat ont une espérance de vie inférieure à la moyenne. Même les personnes qui vivent en couple constatent rapidement une montée de leur anxiété lorsqu'ils sont séparés de ceux qui leur sont chers. Quand le besoin de tendresse n'est pas satisfait, nous nous étions. C'est que l'amour a besoin d'un support sur lequel s'appuyer. Un substrat

biologique, sensoriel. La tendresse passe par nos sens et par nos émotions. Pour être vraiment vivant, il nous faut matérialiser l'amour sous forme de tendresse. Pour être heureux, nous avons besoin du regard, de la parole, de l'écoute, de l'attitude et de gestes tendres. Dans une atmosphère de tendresse, nous nous sentons respectés, précieux. Nous prenons conscience de notre propre beauté et nous nous redressons de l'intérieur, tout en douceur, à l'image d'un chat qu'on caresse.

Comment recevoir cette tendresse indispensable à notre équilibre émotionnel? On ne peut la quémander aux autres. On n'imagine pas pouvoir obtenir de la tendresse en l'exigeant! L'autre partirait en courant. La tendresse, il nous faut la donner. Or on ne peut donner que ce que l'on possède. Ainsi, pour pouvoir prodiguer la tendresse aux autres et la recevoir, nous devons en être remplis. Il faut qu'elle déborde! Pour cela, nous pouvons nous l'offrir à nous-mêmes et la cultiver. Cette émotion est en nous, au moins à l'état de germe, sinon, nous n'aurions pas survécu jusqu'ici.

Nous pouvons contacter la tendresse sous la forme d'un souvenir ancien ou récent, d'une histoire qui nous a touchés ou de l'évocation d'une personne pour qui nous ressentons une grande tendresse ou qui nous a prodigué de la tendresse. Il faut que le ressenti soit vivant en nous. Respirons profondément, entrons en nous-mêmes et revivons pleinement le sentiment. Recontactons sa substance, émotionnellement, corporellement. Ensuite, toujours en respirant profondément, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)), nous pouvons visualiser la tendresse qui rayonne autour de nous, pour les êtres qui nous entourent, pour la nature et même pour les choses. Car les objets aussi méritent nos égards. Ce livre, nos outils, nos vêtements sont utiles et précieux. Considérons-les avec respect. Et nous verrons bientôt la tendresse remplir les différentes dimensions de notre vie. La tendresse reçue nous sera restituée, faisant grandir encore notre capacité à la prodiguer.

ATTACHEMENT

«Un homme entreprend la traversée d'une rivière à bord d'un radeau. Arrivé sur l'autre rive, il a peur de le laisser. Il continue son chemin en le portant sur son dos. Au bout d'un certain temps, le radeau lui pèse. Il le dépose enfin et poursuit sa route, léger...»

Cette histoire nous vient de la tradition zen japonaise. Elle résume bien cette propension humaine à s'attacher aux objets en oubliant leur finalité. C'est ainsi que nombre d'entre nous accumulent l'argent bien au-delà de leurs besoins, s'accrochent aux biens matériels, refusent tout partage et vivent dans la crainte d'être volés. Le bouddhisme considère cet attachement comme une des plus grandes sources de souffrance. Pour le Bouddha, la réalité est que les choses traversent nos vies puis disparaissent. Il convient donc, si nous voulons mettre fin à la souffrance, de constater l'impermanence de toute chose puis d'intégrer cette compréhension à notre vie par la pratique du non-attachement. Il s'agit, non pas de mépriser les choses matérielles, mais de constater leur nature périssable et de se préparer à leur perte inéluctable: se servir de l'argent et non se laisser asservir par lui, respecter les choses sans en devenir les esclaves, entretenir son corps sans lui vouer un culte. Tout ceci semble parfaitement vertueux et de bon sens, à un détail près...

Selon la doctrine bouddhiste, la pratique du non-attachement doit s'appliquer autant aux êtres qu'aux choses. Telle serait la condition du bonheur. Bouddha cultivait le non-attachement. Il quitta palais, richesses, femme et enfants afin de se consacrer à la méditation pour mettre fin à la souffrance. Y est-il parvenu? C'est ce que pensent les bouddhistes et ils ont bien raison de «s'attacher» – oui, s'attacher! – à un idéal. Frédéric Lenoir, dans son *Petit traité de vie intérieure*, raconte avoir vu des moines bouddhistes, méditants aguerris depuis vingt ou trente ans pleurer à la mort de leur maître spirituel. *«Ils s'étaient certes éloignés de leur famille, ils n'avaient ni épouse, ni enfant mais leur maître représentait tout pour eux, raconte le philosophe. Ils s'étaient profondément attachés à lui comme on s'attache à une mère, à un père, à une femme.»*

Pour les neurosciences, le sentiment d'attachement est une capacité commune aux animaux supérieurs. Au cours de l'évolution, le tronc cérébral ou cerveau primitif – siège des fonctions vitales et de survie, s'est

ramifié en cerveau émotionnel (système limbique) lequel s'est ramifié en cerveau pensant appelé néocortex. Or ce n'est qu'à partir du néocortex et de ses liaisons avec le système limbique qu'est apparue la capacité d'attachement. Privés de cette fonction, de ce raffinement du cerveau, les reptiles sont capables de manger leurs petits, ce que les mammifères ne font pas. Il existe donc un substrat biologique à l'attachement. L'attachement n'est pas la possessivité ni la jalousie, il est simplement une forme humaine – et animale – de l'amour, tel que nous sommes en capacité de l'expérimenter. L'attachement aux êtres est l'émotion qui nous permet d'exprimer tendresse, douceur, fidélité. Peut-on imaginer renoncer à ce qui nous distingue des varans et des serpents pour être en pleine santé?

Il paraît heureux que les moines dont Frédéric Lenoir nous parle aient été capables de pleurer leur maître et qu'ils n'aient pas appliqué à la lettre la doctrine du Bouddha. À moins qu'ils l'aient comprise plus en profondeur que je n'en suis capable. Cette histoire est belle car elle nous dit qu'au-delà de toutes les théories, de toutes les philosophies, ces gens sont restés pleinement humains. Ils n'ont pas prétendu ne ressentir aucun attachement. Ils n'ont rien forcé. Ils se sont abandonnés à la douleur et ont évité le déni. Leur philosophie les a sans doute aidés par la suite à se détacher car le moment était venu.

La pratique de la résonance cardiaque peut nous faire ressentir la vertu d'un attachement équilibré. En régulant nos émotions, en accroissant la production d'ocytocine, cette hormone qui favorise l'attachement entre la mère et l'enfant, la tendresse entre amants, l'envie d'être ensemble et la fidélité entre amis, cette pratique associée à une évocation accroît notre capacité à manifester l'amitié ou l'amour envers les autres. Par un attachement mesuré – plutôt qu'un non-attachement anti-physiologique – nous pouvons aimer plutôt que de saisir, serrer tendrement au lieu d'enserrer, tenir à l'autre sans le retenir. L'attachement aux êtres est le moyen à notre disposition pour les aimer. Il est source de joie dans la rencontre et la relation et de peine dans la séparation. N'ayons crainte de nous attacher à autrui, si c'est pour aimer.

Tout en respirant de manière ample et profonde, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)), nous pouvons ressentir l'émotion d'attachement

pour une personne qui nous est chère (ami, parent, guide spirituel, Bouddha, le Christ ou même un animal...). Cette émotion peut être tendresse, douceur, amour ou encore vénération. Pensons à cet être et ressentons physiquement, sous la forme d'un sourire, d'une chaleur dans le cœur, de l'envie de serrer dans nos bras, de la sensation d'être aimé, etc. Ressentons le caractère précieux de cette relation.

AMOUR INCONDITIONNEL

Est-il humainement possible d'aimer tous les êtres? Le bouddhisme affirme que oui et propose une voie que l'on pourrait qualifier de rationnelle: par l'observation des mouvements de notre esprit, par l'écoute d'enseignements, nous pouvons contacter la connaissance que nous n'existons pas sans le reste de l'univers. Tout ce qui nous apparaît être nous-mêmes, pensées, ressentis, jusqu'à nos biens matériels et notre corps, ne peut avoir lieu si le reste n'est pas. Le vide cher au bouddhisme n'est pas un rien mais une absence d'existence séparée. Un Tout régi par l'interdépendance de tous les phénomènes. Dès lors, nous pouvons constater que tout ce qui est autre que nous est nécessaire à notre vie propre. De cette compréhension peut naître un amour inconditionnel pour tout ce qui est. Cette voie que peuvent emprunter des athées puisqu'elle se passe de l'idée de Dieu semble psychologiquement confortable pour les Occidentaux, souvent meurtris par une religion moralisatrice. Pour contacter cette connaissance et la sérénité qui en découle, le bouddhisme propose des pratiques. Mais il s'agit d'une voie exigeante où le candidat au bonheur devra, en pleine responsabilité, affronter tous les démons de sa psyché. En cas de défaillance, pas de père ou de Jésus-Christ pour le rattraper. Ni rédemption, ni pardon, ni consolation. L'exigence est grande et la pratique d'autant plus laborieuse. Du point de vue psychologique, il n'est guère à notre portée d'aimer depuis un concept comme le vide ou l'interdépendance de tous les phénomènes ainsi le préconise le bouddhisme. Religion rationnelle, le bouddhisme a tout de même enfanté quantités de déités que les adeptes sont invités à vénérer, à aimer ou sur lesquelles méditer. Le Bouddha en personne est invoqué lors de prières, à l'égal des

saints ou d'un Dieu. Comme les autres religions, le bouddhisme prend acte du fait que notre amour n'est jamais sans objet.

Un maître de sagesse indien, Swami Prabhupâda, tenant de la tradition védique du bhakti-yoga – la voie de l'amour – explique en ces termes la source de l'amour inconditionnel: *«le principe de base de l'existence est cette propension naturelle à aimer que nous avons tous. Cette tendance se retrouve en chacun, y compris chez les animaux, même les plus féroces. Personne ne peut vivre sans aimer un autre être. (...) Mais la propension à aimer n'est pas comblée, même en devenant le plus grand des humanistes; elle ne le sera qu'imparfaitement tant que nous ignorerons qui est l'objet de l'amour. (...) Si nous apprenons à aimer Krishna, il est très facile d'aimer chaque être vivant, de même que lorsqu'on arrose un arbre à la racine ou lorsque l'on nourrit l'estomac, l'arbre et le corps reçoivent l'énergie dont ils ont besoin.»*

Rares sont les individus capables d'amour inconditionnel et de la joie qu'il procure. Pour la plupart d'entre nous, ce sentiment n'appartient donc pas à la réalité vécue. Il existe cependant des personnes qui représentent pour nous un idéal de bonté, de compréhension ou de don de soi. Même si nous ne sommes pas certains de l'atteindre, nous pouvons travailler à renforcer le sentiment d'amour, à élargir les conditions de son expression et à rendre de plus en plus fréquents les moments où nous le ressentons. Nous n'en serons que plus heureux et en bonne santé.

Si nous souhaitons expérimenter l'amour inconditionnel, il nous appartient donc de choisir notre voie. La voie laïque consiste à méditer sur l'émotion ressentie vis-à-vis d'un être cher puis à élargir progressivement cette émotion à tous les êtres. La deuxième présuppose la foi en un Dieu vers lequel nous dirigeons ce sentiment d'amour avant de le déverser vers tous les êtres parce qu'ils sont porteurs de l'étincelle divine en leur cœur. Nous pouvons pratiquer l'une de ces deux voies tout effectuant une respiration en fréquence 5,5 ([page 165](#)) afin d'en renforcer le pouvoir émotionnel.

LA FOI

En 2001, Raul de la Fuente, professeur de neurologie à l'université de Colombie-Britannique défraya la chronique scientifique par ses expériences sur l'effet placebo. Il avait constitué deux groupes de volontaires atteints de la maladie de Parkinson. À l'un, il avait prescrit du sérum physiologique, à l'autre de la dopamine, un neurotransmetteur qui fait défaut dans cette maladie. Puis il observa ce qui se passait dans les cerveaux des deux groupes de patients grâce à la tomographie par émission de positrons (TEP). Surprise dans le groupe placebo: non seulement l'état des malades s'améliora mais le professeur et son équipe constatèrent que les cerveaux s'étaient mis à sécréter de la dopamine. Leur soulagement n'était donc pas imaginaire. Il correspondait à une modification mesurable de leur biochimie cérébrale. L'espoir avait enclenché un véritable processus de guérison. En France, d'autres expériences menées sur le traitement de la douleur ont confirmé les résultats de cette première. Grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, il a été observé que placebo et médicament agissent tous deux sur la douleur en entraînant une réaction physiologique qui passe par les mêmes circuits neuronaux. Autrement dit, la foi, l'espoir ou la confiance dans la guérison guérissent réellement.

Il y a 2000 ans, Jésus-Christ ne disait pas le contraire: «*Ta foi t'a sauvé*», affirmait-il invariablement... Au paralytique qui se levait de sa civière, à la femme qui avait touché son vêtement, aux dix lépreux qui étaient venus au-devant de lui, à l'aveugle qui mendiait sur le bord du chemin de Jéricho... Dans les évangiles, le Christ ne prétend pas guérir les incrédules. C'est la confiance qui les guérit.

Dans les années 1980, le magazine catholique *La Vie*, a mené une enquête sur les miracles de Lourdes. Le journaliste recensait deux types de miraculés: ceux qui avaient la foi avant la guérison et ceux qui ne l'avaient

pas ou qui ressentait de l'incrédulité quant à leurs chances de guérison. Dans la plupart des témoignages, les personnes relataient une expérience bouleversante. Elles s'étaient senties «*profondément et inconditionnellement aimées*» et s'étaient abandonnées à cet amour. Parfois, l'expérience avait eu lieu au moment de la guérison, parfois, elle intervenait après le constat de cette dernière. Ceux qui n'avaient pas la foi avant leur guérison témoignaient qu'une confiance s'était désormais installée en eux. L'enquête révélait donc que, quelle que soit la croyance de départ, la guérison était reliée à une expérience de foi-confiance.

Sans parler de miracle, on ne compte plus les études faisant état d'une santé améliorée chez ceux qui ont une pratique religieuse, toutes croyances confondues. Aux États-Unis, une équipe de chercheurs de l'université de médecine du Mississippi a mesuré la santé cardio-vasculaire de 5300 Noirs américains, religieux ou athées, en 2006. Les personnes qui fréquentaient un lieu de culte avaient une pression artérielle significativement plus basse que celles qui n'avaient aucune activité religieuse. Une autre étude américaine a montré que la fréquentation des églises est reliée à une espérance de vie augmentée de sept ans dans la population générale et de quatorze ans chez les Noirs. En 2011, un organisme britannique, la Confrérie médicale chrétienne (*Christian Medical Fellowship*) a publié une synthèse de 12 000 études et 400 examens médicaux menés depuis vingt-cinq ans dans le monde au sujet des liens entre foi et santé. Pour 81 % des études, la pratique religieuse est corrélée avec le bien-être, le bonheur et l'optimisme. Les personnes ayant une croyance religieuse affichent des taux plus faibles de dépressions nerveuses, une récupération plus rapide en cas de dépression et des taux de suicide, d'anxiété, de psychose, d'alcoolisme, d'usage de drogue, de délinquance et de criminalité plus faibles. Que se passe-t-il dans la tête des croyants? Pour le savoir, des neurologues de l'université de Toronto au Canada ont scanné les cerveaux de nombreuses personnes, croyantes ou non, tandis qu'elles étaient soumises à des tests mentaux. Les volontaires devaient répondre à des questions puis la bonne réponse leur était donnée. Résultat: le cortex cingulaire antérieur, une zone cérébrale dont la fonction est d'anticiper l'avenir et de nous signaler si les faits sont conformes à nos attentes s'activait fortement en cas d'erreur chez

les athées et nettement moins chez les croyants. Le message d'erreur était donc plus fort chez les premiers. Ces expériences ont permis d'établir que la croyance réduit la réaction cérébrale à l'imprévu, ce qui induit une moindre tension psychologique, moins de préoccupation d'avenir. Bref: moins de stress. Selon les auteurs de l'étude, dans la plupart des systèmes de croyance, un événement non conforme aux attentes peut toujours être reconsidéré et interprété en fonction de la foi.

Comme la croyance dans un placebo, le fait de croire en Dieu est corrélé à un fonctionnement du cerveau différent du fait de ne pas croire. Soyons terre à terre: il existe un bénéfice santé bien réel, mesurable par les outils de la science, à avoir la foi. Il est donc tout à fait rationnel, d'un point de vue médical de l'avoir. Et moins rationnel de ne pas l'avoir... Mais comment faire quand au départ, on ne croit pas? Ou bien qu'on dispose d'une foi-confiance fluctuante?

La réponse nous vient entre autres du Québec où livres et articles foisonnent sur le thème de la «neurothéologie»: l'étude des liens entre spiritualité et activité du cerveau. Mario Beauregard, neuroscientifique de l'université de Montréal a demandé à quinze sœurs carmélites de revivre le souvenir d'un état d'union mystique intense tandis qu'on observait leur cerveau grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). Outre la présence d'ondes cérébrales delta et thêta observée également chez les méditants bouddhistes, ces expériences ont montré une modification du fonctionnement cérébral. Mais à la différence des bouddhistes chez qui le sentiment de fusion avec l'univers se traduit par une activation du cortex pariétal et du cortex préfrontal gauche, le sentiment de présence de Dieu était associé à une activation d'au moins une douzaine de zones cérébrales normalement responsables d'autres fonctions comme les émotions, la conscience de soi et la représentation corporelle. Au-delà du fait qu'il n'existe pas de région spécifique du cerveau activée lors d'une expérience mystique, le chercheur concluait: *«les états mentaux, c'est-à-dire l'esprit, priment sur les états cérébraux, et non l'inverse»*. Autrement dit, ce n'est pas le cerveau qui crée l'esprit mais l'esprit qui modifie le cerveau.

Voilà qui est utile pour la suite: la foi-confiance, favorable à la santé mentale et physique, qu'elle vienne de l'union à Dieu ou de la fusion avec

le tout peut s'activer par un travail cérébral spécifique. À condition de connaître une méthode et de la pratiquer...

Mais avant de commencer, je voudrais évoquer la différence ou plutôt, la nuance qui existe entre la croyance et la foi.

En 2011, a été publiée une synthèse de plus de 160 études menée à l'université de l'Illinois par le psychologue Ed Diener. Elle concluait notamment que les personnes optimistes vivent plus longtemps et en meilleure santé. Or parmi les études citées, l'une d'elle avait porté sur 180 religieuses catholiques suivies depuis leur jeunesse jusqu'à un âge avancé. Elle montrait que celles qui avaient écrit des récits personnels optimistes quand elles avaient vingt ans avaient vécu plus longtemps que celles dont les comptes-rendus étaient plus négatifs. Le lien entre pratique religieuse et optimisme, même s'il existe statistiquement, n'est pas automatique. La croyance en une divinité ne suffit pas, il faut qu'elle se transforme en foi-confiance. Travailler l'optimisme ou travailler la foi en un être suprême sont donc deux entrées d'une santé émotionnelle et physique améliorée. Mais revenons à la méthode. Pour vous en donner un aperçu, je ne résiste pas au plaisir de vous raconter cette anecdote personnelle:

Un jour un juge, homme rationnel, dit à mon père, chrétien pratiquant: *«Vous avez de la chance d'avoir la foi!»*. Mon père lui répondit: *«De la chance? Pas seulement. Pour avoir la foi, il faut le vouloir.»* Cette conversation qui m'a été rapportée récemment a jeté un nouvel éclairage sur le secret de la religiosité paternelle. J'avais toujours vu mon père habité par une foi immense, résistante comme diamant pur aux pressions de la vie. Quelque difficulté qu'il advienne, il en venait toujours au final, à remercier Dieu, à lui demander pardon ou à solliciter son aide. Et moi, qui trouvais Dieu bien silencieux et mon père bien naïf, je ne pouvais que remarquer à quel point cette foi lui apportait bonne humeur, courage et optimisme. Quand je vis que la mort de sa mère puis de plusieurs de ses frères semblait lui être bien plus une occasion de bénédiction que de chagrin, je me dis, comme le juge, qu'il avait de la chance... Et que cette foi, décidément, était un grand mystère. Comment faisait-il? Avait-il un truc?

La réponse me fut donnée par une amie thérapeute qui pratique une méthode de guérison spirituelle. *«Pour que la foi s'installe, me dit-elle, il faut la demander à Dieu. Et en général, dans les trois jours, on obtient des réponses qui font que l'on n'a plus guère de doutes...»*

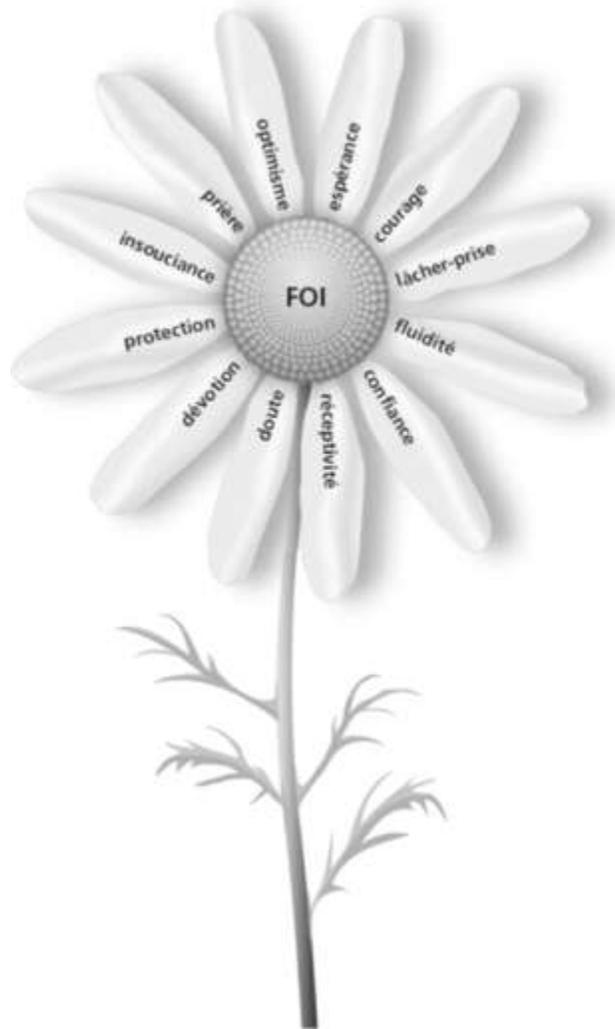
Avoir la foi commence donc ... Par un acte de foi! Les signes divins et les synchronicités ou coïncidences significatives viennent avant tout parce qu'on les sollicite. N'ayez crainte, la foi est une capacité naturelle à l'être humain. La propension à croire, la confiance, sont une nécessité adaptative. Ce sont elles en effet qui permettent les apprentissages fondamentaux. Toute progression présuppose la foi. Imaginez un enfant qui douterait à chaque instant de la vérité de ce qu'on veut lui apprendre? Il progresserait lentement. Je vous demande donc un petit effort. Si vous avez des doutes, lâchez-les autant que vous pouvez pour apprendre vite et bénéficier rapidement des effets de la foi. La méthode, vous la connaissez à présent: faire une prière pour obtenir la foi! Ou pour la faire grandir si vous estimez être déjà sur le chemin. L'Islam, les religions indoues, le judaïsme et le christianisme, tout comme le bouddhisme insistent sur la pratique propre à augmenter la foi-confiance. Même les mystiques ont prié pour avoir la foi. Charles de Foucault par exemple écrit: *«Cette foi qui fait voir tout sous un autre jour – les hommes comme des images de Dieu – mon Dieu, donnez-la moi! Mon Dieu, je crois, mais augmentez ma foi!»*

«Dieu, donnes-moi la foi.» Vous trouvez ça naïf? Rassemblez toute la naïveté dont vous êtes capable et demandez la foi... En toute confiance bien évidemment. Pour que ça marche, il faut y croire.

Mais que faire si vous faites partie des personnes qui estiment que Dieu n'est qu'un transfert psychanalytique, un reliquat de pensée magique infantile, le signe d'une candeur primitive? Il faut vous y prendre autrement. Changez donc de vocabulaire. Remplacez Dieu, au choix et par ordre croissant de crédulité par:

- l'univers,
- la lumière,
- l'intelligence de la vie,
- le Tao,

- le chi,
- la force unificatrice,
- l'énergie universelle,
- l'amour universel,
- le dessein intelligent,
- l'être profond,
- votre divinité intérieure,
- le soi supérieur,
- l'être suprême,
- le grand esprit,
- le divin...



LA FOI

ou tout autre terme qui représente ce qu'il y a de plus élevé pour vous. L'essentiel est qu'il représente votre absolu, ce que vous ressentez comme une force supérieure et en quoi vous croyez déjà, au moins un peu. Vous pourrez toujours changer de concept en cours de route...

Si c'est le terme foi qui vous dérange, utilisez une de ses modalités. Changez-le par exemple pour le terme «confiance absolue», «confiance» ou «optimisme», etc. Prononcez-les à haute voix pour les tester et ressentez dans quel terme vous vous projetez le plus positivement. Vous pourrez alors souhaiter faire de ce sentiment le vôtre, vous l'approprier réellement ou le

renforcer. L'important est de trouver le mot qui vibre le plus fort pour vous émotionnellement.

Les pétales qui suivent ont pour objectif de faire grandir en vous la confiance dont les sciences ont montré son lien avec le bonheur véritable et la santé.

INSOUCIANCE

«Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent. Ils n'amassent pas de récoltes dans des greniers, mais votre Père céleste les nourrit! Ne valez-vous pas plus que les oiseaux?»

J'ai trouvé cet extrait de l'évangile de Matthieu (6,26) sur Internet suivi de ce témoignage anonyme:

«La première fois que ce verset m'a interpellé, c'était une veille d'examen en tant qu'étudiant. J'étais prêt à tout plaquer, me sentant incapable d'affronter les difficultés. La phrase a travaillé en moi et m'a apaisé. Avoir confiance en Dieu! Non pas qu'il réussisse l'examen à ma place, mais qu'il m'accompagne dans la difficulté. Plus tard, quelques grosses tuiles me sont tombées dessus comme à tout le monde. À chaque fois, mais vraiment chaque fois et encore aujourd'hui, ce petit verset me rappelle que je peux compter sur un père qui ne m'abandonnera pas. Je me mets alors à prier: " Seigneur, si je dois traverser ce désert, que ce soit ainsi. Mais je te demande juste de m'accompagner dans l'épreuve et de me donner la force de ne pas sombrer, de surmonter les difficultés, comme promis dans ce verset."»

Les textes sacrés ont cette vertu d'élever le débat en parlant à nos émotions leur langage: celui des symboles, des images et de la foi. Les métaphores ont le pouvoir de s'adresser à notre cœur et de l'apaiser.

Ainsi les centres cérébraux chargés des opérations de survie se tiennent à leur place. Ils assurent la maintenance mais ne nous font pas croire à un danger physique imminent quand il n'y en a pas! Une fois acquise cette tranquillité d'esprit et de corps, nous ne perdons pas notre responsabilité. Au contraire, nous laissons la place à notre cerveau rationnel, pour qu'il

traite ce qui lui incombe sans être encombré de peurs inutiles: réussir un examen, agir face à une difficulté matérielle ou psychologique, faire face au quotidien. J'ai retrouvé dans l'évangile, la petite phrase qui succédait à ce passage. Elle vient à l'appui de mon propos: *«Qui d'entre vous parvient à prolonger un peu la durée de sa vie par le souci qu'il s'en fait?»* Le Christ ne fait pas qu'employer des images. Il parle aussi de bon sens: *«Le lendemain se souciera de lui-même. À chaque jour suffit sa peine»*. Il sait que se projeter anxieusement dans l'avenir ne nous met pas en mesure de mieux régler les problèmes, bien au contraire car l'anxiété interfère avec nos capacités de jugement et nous prive de l'instant présent.

Si cet évangile ou le témoignage qui lui succède suscitent en vous une émotion heureuse, alors c'est qu'ils nourrissent votre cœur. Respirez-les. Grâce à une respiration en fréquence 5,5 ([page 165](#)), imprégnez-vous de leur parfum de liberté pour qu'ils fassent leur place dans les premiers rayonnages de votre bibliothèque émotionnelle.

PRIÈRE

La prière présuppose-t-elle la croyance en Dieu et la foi? Delphine, une de mes élèves en cohérence cardiaque me disait ne pas avoir la foi et manquer de confiance. Elle voulait travailler cette dernière pour diminuer son anxiété. Je lui suggérai de se souvenir d'un moment où elle s'était sentie remplie de confiance et où cette confiance l'avait aidé, par exemple à dénouer une situation. Elle réfléchit quelques instants puis me dit: *«Finalement, j'ai bel et bien eu une expérience de foi. Alors que j'étais célibataire et que je souffrais de solitude, j'ai prié! J'ai eu beaucoup de ferveur à ce moment-là. Je me suis laissé aller. Et j'ai rencontré peu après celui qui est devenu mon mari.»*

La prière, la vraie, n'est pas tout à fait une demande. C'est plutôt un état d'être heureux et bénéfique. Un sentiment, une émotion qui viennent où l'on se sent aimé et exaucé. Jésus-Christ, dans les évangiles ne se contente pas de dire *«Demandez et l'on vous donnera»* (Luc 11:9-10). Il donne le mode d'emploi: *«Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir»* (Marc 11/24). Autrement dit, il

faut se sentir exaucé pour l'être! Tel est le mystère de la foi. Toutes les prières, tous les rituels, ne sont pas là pour parler à notre raison. Ils ont pour but de susciter une émotion et des sentiments fervents. Et ce sont ces derniers qui sont fertiles. Réciter le Notre Père, chanter un bhajan, psalmodier le nom d'Allah ou réciter un mantra bouddhiste font taire notre esprit rationnel et laissent la place à la prière du cœur.

La prière n'est pas quelque chose que nous faisons mais un état d'être... Que nous pouvons cultiver afin qu'il soit de plus en plus nous-mêmes. Il peut être stimulé par des gestes, des chants ou ce que l'on appelle des prières mais il n'est pas eux. Dans cette définition, il n'est pas étonnant qu'une personne sans foi se surprenne à prier. Tout le monde prie un jour. L'erreur est juste de croire que les états de gratitude, d'amour et de foi-confiance appartiennent aux circonstances extérieures. Ils peuvent être créés par notre intention au cours d'une pratique.

Dans le livre *Prayers of the cosmos*, Neil Douglas Klotz, spécialiste des traditions moyen-orientales, a publié une traduction depuis l'araméen d'un texte des évangiles dans lequel Jésus parle de la prière:

*«Toutes choses que vous demandez avec franchise et directement, en mon nom, vous seront accordées. Jusqu'ici, vous ne l'avez pas fait. **Demandez sans motif caché** et soyez entouré par votre réponse. Soyez enveloppé par ce que vous désirez, pour que vous **soyez rempli de joie.**»*

Le Christ indique quel langage est reconnu par Dieu – l'univers, l'être suprême... – pour que nous soyons exaucés. Il ne s'agit pas d'une demande au sens strict mais du sentiment du résultat, sentiment que nous pouvons induire par une visualisation. Par ailleurs, il assortit le pouvoir de la prière d'une condition: sans motif caché. L'absence d'arrière-pensée, en effet, seule permet à nos émotions d'être en cohérence parfaite avec ce que nous souhaitons.

Si cette forme de prière parle à votre cœur, vous pouvez la pratiquer tout en respirant de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)). Cette respiration en augmentera la portée émotionnelle et le pouvoir guérisseur.

OPTIMISME

La psychologie a longtemps été persuadée que les personnes légèrement dépressives étaient les plus réalistes. Il est vrai que les optimistes ont une fâcheuse tendance à se rappeler plus souvent les événements heureux que les malheureux, et à surestimer leur maîtrise des choses, leurs réussites passées et leurs chances futures. Il est vrai que lorsqu'on fait passer des tests à deux groupes de personnes, les optimistes pensent généralement avoir mieux réussi que la réalité tandis que les pessimistes ont une vision plus exacte de leur taux de réussite.

Pourtant, une foule de statistiques attestent, par exemple, que les personnes optimistes réussissent mieux aux examens, dans la vie professionnelle et en couple, qu'ils ont une meilleure santé, sont moins sujets à la dépression et au suicide et qu'ils ont plus de chances de survivre à un choc post-opératoire. Dans les années 1940, on classa des étudiants de Harvard en optimistes et pessimistes en fonction de questionnaire dans lesquels ils expliquaient certains événements de leur vie. Trente ans plus tard, on constata que les pessimistes avaient davantage de maladies graves à partir de la quarantaine que les optimistes.

Faudrait-il se faire des illusions pour aller bien?

Il semble qu'une forme d'illusion positive ne soit pas contraire au pragmatisme, au contraire. Il a été montré au travers d'autres études que les personnes optimistes, lorsqu'on leur transmet des informations, sur la protection solaire ou la diététique par exemple, les suivent avec plus de régularité que les pessimistes. Elles obtiennent par conséquent de meilleurs résultats. Les psychologues et auteurs se sont intéressés à l'attitude des uns et des autres face à l'échec. Le psychologue Daniel Goleman la résume d'une manière qui peut constituer une définition de l'optimisme et du pessimisme:

- Le pessimiste attribue un échec à un trait permanent de sa personnalité, un vice rédhibitoire en lui et à des conditions non modifiables. Lors d'un échec à un entretien d'embauche, il se dira par exemple: «*De toute façon, je ne sais pas être convaincant*» ou «*Les entreprises sont sans morale. On n'y peut rien.*» Se faisant, il se prive de la possibilité de faire évoluer les choses.

- L'optimiste pense ses échecs différemment. D'une part, il les attribue volontiers à une cause extérieure: «*Les questions que l'on m'a posées étaient particulièrement difficiles.*» Tout en ayant le sentiment qu'il peut modifier quelque chose en lui pour réussir la prochaine fois: «*Je me préparerai mieux mentalement.*» Autrement dit, il explique ses revers avec la vision que les choses évoluent en permanence. Par conséquent, il pense qu'il a une influence sur son devenir. Dès lors, patience, détermination et persévérance servent à quelque chose et vont se mobiliser plus aisément.

Si vous êtes convaincu de l'intérêt d'être optimiste, sachez que cela se cultive. Une pratique fertile consiste à se souvenir d'une expérience d'optimisme ou de confiance et de constater les effets positifs qu'elle a eu. Choisissez une expérience réelle et forte pour vous, ou bien, si vous n'en trouvez pas, empruntez-la à une fiction, film, roman ou conte... Pour les centres émotionnels, ils ont la même valeur. Évoquez cette expérience tout en respirant de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

ESPÉRANCE

Lisa Bellinghausen est chercheuse en psychologie cognitive à l'université Paris-Descartes. Son thème de prédilection: les compétences émotionnelles dans le management pour lequel elle a réalisé une thèse. Dans le cadre de ses recherches, Lisa a été amenée à former des pompiers à la régulation émotionnelle. Premier constat de ses expériences: la peur, si elle est nécessaire pour ne pas prendre de risques excessifs, est dangereuse quand elle est trop forte, risquant de paralyser le pompier ou d'amoinrir son champ de perception. Pour apaiser la peur, Lisa suggère à ses stagiaires de susciter une émotion d'espoir en se répétant une phrase. «*Un feu finit toujours par s'éteindre*» a montré une grande efficacité. Formés à la régulation de leurs émotions, les pompiers adaptent mieux leurs réactions aux situations auxquels ils sont confrontés. L'émotion d'espoir améliore leurs compétences.

Face à la difficulté, qu'elle soit matérielle ou psychologique, nous avons tous le pouvoir de délivrer des messages d'espérance à notre esprit

émotionnel. Ce peut être, comme pour le pompier, une parole rassurante que l'on se répétera en situation. Une de ces phrases qui signifie concrètement pour nous: «*Ça finira par s'arranger*». À nous de trouver la formule adaptée, celle qui a le plus de pouvoir. Et si le moment le permet, il est bon de pratiquer une respiration ample et régulière en fréquence 5,5 afin d'en renforcer la portée émotionnelle. Même en pleine action, même s'il y a des gens autour de nous, c'est possible. Si le temps presse, deux ou trois respirations pourront déloquer le nœud émotionnel et nous éviter la paralysie. Nous pouvons aussi anticiper une situation stressante en construisant notre formule magique à l'avance. Pour savoir si ça marche, il suffit d'observer si elle a sur nous un pouvoir apaisant. Si nous ressentons calme et confiance, ça marche. Sinon, changeons! Et puis l'espérance peut aussi se travailler en tant qu'émotion de fond, en préventif. Par exemple, dans un moment de calme, nous pouvons repenser à une situation où nous avons senti un espoir qui nous a donné un supplément de force tout en respirant de manière ample et régulière ([page 165](#)). En quelques jours, nous pourrons renforcer en nous la conviction que de façon générale, malgré les revers et les échecs, les choses finissent par s'arranger. L'espérance deviendra notre émotion de fond.

COURAGE

Au milieu des années 1980, un fait divers marqua mon esprit d'adolescent. Un homme d'une quarantaine d'années volait à bord d'un avion privé au-dessus de la mer Méditerranée. À la suite d'une avarie, l'avion chuta et le pilote se retrouva seul au milieu des eaux du large. À 30 km de l'île la plus proche, il savait à quoi s'en tenir: un homme à la mer, même dans une eau à 25°, ne reste éveillé que quelques heures. Ensuite, c'est l'évanouissement par hypothermie, puis la noyade dans les instants qui suivent. Les chances de retrouver vivant un naufragé éloigné de l'épave sont quasi-nulles car une tête dans la mer est pratiquement impossible à repérer. L'homme qui se savait perdu se mit à nager dans la direction de l'île. Il nagea sans relâche pendant une trentaine d'heures et finit par l'atteindre. Un tel exploit semble au-delà des capacités humaines et celui qui l'avait accompli n'était guère à

même de l'expliquer. Interviewé par la télévision, il relatait son expérience avec calme. Passé les premiers instants de panique, il avait nagé du mieux qu'il pouvait. Et puis il n'avait plus pensé à rien. À sa surprise, il était parvenu seul jusqu'à terre, sain et sauf.

Il y a une mécanique du courage. Tout commence par l'obstacle. Il peut être psychologique ou réel. Nous avons peur. Ou la tâche semble difficile, parfois insurmontable. Et puis quelque chose en nous se mobilise. Nous nous jetons à l'eau. Parfois, il nous faut littéralement nous forcer à l'action. La première brasse est celle qui coûte le plus mais elle qui entraîne les suivantes. Au bout d'un certain temps, le geste devient plus fluide. Le mouvement génère le mouvement. À tel point que nous pouvons nous sentir porté. Au départ il fallait du courage, à présent nous avons le cœur à l'ouvrage. C'est que le mot courage a pour racine «cœur». Le courage n'appartient pas aux situations exceptionnelles. Il y a des milliers de petits courages quotidiens. Il nous en faut parfois beaucoup pour passer le coup de fil que nous remettons sans cesse au lendemain ou dire la parole dérangeante que nous n'osions affirmer. Nous avons tous besoin d'audace pour vivre notre propre vie et nous affirmer tel que nous sommes. Il faut avoir du cœur parfois, pour nous engager dans une voie différente de celle de la majorité ou pour solliciter un entretien nécessaire à la clarification d'une situation. Il arrive que l'anxiété ou le désespoir nous prive de toute initiative, que le moindre mouvement nous coûte. Alors simplement vivre est signe de courage... Il n'y a pas d'échelle de l'héroïsme. Il faut parfois un grand courage au dépressif pour se mettre en mouvement le matin, à l'alcoolique pour retenir son geste vers la bouteille, au chômeur de longue durée pour continuer de chercher du travail, à la mère seule pour élever ses enfants, au malade pour continuer de vivre...

Benjamin, un jeune homme qui me consultait m'a dit un jour: «*je n'ai pas tellement confiance en moi mais j'ai du courage*». Il me signifiait qu'il avait un manque de confiance de base en la vie et qu'il devait faire preuve de plus de combativité que la moyenne pour agir, qu'il était souvent confronté à la peur, ce qui ralentissait ses initiatives.

Je lui ai proposé de se visualiser dans une situation où le courage l'avait aidé. Il se concentra et ce qui lui vint à l'esprit fut un souvenir dans lequel

sa foi avait eu un résultat inespéré. En tirant le fil de la pelote de ses émotions positives, il avait trouvé la confiance. Nous pouvons, comme Benjamin, évoquer un souvenir de courage tout en respirant amplement, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) afin de mettre la confiance aux premiers rayons de notre bibliothèque émotionnelle.

LÂCHER-PRISE

Les bébés ont parfois ce geste de tenir avec les mains, un peu comme s'ils faisaient des tractions, suspendus à une barre. Ils signifient qu'ils ont besoin d'être rassurés. Des psychologues indiquent qu'une telle attitude est un signe de détresse. Le bébé ne se sent pas tenu, symboliquement, alors il fait le geste de se tenir. Le besoin de tenir ou d'être tenu appartient à nos centres cérébraux les plus anciens, à notre programme de survie. C'est pourquoi, émotionnellement, lâcher-prise est presque un non-sens, une impossibilité cérébrale. Il faut que l'on tienne quelque chose ou que quelque chose nous tienne, même virtuellement ou symboliquement. Des milliers d'articles ont été écrits sur le lâcher-prise: il serait la solution contre l'angoisse. «*Il faut lâcher-prise*», ai-je entendu souvent. Or le lâcher-prise résiste à toute forme de «il faut». Lâcher ce qu'on tenait? Mais au profit de quoi? En nous focalisant sur l'importance de lâcher, nous confondons parfois l'aboutissement et le chemin. Nous nous auto-stressons sans le savoir. Émotionnellement, ce n'est que lorsque nous tenons quelque chose que nous pourrons lâcher ce qui ne tenait plus. Et c'est pour cela que l'idée de Dieu est utile. Le Christ quand il incitait ses disciples à une confiance absolue dans le Père utilisait ce mot à dessein. «Abba», papa: ce n'est pas une abstraction mais un père bien réel. S'il y a un père qui nous aime, alors nous pouvons nous abandonner à lui en toute confiance. Tel est le langage que nos émotions peuvent entendre.

Certes, sous l'influence de notre esprit rationnel, une partie de nous peut résister à l'idée d'un Dieu personnel... Freud est passé par là: «*Ne soyez pas enfants!*» Pourtant nos émotions, d'instinct, le reconnaissent, ce Dieu père idéal, aimant et bienveillant, avec ou sans la barbe. Car elles réagissent surtout à l'image. Un homme ayant découvert tardivement la Bible a dit:

«La première fois que j'ai lu l'évangile de Jean, je n'y ai rien compris. Alors je me suis mis à le lire à haute voix en marchant. À me le répéter. Et puis j'ai constaté l'effet que cela produisait en moi et j'ai vu que cet effet était bon.»

N'ayons donc pas peur de nommer Dieu, Krishna ou Allah. Ces noms sont des images auquel notre cœur peut adhérer. Et si notre raison fait de la résistance – pauvre d'elle! – offrons-lui un autre grain à moudre. L'essentiel est qu'elle ait son confort. À nous de chercher en nous-mêmes ce qui nous sécurise et qui nous permettra de lâcher le reste. Ce peut être une image, une phrase fétiche, Dieu, le Christ, l'univers ou l'intelligence de la vie. Une fois que nous l'avons trouvé, respirons-le ([page 165](#)) pour le mettre en culture afin de recevoir le cadeau du lâcher-prise.

CONFIANCE

À vingt ans, j'ai effectué l'une de mes premières traversées à la voile en pleine responsabilité. C'était entre l'île d'Yeu et Noirmoutier. Je naviguais avec un ami de mon âge sur le petit voilier emprunté au père d'un copain. La mer était agitée et le vent soufflait un peu fort au regard de notre maigre expérience maritime. Mais l'émulation aidant, nous avons embarqué. Gildas était chargé de la navigation. Pendant que j'étais à la barre, lui faisait le point et le reportait sur la carte pour connaître notre position. Au bout de quelques heures, le vent forcit un peu et une brume épaisse nous enveloppa. La peur commençait à nous tenailler mais nous ne disions rien. En mer, il n'est pas bien vu de montrer ce genre de faiblesse. Mais au bout d'un moment, le copain remonte du cockpit, le teint d'ivoire et le regard hagard:

- Manu, j'y arrive pas, j'suis paumé, j'ai la gerbe.

- Quoi, tu ne sais pas où on est?

- Non, j'arrive pas à faire le point.

Instant de panique. Si nous ne nous situons pas et maintenons ce cap, nous fonçons peut-être vers les récifs. Avec cette brume, nous ne les verrons qu'au dernier moment, trop tard.

Je me sens blême, les jambes molles. J'ai mal au cœur et je voudrais pleurer. Comme je suis faible et vulnérable d'un coup! Mon esprit est confus. Ça va mal.

Soudain me vient à l'esprit un évangile. Jésus embarque sur le lac de Thibériade avec ses disciples: *«Et voilà qu'un vent violent se mit à souffler, les vagues se jetaient dans la barque, à tel point que, déjà, elle se remplissait d'eau. Jésus, à l'arrière du bateau, dormait, la tête appuyée sur un coussin. Ses disciples le réveillèrent alors en criant: " Maître, nous allons mourir, cela ne te fait donc rien?" Jésus réveillé, menaça le vent et dit à l'eau du lac: " Silence, calme-toi!" Alors le vent tomba et il y eut un grand calme. Puis Jésus dit aux disciples: " Pourquoi avez-vous si peur? N'avez-vous pas encore confiance?"»*

Comment peux-tu avoir peur imbécile? Tu ne vois pas que tu es aimé et que tu ne risques absolument rien? Je sens tout cet amour au fond de mes cellules. Du coup, je suis prêt à la mort. Après tout, que risquons-nous de plus que mourir? Tout le monde y passe. Plus tôt, plus tard, peu m'importe à présent. Je n'avais pas la foi. J'ai les ailes d'un ange. Me voilà prêt à tout. Bizarre, cette sensation que le vent s'est calmé. Se pourrait-il que Dieu soit intervenu pour de vrai? Je ne dis rien de ce qui m'habite. Mais la suite me vient de cette expérience intérieure:

- Prends la barre, je vais essayer quelque chose.

Si la mort doit nous prendre, elle nous prendra vivants! Je pense sincèrement qu'elle est possible mais je l'ai acceptée. Du coup je suis tranquille et mon esprit ressuscite sans peine les cours de navigation patiemment travaillés. Nous ne savons pas exactement où nous sommes mais nous connaissons la profondeur, grâce au sondeur. J'ausculte les courbes de niveau. Je bidouille sur la carte et je détermine une position qui me paraît plausible. Nous verrons. La suite fait prendre corps au miracle. Nous arrivons tout droit à bon port. Vent arrière et soleil radieux. Merci Seigneur!

Cette aventure ne m'a pas rendu moins peureux. Les centres de survie ne lâchent jamais définitivement leur rôle. Et heureusement qu'ils sont capables de se mettre en alerte! Mais quelque chose a changé. Je connais un

peu mieux le chemin du lâcher-prise. Dans les moments de grande peur, de trac ou d'anxiété, il me revient parfois l'histoire du lac de Thibériade consignée dans les évangiles dans le but de susciter chez les chrétiens une confiance absolue en Dieu. Et cette phrase: «Après tout, que risques-tu de plus que de mourir?»

Nous pouvons prendre cet épisode comme une métaphore de la confiance qui apaise et nous fait regarder autrement les situations difficiles. Les histoires de miracles ont le pouvoir d'induire des émotions de confiance absolue. Nous pouvons nous relier à celle-ci ou à toute autre du moment qu'elle parle à notre cœur tout en respirant calmement, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) pour faire éclore en nous la fleur de la confiance.

RÉCEPTIVITÉ

Paul-Émile Victor était athée. Peu de temps avant sa mort, sa femme Colette, lui fit promettre que s'il y avait quelque chose après la vie, il lui fasse signe. L'explorateur polaire promit. Puis il mourut. Le 13 mars 1995, le corps du défunt fut embarqué à bord du navire de la marine Dumont d'Urville afin d'être immergé au large de Bora-Bora. La famille était réunie à l'arrière du bateau quand soudain, alertée par sa nièce, Colette Victor leva les yeux: au milieu du ciel bleu azur, un nuage dessinait les contours d'un cœur entouré d'une spirale. Pour l'épouse du scientifique, c'était là «le signe éclatant que Paul-Émile, nous envoyait de l'au-delà». Le nuage demeura immobile tout le long de la cérémonie des obsèques sous le regard de plus d'une centaine de personnes.

Paul-Émile Victor était athée mais il était en quête. En 1993, il avait rédigé ce testament poétique: «*Je pars dans le vent et probablement le néant. Mais si ce néant s'avérait être un trésor, je m'y battrais contre les puissances des ténèbres pour faire entendre ma voix, enrichie de cette expérience nouvelle, pour vous dire la promesse que j'aurais arrachée au silence. Afin que vous sachiez que mon cœur est devenu plus riche, mon âme plus universelle. Que vous sachiez qu'après, il y a quelque chose, autre chose. Autre chose qui ne peut être que Dieu qui, en réalité, est vous.*

L'homme matériel que nous sommes ne peut l'imaginer et encore moins l'appréhender. Mais je me battraï.»

Les croyants, qui perçoivent que la réalité n'est pas limitée à ce que nous en percevons par les sens le disent: Dieu ne nous donne pas de preuves, il s'adresse à nous par signes. Si nous sommes réceptifs aux signes du ciel, ceux-ci ne tardent pas à se manifester.

Si cette histoire a touché votre cœur, quelle a suscité en vous une émotion heureuse, revivez-la tout en respirant de manière ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)). Ainsi, vous augmenterez votre réceptivité aux miracles de la vie, ce qui transformera positivement votre perception de l'univers.

DOUTE

«Un astronaute athée discute avec un neurochirurgien croyant. L'astronaute dit: “ J'ai eu beau explorer l'espace en tous sens, je n'y ai jamais vu ni Dieu ni les anges”. Le neurochirurgien lui répond: “ J'ai eu beau ouvrir des dizaines de cerveaux, je n'y ai jamais vu une pensée.”»

La pensée est-elle inexistante parce qu'on ne peut la voir? Le chirurgien ne démontre pas l'indémontrable, il fait une analogie entre Dieu et la pensée: impalpable, subjective, cette dernière ne peut ni être vue ni mesurée. Pourtant, tout le monde croit en l'existence de la pensée. Pour le chirurgien, le divin est comme la pensée, il ne peut être appréhendé en tant que réalité objective mais seulement en tant qu'expérience intérieure. Et comme cette expérience n'est pas partagée par tous en permanence, la plupart doutent. Ils voient bien qu'il se passe quelque chose qui dépasse notre compréhension. Trop de faits sont inexplicables pour que nous nous limitions à ce que perçoivent nos sens. Notre cerveau rationnel doute de Dieu. Il a bien raison de persister à ne s'en tenir qu'à ce qu'il voit. C'est sa fonction d'être objectif et de traiter les messages des sens. Les centres émotionnels, eux, sont prêts à croire à tout ce qui est merveilleux, du moment qu'ils y trouvent un confort. C'est dans cet entre-deux, entre perception émotionnelle et réalité objective que se trouve le doute... Et la foi. Ainsi, même chez les personnes religieuses, la foi a nécessairement

partie liée avec le doute. Elle est aiguillonnée par lui. Quand on n'est sûr de rien, il reste la croyance en quelque chose d'indéfinissable que certains nomment Dieu.

Le doute n'est pas le scepticisme. Le sceptique doute de ce qu'on voudrait lui faire croire mais il est sûr de lui. Le sceptique a donc une croyance, une foi-certitude dans la véracité de ses propres perceptions. La science confond parfois le scepticisme et le doute. On doute d'une expérience mais on ne doute pas de sa propre capacité à appréhender le réel. Le doute, le vrai, consiste à douter autant de sa perception des choses que de l'expérience extérieure.

Ne pas savoir et l'accepter comme une donnée irréductible de notre humanité est peut-être le premier pas vers la foi. Si vous enviez la confiance des croyants mais que vous êtes en proie au doute, peut-être cette histoire réconciliera-t-elle l'athée et le croyant en vous: *«Deux vagues, amies depuis fort longtemps, courent sur la mer. Elles partagent tout et se confient leurs pensées, leurs joies, leurs peines. Un jour, l'une ose poser à l'autre la question intime qui l'habite depuis toujours: “ Tu y crois, toi à l'océan? ”»*

Que nous ayons la foi ou que nous soyons en proie à l'incertitude, nous pouvons, comme la vague, entrer le cœur ouvert dans le sentiment de ne pas savoir. Demeurons émotionnellement, selon le niveau de notre foi, soit dans la question qui nous habite: *«Y a-t-il un Dieu, une intelligence suprême, une vie au-delà de la vie terrestre»*, soit dans la confiance que cela est. Vivons émotionnellement la question, le doute, la foi ou la certitude en respirant de manière ample et régulière (de préférence en fréquence 5,5, [page 165](#)). Cette méditation nous permettra une forme d'abandon heureux dans le niveau de foi tel que nous l'expérimentons.

DÉVOTION

Cécile est profondément croyante. *«Chaque jour, me dit-elle, il me vient la pensée du Christ quand je me réveille. Il m'accompagne en permanence. Je sens sa présence avec moi et en moi. Et tout ce que je fais, je le fais avec lui. La vaisselle, la cuisine, le travail: tout est fait avec lui, tout est pour lui et je sens que l'énergie dont je dispose vient de lui.»* Cécile respire la

ferveur et la joie. Son visage est expressif, plein de belles émotions qui se livrent spontanément, sans retenue.

Curieux, je propose à Cécile de faire un enregistrement de sa courbe de cohérence cardiaque. Nous effectuons un premier test sans exercice particulier: une ou deux fois par minute, son cœur se met spontanément en cohérence: deux ou trois cycles parfaitement harmonieux se succèdent avec une variabilité cardiaque importante. Voilà qui est intéressant! Nous passons à l'exercice de respiration en fréquence 5,5. Comme c'est la première fois qu'elle le fait, je lui suggère de caler sa respiration sur le métronome qui s'affiche à l'écran: une balle qui monte et qui descend. Inspiration sur la montée, expiration sur la descente. Un cardio-fréquence-mètre est clipsé au lobe de son oreille et relié à un logiciel spécialisé. Mon ordinateur traduit les battements de son cœur sous la forme d'une courbe traduisant les variations de son rythme cardiaque en temps réel et d'un diagramme montrant l'activité des deux branches de son système nerveux autonome. Ce diagramme est comme une montagne, d'autant plus haute que la variabilité du rythme cardiaque est importante. Le versant droit, de couleur orange représente le système parasympathique, responsable du repos. Le versant gauche, de la même couleur, représente le système sympathique, chargé de l'action. Entre ces deux versants, se dresse le centre de la montagne, de couleur verte, représentant la zone de chevauchement des deux branches du système nerveux. Le but de l'exercice est d'obtenir un pic dans cette zone. Plus la montagne est centrée, plus elle est verte, plus le système nerveux est équilibré, plus les émotions sont régulées. Cécile effectue consciencieusement son exercice. Dès les premières secondes, j'ai une surprise. Sur l'écran s'affiche une courbe de cohérence ample et régulière mais surtout, la montagne n'est pas une montagne mais un pic vertigineux, presque totalement vert, traduisant un équilibre parfait des deux systèmes. Je n'ai jamais vu un diagramme pareil. Aucune oscillation entre repos et action mais un centrage parfait entre les deux. Mon cobaye semble bénéficier d'une régulation émotionnelle hors norme. Je contacte rapidement David O Hare, l'homme qui a l'expertise de la cohérence cardiaque la plus grande en France. David confirme: «*C'est rarissime!*, me dit-il. *On retrouve ce profil chez les mystiques et les fous!*» La seule folie de

Cécile à ma connaissance, c'est sa foi. Elle s'offre en permanence à ce Dieu qu'elle ne voit pas mais qu'elle ressent en elle. Sa courbe de cohérence cardiaque en atteste: la dévotion lui fait grand bien. Dans la Bhagavad-Gita, le texte sacré le plus connu de l'Inde, Krishna a pris la forme d'un cocher et s'adresse en ces termes à son disciple Arjuna: *«L'action doit être accomplie en sacrifice à Dieu, sinon, elle enchaîne son auteur au monde matériel (...). Ô Arjuna, consacre-moi tous tes actes et toutes tes pensées, sans chercher le gain ou revendiquer une quelconque possession.»* L'action sans but personnel est au cœur de la spiritualité indoue. Cécile, sans le savoir, applique autant l'enseignement de Krishna que celui du Christ. Elle a placé sa vie sous le signe de la ferveur et l'on voit bien que cela lui donne une tranquillité enviable. L'action offerte la délivre de toute anxiété quant aux résultats de ce qu'elle entreprend. S'oubliant dans le geste, elle déploie une activité intense tout en demeurant tranquille en elle-même.

Si un passage de ce texte a suscité en vous une émotion heureuse ou un mouvement intérieur de dévotion, vous pouvez dès maintenant, tout en ressentant cette émotion, pratiquer une respiration ample et régulière, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)).

PROTECTION

Ma grand-mère avait une foi inébranlable. Au moment de guerre de 1939-1945, deux de ses fils furent mobilisés. Avant leur départ, elle confia à chacun une médaille du Sacré Cœur enfermée dans une pochette en étoffe. *«Avec ça sur le cœur, dit-elle à ses deux garçons, Jésus vous protégera.»* Pendant leur longue absence, ma grand-mère demeura persuadée qu'ils reviendraient vivants. Sa sérénité était totale. L'un fut fait prisonnier. L'absence se prolongea mais jamais n'ébranla sa confiance. Quand les voisins ou les amis lui disaient: *«Ah ma pauvre! Que vous devez avoir peur pour vos enfants»*. Elle leur répondait tranquillement: *«Ils ne risquent rien. Ils ont le Sacré Cœur.»* Mes deux oncles revinrent sains et saufs. On m'a souvent raconté cette histoire lorsque j'étais petit garçon. J'imaginai la médaille si dure qu'aucune balle ne pouvait la transpercer. Et des années plus tard, quand ma raison se mit à douter que la médaille eut réellement

sauvé mes oncles, mon cerveau émotionnel, lui, aimait à se répéter l'histoire. Elle était tellement belle! C'était ma médaille symbolique, mon grigri. Il me protégeait de la peur. Nous avons tous des talismans émotionnels. Même si rationnellement, quelque chose doute en nous, n'ayons crainte d'utiliser des symboles, des médailles, des formules magiques ou de belles histoires pour nous rassurer. Comme les contes pour enfants, ils sont là pour nous donner le sentiment intime qu'une fée nous protège et que tout finalement, finit par se résoudre. Et de tels sentiments nous protègent réellement! Des découvertes récentes ont montré que l'effet placebo fonctionnait, même lorsque l'on prévenait les personnes concernées de l'absence de produit actif! C'est que la confiance soulage. Dans le cas de mes oncles, la certitude que Jésus les protégeait avait probablement constitué un puissant rempart face à la peur. Et j'ai su bien plus tard que l'oncle prisonnier avait été pour les autres détenus un compagnon de détention fiable et qui donnait confiance.

Il est bon, pour les cas d'urgence ou pour les angoisses de tous les jours, de se constituer un talisman émotionnel. Créons-le, donnons-lui de la force et mettons-le en bonne place du rayon «solutions» de notre bibliothèque émotionnelle. Ce peut être une prière, une phrase rassurante ou une parabole que l'on garde en son cœur. Ce peut être l'histoire que vous venez de lire ou une, plus personnelle, qui vous est arrivée. L'importance est qu'elle réveille en vous le sentiment de la protection. Racontez-vous l'histoire, vivez le sentiment tout en pratiquant une respiration ample, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) afin que votre cœur puisse dire à tout moment: «*Je suis protégé*».

FLUIDITÉ

Dans son *Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, l'écrivain Bernard Werber affirme que morphologiquement, un lévrier n'est pas plus outillé qu'un humain pour courir. Son rapport masse musculaire/ poids est identique. Pourtant, le lévrier gagne toujours l'homme à la course. Ce qui fait la différence entre les deux? Le lévrier ne pense pas. Il court sans enjeu, pour le plaisir de courir. D'après Bernard Werber, l'homme dépense une

grande énergie à réfléchir, à se stresser, notamment dans l'idée de courir vite ou d'être le premier. Et toute cette énergie dépensée n'est plus disponible pour la course, causant une meilleure performance du lévrier. Difficile à croire? Dans l'Himalaya, des moines tibétains parcourent de grandes distances en montagne en courant pour se rendre d'un monastère à un autre à plus de 2000 mètres d'altitude. Ces moines ne sont pas des sportifs de haut niveau. Ils méditent et font silence en leur esprit. Leur corps est alors totalement disponible pour l'effort. Aucune pensée ne les prive de l'énergie nécessaire à leur mission.

Lorsque nous nous donnons entièrement à ce que nous faisons, nous connaissons parfois cet état connu par les psychologues sous le terme d'état de flux ou fluidité. Il présuppose un effort intense, la recherche de l'excellence et soudain, l'artiste, le sportif, le musicien, l'ingénieur, ressentent cette impression ineffable que les choses se font à travers lui sans qu'il intervienne lui-même. *«J'avais l'impression d'être à l'extérieur et d'assister à ma propre action»*, témoignait un hockeyeur célèbre à la suite d'un match dans lequel il avait particulièrement excellé. Dans cet état, la conscience se fond dans l'action. La pensée devient silencieuse. L'individu ne pense plus à lui-même. Il est si absorbé par ce qu'il fait qu'il en oublie tous les tracas du quotidien, toute forme d'inquiétude. En ce sens dans un tel moment, il est dépourvu d'ego. Paradoxalement, la personne en état de flux maîtrise parfaitement son geste. Elle excelle même! Comme si quelqu'un d'autre agissait à travers elle. Mais qui? Jean-Sébastien Bach devait bien connaître cet état de grâce, lui qui disait: *«C'est Dieu qui fait la musique. Moi, je prends la dictée.»*

Pour la neurobiologie, l'évocation du souvenir d'un ressenti active les mêmes zones du cerveau que le ressenti lui-même, avec des effets physiologiques équivalents. La fluidité ne peut être créée sur commande, en revanche, nous pouvons évoquer le souvenir d'un moment de fluidité ou d'un ressenti apparenté que nous avons expérimenté dans notre vie. Évoquons un tel moment en respirant amplement, de préférence en fréquence 5,5 ([page 165](#)) afin de lui donner une place d'honneur dans notre bibliothèque émotionnelle.

COLÈRE, TRISTESSE ET PEUR: LES PIMENTS ÉMOTIONNELS

Dans la première partie de ce livre, nous avons mis en culture les émotions guérisseuses. Nous avons gratté la terre de notre jardin intérieur, nous y avons semé les graines et nous les avons patiemment arrosées. À présent qu'elles poussent et ont pris de la vigueur, le jardinier que nous sommes se sent le courage de s'attaquer aux plantes parasites que l'on appelle communément émotions négatives. Et là, surprise! Il va découvrir que ces émotions possèdent certaines vertus. Elles ne représentent un danger que si le jardinier est négligeant et les laisse envahir tout le potager. Piment et poivre ne sont pas comestibles seuls. Cependant, à la bonne dose, ils donnent un parfum unique au plat que nous sert la vie. Il ne faut donc pas les supprimer mais apprendre à les doser avec justesse...

La psychologie retient cinq émotions négatives principales qui sont un résumé de toutes les autres: colère, peur, dégoût, honte, tristesse. Faisons d'emblée une mise au point. Le terme d'émotions négatives implique qu'il ne faudrait pas les avoir. Or celles-ci sont tout simplement nécessaires à notre survie! Si nous les considérons comme négatives, c'est parce qu'elles sont inconfortables. Et si elles sont inconfortables, c'est parce qu'elles ont pour fonction de nous préserver de certaines situations ou de certains comportements. Elles nous poussent à changer!

Le dégoût, par exemple, nous sert à ne pas nous empoisonner! Notre corps sait reconnaître les produits toxiques et nous les signale par une émotion appelée dégoût. Au quotidien, le dégoût nous préserve de trop manger, ce qui est souhaitable. Transposé dans les autres domaines de la vie, il nous fait nous détourner d'une situation perçue comme toxique, ce qui préserve notre intégrité psychologique.

J'aime à cet égard la métaphore employée par David O Hare, l'auteur de la préface de ce livre. Selon lui, les émotions sont comme les coups que doit jouer un joueur de tennis: au filet à droite la colère, en fond de cours à gauche la tristesse, etc. La régulation émotionnelle consiste, non pas à rester au centre, mais à y revenir après chaque coup pour pouvoir continuer la partie: vivre pleinement les émotions mais revenir au calme dès qu'elles ont joué leur rôle, prêt à en vivre de nouvelles.

Lorsque nous nous attaquons aux parasites, aux saboteurs internes que sont les sentiments et émotions perturbateurs, on ne peut qu'être frappé de la similitude entre les états d'esprits menant à la maladie tels qu'ils sont décrits par les traditions anciennes et tels qu'ils ont été découverts par la psychologie. Nos états intérieurs affectent notre système immunitaire et notre système cardio-vasculaire.

Les traditions spirituelles se sont beaucoup intéressées à ces saboteurs de notre bonheur. Le bouddhisme tibétain n'utilise pas le terme d'émotions mais d'afflictions. Quant à la psychologie, elle retient trois états d'être particulièrement préjudiciables à la santé du corps et à la longévité. Ces états correspondent à trois émotions négatives de base qui deviennent délétères quand elles s'installent profondément en nous, soit par leur intensité, soit par leur durée.

- La colère: elle nous mine quand elle s'installe sous la forme de l'hostilité, de la fureur ou du ressassement. C'est l'émotion antagoniste de l'amour.
- La tristesse: quand elle se transforme en dépression, incluant l'apitoiement sur soi-même, la culpabilité et le désespoir, elle nous prive de la gratitude.
- L'anxiété: c'est l'émotion antagoniste de la foi.

Bien sûr, ceci n'est pas une vérité absolue et la colère, par exemple est aussi antagoniste de la gratitude et la dépression exclut bien souvent la compassion. Mais ce qui est à retenir est notre impossibilité de ressentir, au même instant, émotion positive et négative. Par exemple, angoisse et confiance. C'est soit l'une, soit l'autre, même si parfois, elles alternent d'une seconde à l'autre. Nous disposons donc de deux entrées pour favoriser l'émotion guérissante que l'on souhaite développer: renforcer la

positive, affaiblir la négative. C'est la seconde que nous allons explorer à présent.

La méthode utilisée pour réguler les émotions négatives est relativement simple: elle consiste à superposer la cohérence cardiaque à un ressenti négatif. La cohérence cardiaque correspondant à un état positif sur le plan émotionnel, celui-ci va peu à peu remplir la personne et atténuer le ressenti négatif. En d'autres termes, les émotions positives, de nature physiologique vont contaminer les sentiments qui sont des pensées...

LA COLÈRE

Alexandre en impose du haut de son mètre quatre-vingt-dix. Calme, la voix grave et posée, il semble plutôt sûr de lui. Pourtant, lorsqu'il vient me consulter, il me fait part d'un stress permanent lié à son travail, de colères rentrées et de troubles du sommeil. *«Je bouillonne de l'intérieur»*, me dit-il. Conscientieux, il entreprend une pratique régulière de cohérence cardiaque. Au bout de trois semaines d'entraînement, il revient me voir pour une supervision. Alexandre a le sourire. Il est enthousiasmé et me raconte son histoire: *«À mon travail, il y a eu un problème informatique et j'ai dû constater la défaillance d'un fournisseur. Alors qu'auparavant, j'aurais râlé, remâché des pensées négatives, tourné sept fois ma langue dans ma bouche avant de l'appeler tout en tentant de maîtriser mes propos, là, sans hésitation, j'ai pris immédiatement le téléphone et j'ai manifesté très clairement mon mécontentement. J'ai parlé sur un ton très ferme et en même temps, j'avais conscience que je ne disais rien de blessant à mon interlocuteur. J'ai obtenu ce que je voulais. Aussitôt raccroché, c'était oublié et je passais tranquillement à autre chose! Cela ne m'était jamais arrivé! Habituellement, je ressasse une journée entière ce genre d'événement, pestant contre le manque de conscience professionnelle généralisé. Et c'est moins efficace!»* Alexandre place à son oreille le capteur de pulsations cardiaques que je lui tends. Il se concentre, harmonise ses inspirations et ses expirations sur un rythme de 5,5 cycles par minute. Le logiciel confirme qu'Alexandre a bien intégré l'exercice respiratoire: une belle courbe de résonance cardiaque apparaît sur l'écran de mon

ordinateur, traduisant sa toute nouvelle régulation émotionnelle. Et si Alexandre venait de s'éviter un infarctus, dans vingt ans?

Le cœur, centre émotionnel de l'amour est aussi l'organe qui subit le plus de ravages de la colère. En colère, nous sommes bel et bien privés d'amour et l'organe cœur pâtit toujours d'un coup de sang. On ne compte plus les études traitant de l'impact de la colère sur la santé. Certaines ont mesuré son lien avec la mortalité toutes causes confondues, d'autres ont observé un impact particulier sur la santé cardio-vasculaire. Toutes ces études suggèrent un lien entre tendance à la colère et mortalité précoce. Concernant le seul risque cardio-vasculaire, des chercheurs de l'École de médecine d'Harvard ont remarqué que l'émotion la plus fréquente dans les deux heures précédant une attaque cardiaque grave était la colère. Par ailleurs, il apparaît que chez les malades cardiaques, un éclat de rage peut diminuer de 7 % ou plus l'efficacité du pompage sanguin, phénomène que de nombreux cardiologues jugent dangereux pour le cœur.

Plus généralement, une étude de l'université de Duke menée par le Dr Redford Williams s'est intéressée au taux de mortalité de 2000 ouvriers à qui l'on avait fait passer des tests comportant une mesure de leur agressivité vingt-cinq ans plus tôt. Résultat: 20 % des ouvriers peu colériques étaient décédés tandis que 30 % des ouvriers se mettant facilement en colère étaient morts de maladies comme le cancer ou les maladies cardiaques ou encore d'accidents. Autrement dit, les personnes colériques ont une chance et demi de plus de mourir en vingt ans que celles qui ne le sont pas! Spécialiste de la médecine comportementale, Redford Williams s'est aussi intéressé au type de colère semblant provoquer une mort précoce. Il a identifié trois caractéristiques:

- **L'hostilité:** attitude suspicieuse associée à la croyance que les personnes sont menaçantes et qu'il convient de se méfier.
- **Le comportement colérique:** la personne s'emporte, crie ou se plaint bruyamment.
- **Le sentiment et l'émotion de colère** proprement dits.

Pensée, comportement, émotion: nous voilà de nouveau face aux trois entrées de la plupart de toutes les thérapies. Si nous voulons améliorer notre santé et vivre longtemps, nous avons donc trois possibilités de réduire l'impact de nos colères.

1) La voie philosophique

Elle est l'antidote de l'hostilité et consiste à acquérir la connaissance que les autres ne sont pas différents de nous. Le bouddhisme affirme: *«Il n'y a pas de méchant. Il n'y a que des souffrants»*. Par la connaissance que tous les êtres souffrent mais aspirent au bonheur, nous pouvons graduellement acquérir le sentiment que leur hostilité apparente n'est que le reflet de leur propre souffrance, non différente de la nôtre. Si nous considérons l'agresseur – réel ou virtuel – comme un être souffrant, cette pensée agit comme un modulateur de notre agressivité. Nous pouvons entrer dans la compréhension de ce que vit l'autre.

Cette voie qui fait appel à notre intellect, à notre rationalité, emprunte le circuit lent. Elle est laborieuse car il faut cultiver longtemps ce type de pensées avant qu'elles deviennent des réflexes et influencent nos émotions et nos comportements. À court terme, la voie philosophique n'empêche pas la survenue de nos émotions mais peut nous permettre, en les observant d'un autre point de vue, de les apaiser et d'en moduler l'expression. Une telle attitude est difficile à obtenir sous l'effet d'une colère. Il vaut donc mieux agir à titre préventif.

C'est précisément ce que vous venez de faire si vous avez lu ce passage et en avez adopté le point de vue!

2) La voie comportementale de l'action

Il s'agit de ne pas céder à l'emportement. Une colère manifestée avec emportement, cris ou paroles blessantes génère une chute du taux d'immunoglobuline A pendant plusieurs heures. Par ailleurs, du fait des conséquences de l'agressivité envers autrui, l'emportement génère une cascade d'émotions négatives comme le remord, par exemple ou... une

augmentation de la colère elle-même! Une émotion négative est comme un abcès: elle gagne en puissance si on lui laisse libre cours. Diverses études psychologiques suggèrent que loin de faire baisser la tension comme le croyaient les psychologues jusqu'aux années 1950, les colères ouvertement exprimées nous rendent de plus en plus irritables. Pour le psychologue Dol Zillmann qui a étudié la physiologie de la colère, le sentiment d'être menacé – physiquement ou psychologiquement – déclenche une réaction du cerveau limbique qui libère de la catécholamine, une hormone qui génère un afflux d'énergie brusque et de courte durée. En même temps, l'amygdale génère une onde excitant la branche adénocorticale avec un effet de plusieurs heures, voire de plusieurs jours, rendant le cerveau émotionnel plus excitable. Ainsi, les explosions de rage excitent le cerveau émotionnel et la personne se sent finalement plus en colère. Il a été mesuré que lorsqu'une personne explose de colère, sa tension artérielle augmente tandis que si elle évite de l'exprimer ouvertement, celle-ci diminue et ce, d'autant plus que l'attitude demeure amicale. Lorsque l'on sait que le fonctionnement du cœur influence les émotions, cette expérience suggère que nos comportements ont un impact immédiat et à long terme sur elles. Pour éviter cette réaction en chaîne, la voie comportementale nous incite à ... nous calmer! Autrement dit, ne pas nier la colère mais tenter de l'apaiser et en contenir l'expression dans des formes modérées: exprimer le différend à la personne concernée face à face d'une manière recevable par elle.

Pour apaiser la colère, Dol Zillmann propose deux méthodes comportementales:

- **Contrer les pensées qui déclenchent la colère.** Par exemple, si une personne nous provoque ou nous parle de manière blessante, penser immédiatement qu'elle doit être elle-même stressée, anxieuse ou blessée. Si nous controns la colère, non pas en la niant car la répression émotionnelle provoque aussi des dommages physiologiques, mais par la pensée que l'autre aussi souffre, nous évitons les réactions en chaîne qui ruinent notre santé mentale et physique. Cette méthode qui est une utilisation de la voie philosophique dans l'instant de la colère apparaît efficace sur les colères modérées et si elle est utilisée à temps. C'est-à-dire tant que nous ne sommes pas submergés par l'émotion. Si l'émotion est trop forte, c'est le

«coup d'état émotionnel» et nous ne sommes plus capables de penser normalement, d'entendre la voix de la raison.

• **Se calmer physiologiquement.** Lors des toutes premières études sur la colère à la fin du XIX^e siècle, il a été observé que le fait de s'accorder du bon temps lors de la survenue d'une colère avait un effet apaisant. Se distraire en faisant autre chose – lecture, cinéma, jeux, etc. – interrompt le flot des pensées noires car le cerveau ne peut penser à plusieurs choses ni ressentir plusieurs émotions opposées en même temps. Partir de son côté est également une voie efficace, surtout si l'on marche à pied ou que l'on court dans la nature, le mouvement et la contemplation de la nature ayant par eux-mêmes un effet apaisant. Plus l'activité demande d'attention, plus elle implique le corps, plus elle sera efficace. Faire ses courses ou manger par exemple ne sont pas des méthodes aussi efficaces car il est possible de ressasser tout en les pratiquant.

Précision: il s'agit ici de ne pas confondre la fureur, la rage ou l'emportement avec une expression juste et mesurée de la colère – ce que permet, précisément la pratique de la cohérence cardiaque. En effet, le déni de la colère ou le ressassement d'une colère non exprimée ont également des effets perturbants.

Quand finit la maîtrise et où commence le déni? Pour réguler sans refouler, il existe une troisième possibilité, celle qui fait l'objet de ce livre.

3) La voie émotionnelle par la cohérence cardiaque

Toutes les personnes concernées par la colère – exprimée ou non – que j'ai reçues en consultation et qui pratiquaient la cohérence cardiaque ont constaté une régulation notable de cette émotion. Dans ce cas comme dans les nombreux autres que j'ai rencontrés, la colère est clairement ressentie, mais elle s'exprime sans emportement. Il semble que naturellement, la personne tende à manifester son mécontentement contre les événements ou les comportements en cause sans s'en prendre directement à la personne. La nuance est de taille car ainsi exprimée, la colère laisse une porte de sortie à l'autre, évitant les réactions en chaîne. L'interlocuteur ne se sent pas mis en cause de manière blessante et peut modifier son comportement plus

aisément. C'est ce dont témoigne Marie, une autre pratiquante de cohérence cardiaque qui venait en consultation depuis quelques semaines. Un jour qu'elle circulait au volant de sa voiture, Marie commet une erreur. Un automobiliste la dépasse en lui criant des insultes puis il s'arrête un peu plus loin à un feu. *«Je ne me suis pas reconnue!»,* raconte Marie. *Alors qu'avant, je serais restée figée et aurais imaginé pendant toute la journée les réponses les plus cinglantes à ses insultes, je suis sortie de ma voiture calmement et je me suis dirigée vers le conducteur. Fermement mais sur un ton très calme, je me suis entendue lui dire: «C'est vrai que je me suis trompée, mais on ne doit pas insulter les gens. Ce n'est pas bien!»* Il a été estomaqué et puis il a bafouillé quelque-chose comme: *«C'est vrai que vous auriez pu faire attention mais... Bon, vous avez raison, je n'aurais pas du m'énerver.»* J'ai passé une journée délicieuse à revivre émotionnellement cette histoire. C'était comme une réconciliation!»

La colère de Marie était bien présente mais son expression, régulée, n'a provoqué ni ressassement, ni ressentiment, ni inflation de l'irritabilité. Par ailleurs, elle s'est révélée efficace. La colère, lorsqu'elle est régulée, peut même être associée à des sentiments positifs et entrer dans un processus de pacification. Avec la cohérence cardiaque, il n'est plus tant question de maîtrise que de régulation. Les centres émotionnels deviennent plus intelligents! Dès lors, une sagesse philosophique sera plus efficace et aura un pouvoir d'action supérieur.

Une pratique patiente de la cohérence cardiaque amène rapidement une colère plus saine. Nous atteignons alors cet idéal de la colère décrit par le philosophe Aristote: *«Se mettre en colère pour des motifs valables et contre qui le mérite, au moment et durant le temps voulu.»*

Pour accélérer le processus, je vous propose deux exercices spécifiques. Le premier est méditation sur la colère afin de la diluer dans le bien-être de la résonance cardiaque. Le second consiste à transposer la colère sur le mode altruiste. Lisez-les attentivement puis faites votre choix. Les deux sont efficaces. Choisissez celui qui vous inspire le plus. Pratiquez-le pendant une semaine, en préventif. Vous constaterez bientôt une étonnante régulation de vos colères...

Méditation pour réguler la colère

Cette méditation consiste à superposer à l'inconfort de la colère le confort physiologique de la cohérence cardiaque. L'exercice en lui-même n'est pas très confortable mais il induit rapidement des effets émotionnels favorables.

- Entrez en cohérence cardiaque par quelques respirations en fréquence 5,5.
- Repensez à une situation qui vous a mis dans une forte colère.
- Restez en cohérence cardiaque pendant que vous évoquez cette colère et les ressentis associés.
- Laissez passer quelques minutes puis faites de nouveau quelques minutes de cohérence cardiaque.
- Pratiquez pendant une durée de trois à sept jours à l'occasion de votre troisième exercice quotidien de cohérence.

Méditation pour transformer la colère en amour

Cette méthode consiste à éprouver le sentiment de la colère et à l'appliquer à une situation injuste mais extérieure à soi. Le but est de transposer la colère sur le mode altruiste pour que les émotions altruistes se mêlent à cette colère. L'exercice suivant est extrêmement efficace. Pratiqué consciencieusement, il a le pouvoir de transformer la colère en joie, suscitant de belles et fortes émotions.

- Entrez en cohérence cardiaque par quelques respirations en fréquence 5,5.
- Repensez à une situation qui vous a mis dans une forte colère.
- Restez en cohérence cardiaque pendant que vous évoquez cette colère et les ressentis associés.
- À la place de l'événement qui a suscité la colère, visualisez une situation d'injustice humaine qui ne vous concerne pas directement.
- Restez en résonance cardiaque.
- Ressentez la colère envers cette injustice et la compassion pour les victimes de cette injustice.
- Pratiquez pendant une durée de trois à sept jours à l'occasion de votre troisième exercice quotidien de cohérence cardiaque.

AIDE POUR TROUVER UNE SITUATION INJUSTE

Pour vous aider à évoquer une situation profondément injuste au regard de la dignité humaine et qui justifie la colère, vous pouvez penser à un homme qui, aux yeux de beaucoup de Français, personnifiait cet idéal de la colère: la sainte colère. Cet homme, c'est l'Abbé Pierre. Personnalité préférée des Français, il avait l'art de se mettre dans des colères explosives devant les caméras de la télévision. Plusieurs de ses allocutions ont été diffusées à la télévision. Celle-ci par exemple, enregistrée alors qu'il essayait de réunir des dons en faveur des sans-abri: «Ceux qui ont pris tout le plat dans leurs assiette, laissant les assiettes des autres vides et qui, ayant tout, disent avec une bonne figure, une bonne conscience: “ Nous qui avons tout, on est pour la paix. ” Je sais que je dois leur crier à ceux-là: “ Les premiers violents, les provocateurs de toute violence, c'est vous! Et quand le soir, dans vos belles maisons, vous allez embrasser vos petits-enfants, avec votre bonne conscience, au regard de Dieu, vous avez probablement plus de sang sur vos mains d'inconscients que n'en aura jamais le désespéré qui a pris des armes pour essayer de sortir de son désespoir! ”»

Dans ce document, l'Abbé Pierre crie sa colère, il hurle presque mais il n'a pas de haine. Difficile de ne pas sentir sa propre conscience réveillée par ses paroles. Sa colère est une colère d'amour.

Si cette lecture réveille en vous une indignation contre l'injustice, celle-ci peut être votre colère de travail. Si vous voulez donner plus de force à votre évocation, lisez-la à haute voix avant de la travailler en cohérence cardiaque. Théâtralisez-la! Sinon, choisissez une autre situation qui suscite en vous une indignation forte et surtout, altruiste. Vous avez l'embaras du choix: la torture, le sort des sans-abri, les enfants esclaves, toutes situations dans lesquelles la dignité humaine ou animale est bafouée. L'essentiel est que l'évocation suscite une émotion forte et l'envie d'agir.

Vos colères peuvent être belles et quand elles sont belles, elles vous font du bien. Si l'emportement est défavorable à la santé, les colères saines,

régulées ou tournées vers des buts altruistes ont l'effet précisément contraire: celui de nous rendre plus vivant. L'Abbé Pierre – encore lui! – a eu cette phrase magnifique que je me répète souvent quand je ressens de la colère: «*Quand on s'indigne, il convient de se demander si l'on est digne*».

LA TRISTESSE

La tristesse n'est pas mauvaise en soi. Lorsque nous avons une déception, lorsque nous perdons une personne chère, lorsqu'un projet s'écroule, il est sain d'expérimenter la tristesse. Le moment de la tristesse va nous inactiver et nous permettre de cesser de désirer, pendant le temps du deuil. La tristesse est une émotion qui stimule le système parasympathique, cette branche du système nerveux qui nous pousse au repos, au sommeil, à la cicatrisation ou au repli sur soi. La tristesse ou la mélancolie nous placent hors du temps pour pleurer une perte, réfléchir à sa signification puis effectuer des changements psychologiques qui nous permettront de passer à autre chose.

Or, si le deuil est utile, la dépression semble préjudiciable à notre santé. Elle se traduit par un sentiment de tristesse associé à l'apitoiement sur soi-même et au désespoir. De nombreuses études ont tenté d'en mesurer les effets. Si peu d'entre elles ont établi un lien direct entre dépression et maladie, beaucoup ont permis de mesurer l'impact de l'état émotionnel sur la guérison une fois une maladie installée. Par exemple, une étude portant sur des femmes atteintes de cancer du sein a montré que les plus déprimées affichaient le taux le plus bas de lymphocytes tueurs normaux, des cellules dont on pense qu'elles ont pour fonction de rechercher les cellules cancéreuses dans le corps. Les femmes les plus déprimées étaient aussi celles dont les tumeurs se propageaient le plus vite dans le reste du corps. D'autres études ont établi que la dépression diminuait la rapidité de la réparation osseuse ou la récupération fonctionnelle à la suite de fractures, ou encore multipliait par cinq le taux de mortalité de patients traités pour une attaque cardiaque.

Or des solutions existent et la dépression n'est pas une fatalité. Mon expérience de praticien en cohérence cardiaque et celle de nombreux autres

m'a montré que des personnes bloquées dans leur action, manquant d'énergie, de motivation ou de joie, ayant tendance à s'isoler et à ruminer plutôt qu'à agir à cause de leur mélancolie, pouvaient grandement améliorer leur état émotionnel grâce à certaines pratiques ciblées de cohérence cardiaque.

En revanche, quand la tristesse prend la forme d'une dépression profonde, reliée à la sensation de ne posséder aucune qualité, au désespoir absolu, à l'absence de joie chronique, à la perte du plaisir gustatif et de tout plaisir lié aux sensations, au sentiment que rien n'a d'intérêt et qu'elle a des effets délétères tels qu'insomnie, confusion, accablement ressenti presque comme une douleur physique, envie de suicide, etc., la solution est médicale et ne relève plus (ou pas seulement) de ce livre. Les solutions proposées dans cet ouvrage sont efficaces tant que vous avez assez de ressort pour les mettre en pratique.

Comme pour la colère, les solutions sont de trois ordres:

- comportementales,
- cognitives,
- émotionnelles.

Les solutions comportementales

Elles consistent à se détourner de la mélancolie en s'occupant à autre chose et plus particulièrement, à rencontrer d'autres personnes: sortir, aller voir une exposition, un film ou un spectacle. Bref, se distraire en famille ou avec des amis. Les distractions et la convivialité sont efficaces car elles détournent l'attention de la tristesse au profit d'autres sensations. L'important est de sortir de l'isolement qui est la tendance classique de la personne déprimée afin d'être en contact avec autrui. Une solution également efficace est de se tourner vers autrui dans une action généreuse. Participer à une action caritative est un antidépresseur puissant car l'action d'entraide augmente le sentiment d'estime de soi en plus de détourner l'attention des problèmes personnels. Si vous vous sentez concerné par cette suggestion, je vous conseille de lire ou de relire le pétale du service, dans la partie qui concerne l'amour ([page 63](#)).

Les solutions cognitives

Elles peuvent être résumées sous le terme de «psychologie positive». L'homme a la capacité de choisir ce sur quoi il se focalise. La psychologie positive consiste entre autres à focaliser son attention sur des choses réjouissantes. Une veille stratégique est à mettre en place afin d'écartier, chaque fois qu'elles se présentent, les pensées tristes au profit d'images agréables.

La psychologie positive passe également par le choix des activités ou des lectures: si vous êtes déprimé, il y a de grandes chances que vous ayez tendance à choisir naturellement les activités les moins amusantes parmi celles qui vous sont proposées. La psychologie positive suggère d'avoir simplement conscience de cette tendance et de prendre l'engagement inverse: par exemple, éviter les romans stressants ou tristes, fuir les films dramatiques et opter pour les comédies, les histoires optimistes. Longtemps, j'ai pensé que la rééducation émotionnelle passait par là. Or ce genre de préconisations a fait l'objet de critiques. C'est ainsi que l'opposition «positif-négatif» qu'elles induisent, suggère que les expériences psychologiquement déplaisantes seraient à éliminer, alors qu'elles sont des réactions réflexes qui ont leur utilité. Ainsi, selon la psychothérapeute Mary Ann La Torre¹, le pessimisme, l'anxiété, le deuil, la tristesse, le sentiment de solitude, la peur, etc., protègent de réactions pathologiques plus graves, par exemple en mettant l'organisme dans un état permettant de récupérer des forces comme en cas de burn-out. Il s'agit donc plutôt de réguler ou apaiser plutôt que de supprimer. C'est ce que permettent les solutions émotionnelles.

Les solutions émotionnelles

Dans ma pratique de coach en cohérence cardiaque, j'ai noté la remarquable efficacité, sur les personnes ayant un état émotionnel globalement stable, de l'association d'un ressenti positif et de la cohérence cardiaque. Cette pratique améliore la régulation émotionnelle globale en accroissant rapidement la propension à ressentir des émotions joyeuses au quotidien. C'est le principe même de ce livre que de proposer des occasions de

cultiver ces ressentis positifs. En revanche, pour les personnes ayant une tendance mélancolique, j'ai inclus un nouvel outil à mon arsenal thérapeutique. Lors des séances de supervision en cohérence cardiaque, j'avais en effet remarqué que certaines personnes à tendance mélancolique ou se trouvant bloquées dans leur action avaient du mal à entrer en résonance cardiaque. La variabilité de leur rythme cardiaque était faible et mon logiciel montrait une surexpression du système parasympathique, responsable du repos, du sommeil ou du repli sur soi par rapport au système sympathique, responsable de l'action et du mouvement. J'ai eu alors l'idée de réduire le système sympathique de ces personnes en le stimulant par une respiration spécifique: la respiration en fréquence trois. Celle-ci correspond à trois cycles respiratoires par minute. Les résultats ont dépassé mes espérances. Bernard par exemple, a participé à mes ateliers collectifs au cours desquels chaque participant pouvait faire un enregistrement de sa fréquence cardiaque. Lors d'une des premières séances, alors qu'il pratique la respiration en cohérence cardiaque, l'écran de mon ordinateur affiche une courbe d'une ampleur faible et irrégulière malgré sa grande application et mon logiciel indique une surexpression de son système nerveux parasympathique. Bernard est une personne joviale et d'humeur apparemment joyeuse mais la faiblesse de sa variabilité cardiaque me fait pressentir un état dépressif. Je l'interroge personnellement à la fin de la séance. Bernard confirme mes présomptions. Il m'explique qu'il a toujours caché ses émotions sous un masque de gaieté. Il est au chômage et sous antidépresseurs. Les semaines passent. Bernard pratique assidûment la cohérence cardiaque et progresse... lentement. Il me dit ressentir un état agréable quand il pratique, ce qui le motive pour continuer. Sa courbe, comme celle d'autres personnes dans son cas, traduit une forme d'écrasement émotionnel, comme un endormissement. C'est alors qu'il me vient l'idée de le réveiller émotionnellement en lui proposant une respiration plus lente. Je lui suggère, ainsi qu'aux personnes ayant le même profil, la respiration en fréquence trois. Bernard repart avec cette consigne. Je ne le vois plus pendant deux mois. Quand il revient pour faire le point, il semble d'humeur joyeuse et plaisante volontiers. Il a trouvé du travail et se fait plaisir. Il s'est tenu à la consigne et me dit qu'il s'est senti de mieux en

mieux au fil des semaines. Vérification par ordinateur: Bernard affiche une variabilité cardiaque normale au repos. Lors de l'exercice, une belle courbe de résonance cardiaque s'affiche à l'écran, traduisant sa toute nouvelle régulation émotionnelle.

Partant de cette expérience, j'ai proposé cette respiration à toutes les personnes souffrant de mélancolie ou qui se sentaient dans une sorte de stagnation, avec l'impression de ne pas avoir beaucoup de prise sur leur propre vie. Si vous vous sentez concerné par de tels sentiments, cet exercice est bon pour vous. Il peut être inconfortable au départ mais cet inconfort diminue au fil du temps. Cela dit, s'il est hautement bénéfique, il me semble que cet exercice est insuffisant pour déraciner les sources d'un mal-être profond. L'accompagnement d'un psychothérapeute peut être nécessaire.

Méditation pour faire grandir la joie (respiration en fréquence trois)

Il s'agit d'une fréquence respiratoire spécifique qui procure une sensation d'euphorie par une légère hypoxie.

- Chaque matin, installez-vous comme pour une pratique de cohérence cardiaque, le dos droit.
- Focalisez votre attention sur votre respiration puis sur votre cœur. Si vous le souhaitez, esquissez un léger sourire.
- Respirez en fréquence trois: inspirez pendant 10 secondes puis expirez pendant 10 secondes, ce qui correspond à 3 cycles respiratoires par minutes. Maintenez cette respiration pendant cinq minutes.
- Ensuite, pratiquez 3 minutes de respiration en résonance cardiaque, c'est-à-dire en fréquence 5,5.

La dépression est souvent associée à une variabilité du rythme cardiaque faible. L'organisme, à force de stress, s'est mis dans une forme d'hibernation. Les deux branches du système nerveux autonome, sympathique et parasympathique sont peu stimulées, induisant peu de réactions à l'environnement extérieur: ni colère, ni joie. Tout paraît neutre, fade et sans saveur. La motivation est en berne tout autant que la capacité à

agir. Les émotions positives comme les négatives sont écrasées. Cet exercice respiratoire, en prolongeant l'expiration comme l'inspiration a pour effet de provoquer une légère hypoxie, c'est-à-dire un déficit d'oxygène. Or savez-vous l'effet que produit l'hypoxie? L'euphorie! Les coureurs de fond connaissent bien ce phénomène. Les plongeurs en apnée aussi. Quand l'apnée se prolonge, les plongeurs expérimentent souvent cette sensation de plénitude et d'absence de jugement critique qui leur donne envie... De rester sous l'eau! Cette euphorie de l'apnéiste explique nombre d'accidents de pêche sous-marine. Mais sur terre, pas de danger. Vous pouvez pratiquer la respiration en fréquence trois en toute confiance. Le sourire a également pour effet d'augmenter la variabilité cardiaque.

De nombreuses traditions spirituelles orientales incitent les pratiquants à rallonger leur respiration. Or il est important de souligner ici que l'inspiration et l'expiration doivent être égalisées. Une expiration prolongée, comme cela se pratique dans certaines formes de méditation a pour effet de stimuler le système parasympathique et d'induire le repos, la relaxation. Dans le cas présent, nous cherchons précisément le contraire: une respiration qui nous rende joyeux, nous pousse à l'action et nous fasse sortir de l'inertie. La respiration en fréquence trois se traduit également par une montée de l'adrénaline, l'hormone nécessaire à l'action. Joie et propension à l'action vous font sortir de la stagnation.

Si cet exercice vous réussit, vous pouvez le pratiquer autant que temps que vous le souhaitez en hygiène émotionnelle matinale. Vous pouvez également l'abandonner au profit de la seule cohérence cardiaque. Si la mélancolie ou la dépression pointent à nouveau le nez, reprenez! Vous êtes votre propre soigneur.

Méditation pour transformer l'apitoiement en amour

Cette méthode consiste à éprouver le sentiment de la mélancolie et à l'appliquer à une situation triste mais extérieure à soi. Le but est de transposer l'émotion tristesse sur le mode altruiste pour que les émotions altruistes se mêlent à cette tristesse. L'exercice suivant est extrêmement

efficace pour faire cesser l'apitoiement sur soi-même. Praticué consciencieusement, il a le pouvoir de transformer la tristesse en joie.

- Entrez en cohérence cardiaque par quelques respirations en fréquence 5,5.
- Repensez au sujet qui provoque en vous mélancolie ou apitoiement sur vous-même ou bien ressentez votre tristesse actuelle. Choisissez une situation suffisamment forte ou récente pour que vous puissiez facilement la revivre. S'il y en a plusieurs, choisissez celle qui a provoqué le sentiment le plus fort et qui se traduit le plus fortement dans le corps.
- Restez en cohérence cardiaque pendant que vous évoquez cet apitoiement et les ressentis associés.
- Une fois la tristesse et l'apitoiement ressentis, visualisez une situation qui ne vous concerne pas directement et dans laquelle des êtres souffrent (pauvreté, famine, mauvais traitements sur des humains ou des animaux, maladie des personnes connues de vous, etc.). Choisissez la situation ou le vécu de quelqu'un qui vous émeut particulièrement. Restez en résonance cardiaque.
- Ressentez la tristesse et de l'amour-compassion pour les êtres en proie à cette souffrance.

Pratiquez pendant une durée de trois à sept jours à l'occasion de votre troisième exercice quotidien de cohérence cardiaque.

Une série d'expériences ont été menées sur un moine bouddhiste à l'université du Wisconsin dans le cadre de recherches sur les effets physiologiques de la méditation. L'une d'elles a consisté à faire visionner à ce méditant expérimenté, deux films originellement destinés aux étudiants en médecine. Ces films étaient couramment utilisés dans le cadre de recherches concernant les émotions en raison de leur caractère insoutenable. Pendant qu'il visionnait le film, le moine Öser était observé par Paul Eckman, spécialiste des expressions faciales, tandis qu'on mesurait ses paramètres physiologiques. Le premier film montrait l'amputation d'un bras au scalpel sans que l'on ne voie jamais la personne en entier. Dans le second film, on assistait à la souffrance d'un grand brûlé debout auquel un médecin retire des lambeaux de peau. La plupart des personnes qui regardent les deux films ressentent principalement du dégoût. Mais le

moine bouddhiste Öser, s'il réagit normalement au premier film eut une réaction différente au second. Dès qu'il vit la personne, il ressentit une grande compassion qu'il décrivit ensuite comme un mélange de sollicitude, de préoccupation et d'immense tristesse. Or on constata que ces sentiments correspondaient sur le plan physiologique à un état de relaxation plus intense que lorsqu'il était au repos! La compassion est l'un des objets de méditation les plus importants dans le bouddhisme tibétain. Parmi les bénéfices reconnus dans cette tradition, on compte le fait d'être aimé des animaux et des humains, d'avoir l'esprit serein et un sommeil paisible. Par imagerie cérébrale, il avait déjà été constaté que la méditation sur le bien-être d'autrui correspondait à une activation du cortex préfrontal gauche, zone impliquée dans les émotions positives et le bien-être. Dans cette expérience, la sensation de bien-être était activée même si elle était liée à une image insoutenable. La méditation sur la mélancolie fonctionne sur le même principe et permet de ressentir que cette émotion peut aussi vous faire du bien et vous relaxer!

L'ANXIÉTÉ

Marie-Christine s'inquiétait chaque fois qu'il était question d'entreprendre un voyage. Elle avait envie de suivre une formation mais n'osait se décider car cela l'obligeait à faire un long déplacement en train. Elle ruminait son hésitation depuis plusieurs mois quand elle entreprit un entraînement à la cohérence cardiaque. Au bout de quelques semaines de respiration en fréquence six, elle prit sa décision et s'inscrit à ce stage. *«J'ai cessé de réfléchir, m'expliqua-t-elle. Quand j'ai pris ma décision, j'avais encore un peu peur mais je me suis jetée à l'eau.»* À son retour de stage, elle affichait une belle courbe de cohérence cardiaque et une variabilité que je ne lui avais jamais vue.

La peur est mauvaise conseillère, dit-on. Pas quand il s'agit de faire un saut de côté pour éviter de se faire écraser par une voiture! Et lorsque les soucis nous assaillent, il n'est pas malsain d'y réfléchir. C'est ce qui permet de trouver une solution. La peur ne devient délétère que si elle est inadaptée à la situation présente: par exemple, si plusieurs semaines après avoir frôlé

l'accident, nous ressentons une angoisse ou bien lorsque l'anxiété diminue nos facultés de raisonnement et paralyse notre capacité à prendre des décisions et à agir. L'anxiété peut être un trac lié à l'anticipation d'un événement ou se traduire par une peur chronique. Cette dernière résiste souvent aux psychothérapies car, contrairement à la tristesse et la mélancolie qui poussent spontanément l'individu à trouver une solution, l'anxiété possède une fâcheuse tendance à s'auto-entretenir. Autant la personne triste perçoit son état comme non productif et accepte facilement de se changer les idées, autant l'anxieux se sent, en quelque sorte, rassuré par son anxiété. Plus ou moins consciemment, il pense qu'en anticipant des dangers, réels ou virtuels, il les prévient. C'est ainsi que le pessimiste se dit réaliste. Il résiste aux discours rassurants. Parce qu'il y a toujours des raisons valables d'avoir peur...

Or l'anxiété n'est pas bonne pour la santé. Lors d'une étude menée par l'unité spéciale de recherche sur les rhumes britannique (*Common Cold Research Unit*), on a exposé des volontaires au virus du rhume. Parmi les volontaires 40 % de ceux qui étaient soumis à un stress fort contractèrent la maladie contre 27 % pour ceux qui vivaient un stress léger. L'anxiété, le trac, la peur affaiblissent le système immunitaire. Plusieurs études ont montré que lors des périodes d'examens à l'université, les cas de rhume et d'états grippaux étaient plus fréquents. Inutile d'en dire plus, la liste des effets négatifs de l'anxiété pourrait provoquer... de l'anxiété.

L'anxiété ne se raisonne pas et c'est précisément pourquoi son traitement par la cohérence cardiaque est si efficace. Si vous ressentez de la peur, qu'elle soit chronique ou liée à un événement particulier, la cohérence cardiaque ne vous demande pas de baisser la garde, de diminuer cette vigilance qui vous protège du danger, mais elle la couple physiologiquement à un état de décontraction. L'émotion anxieuse se régule au contact de l'émotion sereine. L'anxiété se régule d'elle-même parce que vous êtes physiologiquement tranquilisé. La cohérence cardiaque ne cherche pas à vous raisonner. Elle parle la langue des émotions sur un ton rassurant. Vos centres émotionnels vont écouter et apprécier.

Si au moment où vous lisez cette page, vous avez déjà mis en place une pratique quotidienne de cohérence cardiaque, il est probable que, comme ce

fut le cas de Marie-Christine, votre anxiété ait déjà diminué. Si vous n'avez pas commencé et que vous vous reconnaissez dans l'anxiété ou le trac, il est temps de vous y mettre. Lisez l'annexe sur la cohérence cardiaque ([page 165](#)) et pratiquez. Pratiquez également la cohérence cardiaque en lien avec les émotions qui guérissent. Installez-vous sur votre îlot de confort émotionnel. Ensuite, nous nous donnons rendez-vous à cette même page, dans trois semaines au moins... Si vous en avez encore besoin! Car il y a des chances sérieuses pour que ce qui précède vous suffise. En tout cas car les exercices qui suivent ne marcheront que si votre pratique est installée... À bientôt peut-être!

LES TROIS PEURS

Avez-vous installé une pratique régulière de cohérence cardiaque? En avez-vous ressenti les effets sur vos émotions? Avez-vous envie de faire baisser encore la pression? Dans ce cas, la suite est pour vous. Voici donc les trois peurs:

- **L'inquiétude:** c'est la propension à se faire du souci. Elle peut venir de prédispositions psychiques ou bien de circonstances ou d'un environnement stressant. Cette dernière est la peur ordinaire liée à la pression du résultat, à des conditions de vie anxieuses, à un métier à risque, etc. Ces formes d'inquiétude sont souvent spontanément régulées par la pratique régulière de la cohérence cardiaque. Si cela ne suffisait pas et en cas d'anxiété chronique, je vous suggère la méditation sur la confiance pendant une semaine avant de faire les exercices suivants. Il vaut mieux en effet renforcer les émotions positives avant de vous attaquer aux négatives, c'est moins inconfortable et plus efficace...

- **Le trac d'anticipation:** c'est celui de l'artiste de scène, de l'étudiant qui prépare un examen, du cadre qui doit défendre un projet important devant des décideurs. Il existe un protocole spécifique pour traiter ce type de peur: la méditation anti-trac décrite un peu plus loin.

- **L'alerte permanente:** le cerveau fonctionne en permanence comme si un danger était imminent. Dans cet état, le raisonnement est mis de côté pour traiter l'urgence, ce qui amoindrit notre capacité de réflexion donc notre

capacité à nous raisonner. Les personnes souffrant d'anxiété pathologique s'enferment dans un cercle vicieux, chaque souci entraînant un autre dont aucun ne trouve de solution. Dans les cas extrêmes, l'anxiété aboutit à l'angoisse, à l'obsession et aux crises de paniques. De tels troubles, de même que les phobies, doivent être traités grâce à l'aide de thérapeutes compétents. En accompagnement, les protocoles décrits dans cet ouvrage peuvent être d'une remarquable efficacité.

Méditation anti-trac

Cette méditation consiste à superposer à l'inconfort lié à l'anticipation d'un événement provoquant de la crainte (voyage, examen, entretien de recrutement, situation de travail risquée, etc.) le confort physiologique de la cohérence cardiaque.

En résumé:

- En position assise, entrez en cohérence cardiaque par quelques respirations en fréquence 5,5.
- Pensez à la situation que vous anticipez en recréant le plus de détails possible afin de la rendre palpable émotionnellement. Vivez-la comme si elle se produisait maintenant.
- Restez en cohérence cardiaque pendant que vous vivez cette situation. Maintenez cette évocation tant qu'elle reste claire en vous. Il n'y a pas de temps limite. L'exercice peut prendre de quelques secondes à quelques minutes.
- Pratiquez pendant une durée de trois à sept jours à l'occasion de votre troisième exercice quotidien de cohérence cardiaque.

Avec cet exercice, vous ne cherchez pas à diminuer l'anxiété mais vous observez la situation et la peur associée depuis un état émotionnel de bien-être. Au bout de quelques jours, la situation perdra de son pouvoir d'évocation. Vous constaterez qu'elle vous fait moins peur. C'est le signe qu'elle est devenue émotionnellement acceptable. Cessez l'exercice et n'hésitez pas à le reprendre si la peur revient.

Méditation anti-insomnie

Testée dans deux centres spécialisés, cette méditation doit être pratiquée le soir. Elle dure vingt minutes, ce qui est assez contraignant mais le temps perdu est rapidement récupéré en temps de sommeil efficace!

- Pratiquez vos exercices de cohérence cardiaque quotidiens, comme expliqués dans l'annexe sur la cohérence cardiaque en fin d'ouvrage.
- Le soir, avant de vous coucher, asseyez-vous et pratiquez 10 minutes de résonance cardiaque ritualisée, en fréquence 5,5.
- Au bout de dix minutes, pratiquez 10 minutes de respiration en inspirant sur quatre secondes et en expirant sur 4 secondes avec focalisation sur le cœur. Ce rythme stimule le système parasympathique et induit un état de relaxation. Pratiquez tous les jours jusqu'à obtenir une régulation du sommeil. Si les résultats cessent quand vous arrêtez, il vous faut pratiquer de nouveau, éventuellement à vie.

Méditation anti-anxiété

L'anxiété chronique est insidieuse. Elle ne correspond pas forcément à une émotion particulière mais à l'état de mal-être que les émotions négatives sont capables d'induire en s'accumulant et en se multipliant les unes les autres. Nous n'allons donc pas traiter l'anxiété directement. Nous allons traiter les émotions qui l'induisent, qu'elles s'appellent peur, colère, dégoût, honte, etc.

Cet exercice est à ajouter à vos exercices quotidiens de cohérence cardiaque. Je vous le rappelle, il est important de le faire seulement une fois que vous avez installé la cohérence cardiaque dans votre vie car il est inconfortable. Le protocole est simple et consiste à prendre conscience le plus précisément de ces émotions et à appliquer la cohérence cardiaque. L'anxiété qui en découle va progressivement se diluer dans le confort physiologique, émotionnel de la résonance cardiaque. Ne cherchez pas trop à comprendre comment ça marche. Ça marche! Chaque émotion négative ressentie, vous la traitez émotionnellement et non intellectuellement.

Cette méditation consiste à prendre note des émotions négatives au fil d'une journée puis à les revisiter le soir, en cohérence cardiaque, pour diminuer progressivement la portée émotionnelle des événements. Elle régule l'anxiété chronique qui provient d'un cumul d'émotions non régulées.

- **Le matin** et à la mi-journée, pratiquez vos exercices de cohérence cardiaque habituels. Ne faites la méditation sur les émotions négatives de la journée que si vous avez fait cette première séance sans objet.
- **Au cours de la journée**, prenez note des pics d'anxiété ou de toute autre émotion négative que vous ressentez. Notez si un événement les précède, soit mentalement, soit par écrit. Cela va vous demander beaucoup d'attention et de constance mais c'est indispensable. Pour que ça marche, il faut prendre la décision dès le matin d'observer ce qui se passe en vous. Quand vous vous rendez compte d'une émotion négative, faites quelques respirations en fréquence 5,5 (deux ou trois) si vous le pouvez.
- **Le soir**, ritualisez une séance de cohérence cardiaque anti-anxiété. Sélectionnez le ou les moments de la journée où vous avez ressenti de l'anxiété ou des émotions négatives.

Mettez-vous en cohérence cardiaque.

Ajoutez l'une après l'autre l'image mentale des situations anxiogènes et des ressentis associés tout en restant en cohérence cardiaque.

- **Au moment du coucher**, faites une séance de cohérence cardiaque sans objet.

Pratiquez pendant une durée de trois à sept jours à la place de votre troisième exercice quotidien de cohérence cardiaque. Chaque jour apporte de nouvelles émotions à traiter, de nouvelles situations à gérer.

C'est pourquoi les exercices doivent être répétés pendant plusieurs jours.

Avec la résonance cardiaque, vous créez un îlot de confort émotionnel, un état physiologique assimilé à une émotion positive. Au fil des répétitions, la présentation de l'émotion négative associée au confort de l'émotion positive va en diminuer le pouvoir stressant. Jusqu'à présent,

vosre peur ou vosre anxiété étaient disproportionnées par rapport au danger réel.

Le matelas émotionnel que vous créez va s'appliquer aux autres peurs similaires que vous connaissez. Vous constaterez progressivement une moindre emprise de l'anxiété dans votre vie et un retour du calme intérieur.

Quelques précisions sur la méditation

Installez-vous confortablement dans un espace où vous ne serez pas dérangé. Un environnement serein et agréable. Les exercices du soir se font en trois étapes: débriefing, le travail en cohérence, le recentrage par la cohérence cardiaque.

- **Le débriefing:** sur une feuille de papier, notez chronologiquement les événements émouvants de votre journée. Notez l'événement, sans le décrire car vous vous en souvenez et nommez simplement l'émotion et l'endroit du corps où elle a été ressentie et notez-en l'intensité sur une échelle de 1 à 6 où 0 serait une absence d'émotion et 6 une émotion insupportable. Limitez-vous à 10 émotions maximum. Prenez 5 minutes pour cela.

Exemple:

8 h: réveil en retard. Oublié de mettre le réveil. En colère contre moi-même. Le cœur bat vite. 2/6

14 h: dispute avec la secrétaire. Grosse colère. Chaud à la tête. Parole blessante de ma part. Regrets, tristesse. Colère 5/6 puis regrets tristesse: 6/6.

16 h: Je rencontre une vieille amie. Discussion de rue. Bonne nouvelles. Surprise et joie. Sourire aux lèvres, cœur qui remplit chaudement la poitrine. 4/6.

Au début, localiser physiquement l'émotion n'est pas facile. Pensez au cœur, au ventre, à la gorge, à la respiration: les principales zones en relation avec le système nerveux autonome.

- **La cohérence cardiaque:** une fois votre liste d'événements établie, posez-la devant vous. Fermez les yeux pendant quelques instants, respirez en fréquence 5,5 avec focalisation sur le cœur. Une fois en cohérence cardiaque, lisez lentement la première situation. Revivez la scène en pensée.

Soyez-en simplement spectateur, sans commentaire. Lorsqu'une émotion corporelle se présente, déplacez votre attention du cœur doucement vers le lieu où l'émotion est ressentie. Quand l'intensité tombe, changez d'émotion. Enchaînez ainsi séquences et sensations en restant à votre place de spectateur. La cohérence cardiaque va agir pour créer de la distance entre vous et l'émotion, progressivement. Pratiquez sans chercher à comprendre. Si une nouvelle émotion survient et supprime la première, prenez celle-là. Le temps de cet exercice? Celui qu'il faut pour ressentir votre peur. Maintenez cette évocation tant qu'elle reste claire en vous.

- **Le recentrage:** le soir au moment du coucher, profitez de 3 minutes de cohérence cardiaque en vous centrant juste sur la respiration, le cœur et, si vous le voulez, une émotion positive afin de resynchroniser vos rythmes biologiques, effacer les résidus émotionnels et préparer une bonne nuit de sommeil.

Résultats

Vous pratiquez sur une durée de trois jours à une semaine une désensibilisation émotionnelle. En traitant grâce à la cohérence cardiaque les événements les plus inconfortables de votre journée, vous apprenez à votre système automatique à les gérer plus efficacement. Or les scénarios qui nous stressent reviennent régulièrement. En sept jours d'une semaine ordinaire, vous aurez probablement rencontré la plupart des types d'événements qui ont un pouvoir anxiogène pour vous. Votre cerveau émotionnel fonctionnant par analogie, il va traiter de la même façon l'ensemble des situations qui ressemblent à celles que vous avez traité cette semaine. Au bout de trois jours de pratique, vous observerez qu'une foule de situations auparavant très anxiogènes vous laissent désormais plus tranquille. Quand les situations reviendront, elles seront progressivement mieux appréhendées et généreront de moins en moins de stress.

[1.](#) La Torre, Mary Ann. “Integrative perspectives. Positive psychology: is there too much of a push?” *Perspectives in Psychiatric Care*, 43 (2007): 151-153.

AUTRES TECHNIQUES DE JARDINAGE ÉMOTIONNEL

Patiemment, grâce à la pratique de la cohérence cardiaque en lien avec les trois émotions qui guérissent, nous cultivons le jardin de nos émotions. Nous arrosons régulièrement les graines, les pousses et les fleurs de l'amour, de la foi et de la gratitude et nous sarclons la colère, la tristesse et la peur. À présent que le jardinage nous est devenu familier et agréable, nous pouvons acquérir de nouvelles techniques. Chaque module qui suit est une invitation à cultiver les émotions qui guérissent autrement, pour le bonheur de voir éclore de nouveaux pétales.

RÉCITER DES MANTRAS

Le plus court chemin vers nos centres émotionnels est celui du cœur. C'est lui que nous empruntons par la cohérence cardiaque. Un autre, appelé pensée positive, consiste à modifier les pensées intentionnellement dans le but d'influencer nos émotions et nos comportements ou de favoriser la guérison. Dans les Années folles, ce concept fut très à la mode. Il avait été popularisé par le pharmacien Émile Coué. Sa méthode: répéter une phrase positive afin de la faire pénétrer dans le subconscient. Même si l'idée n'a pas valu à Émile Coué les palmes académiques, elle est demeurée célèbre, surtout sous forme de caricature. L'humoriste Dany Boon en a fait un sketch: *Le déprimé*. «*Je vais bien, tout va bien. Je vais bien, tout va bien*» répète en boucle son personnage avec un rictus pitoyable, pas très convaincu de ce qu'il affirme. Voilà pour la caricature.

De fait, la pensée positive a fait l'objet de critiques de la part de psychologues comme Joanne Wood, professeure de psychologie à l'Université de Waterloo au Canada, qui estiment que la répétition de phrases positives en contradiction avec le ressenti émotionnel peut avoir

l'effet inverse de celui attendu chez des personnes ayant une mauvaise image d'elles-mêmes. *«Les gens qui ont une faible image d'eux-mêmes et qui répètent ce genre de messages, pensent au fond d'eux que ce n'est pas vrai. Ces sentiments prédominent sur les messages positifs.»*

Les partisans de la méthode Coué et de la pensée positive défendent leur point de vue en expliquant que c'est lorsqu'elles sont mal utilisées, par exemple lorsqu'elles sont trop en contradiction avec le ressenti du moment, que les autosuggestions positives sont préjudiciables. Pour être efficace, la phrase doit être affirmative et progressive («je vais de mieux en mieux» plutôt que «je vais bien») et doit être répétée en état de relaxation.

Mon cheminement personnel et professionnel dans l'accompagnement m'a montré qu'il existe des approches plus efficaces dans la durée que la pensée positive ou l'autosuggestion pour résoudre un mal-être chronique. En effet, ce sont nos réactions émotionnelles, lesquelles viennent du corps en réponse automatique ou acquise aux messages sensoriels que nous recevons de l'environnement, qui sont à l'origine de nos pensées et non l'inverse ou très peu. La preuve: dans un caisson d'isolation sensorielle – le corps flotte en apesanteur dans une eau saturée de sel d'Epsom à 38 °C dans le silence et l'obscurité d'une large baignoire couverte –, nos pensées s'arrêtent au bout de quelques instants, et la plupart de ceux qui expérimentent ce dispositif se retrouvent spontanément dans un état méditatif profond, proche de la conscience vide chère aux maîtres zen. En parallèle, avec une thérapie qui efface les éventuelles mémoires traumatiques, la meilleure réponse à court terme pour atteindre le calme intérieur n'est donc pas d'essayer de convaincre son mental par une phrase positive mais de tourner ses sens vers l'intérieur. C'est ce que procurent des activités aussi diverses que le qi gong, le tai-chi, le yoga, les arts internes en général et dans une certaine mesure, la prière et les mantras...

À l'instar des phrases positives de la méthode Coué, les mantras sont des formules que l'on répète en boucle. Sauf que ce n'est pas seulement leur sens qui compte mais leur vibration sonore et le contexte de recueillement dans lequel elles sont prononcées. En Inde, les mantras sont traditionnellement considérés comme ayant été révélés, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas été composés par des auteurs humains mais reçus et transmis par

les rishis (sages de l'Inde ancienne). De l'hindouisme au bouddhisme et jusqu'au christianisme, on répète des prières et des mantras pour induire la réalisation spirituelle ou l'union à Dieu.

Quelques mantras et formules sacrées connus

Om mani padme hum

Au Tibet, cette formule intraduisible, sujette à de nombreuses interprétations, est répétée par tous les moines bouddhistes. Elle est écrite en tous lieux sur les temples et les habitations. La tradition considère qu'elle purifie les émotions, protège contre les influences négatives et la maladie et parachève les qualités d'éveil et de sagesse. Prononcée avec foi et persévérance, elle lève les voiles qui obscurcissent le corps, la parole et l'esprit et conduit les être à la réalisation spirituelle.

Le son Om

Om est une syllabe sanskrite que l'on retrouve dans plusieurs religions indoues et dans le bouddhisme. Dans le monde entier, des pratiquants de yoga répètent le son Om. Selon la tradition védique de l'Inde ancienne, Om représente le son originel à partir duquel l'univers se serait créé. Il est la substance de l'univers. Dans le bouddhisme, on le répète seul ou comme préfixe ou suffixe à des mantras.

Kyrie eléison

Cette formule, chantée dans les liturgies catholiques et orthodoxes vient du grec ancien. Elle est traduite par *Seigneur prend pitié*. Or étymologiquement, le mot pitié ne signifie pas un sentiment de compassion mais représente l'image de l'huile qui se répand sur une feuille de papier. Ce n'est donc pas une supplication. Dans cette compréhension, Kyrie eléison pourrait être traduit: *Seigneur imprègne-moi*. Kyrie eléison est, pour ainsi dire, le seul mantra chrétien. Dans certains ordres monastiques, on le répète intérieurement ou à voix basse au long de la journée.

La cohérence des mantras

Toutes les traditions spirituelles considèrent les mantras comme étant d'essence sacrée. La répétition pendant plusieurs minutes voire plusieurs heures de ces formules a un premier effet objectivable: celui de calmer l'esprit par la concentration sur une pensée simple et aussi par la vibration sonore douce qu'il répand dans le corps. Pour l'essentiel, le mantra n'agit pas au niveau de la raison. Pour en éprouver la portée, il faut le répéter intérieurement ou le faire vibrer vocalement pendant un certain temps. L'important n'est pas tant sa signification intellectuelle que l'effet qu'il produit sur celui qui le récite. Or ce dernier paraît en partie relié à un phénomène de cohérence cardiaque! Des études ont établi que la répétition en latin du *Notre Père (Pater noster)* et du *Je vous salue Marie (Ave Maria)* induisait la cohérence cardiaque. La récitation de ces mêmes prières traduites en français ne semble pas produire ce résultat. Pour les scientifiques qui les ont étudiées, il semble que ces formules aient été écrites à dessein, pour induire un rythme de respiration en fréquence de cohérence cardiaque afin de favoriser la régulation émotionnelle. En pratique, la pensée de Dieu était donc toujours reliée à un état physiologique positif. Les mystiques connaissaient le moyen de pénétrer les centres émotionnels pour faire grandir la foi et la dévotion des pratiquants.

Si ces formules sacrées nous parlent ou si nous avons une croyance religieuse, nous pouvons au quotidien, les associer volontairement à la pratique de la cohérence cardiaque. Comme tous les rituels de foi, elles génèrent des émotions guérissuses.

Techniquement, lors de votre pratique de cohérence cardiaque, vous inspirez sur une partie de la formule et expirez sur la deuxième partie, ou bien vous dites toute la formule ou le son sur une inspiration et la répétez sur l'expiration. L'important est de maintenir la fréquence 5,5 tout en répétant la phrase intérieurement. À vous de trouver le rythme avec lequel vous vous sentez à votre aise. En cours de journée, quand cela vous vient, vous répétez à haute voix la même formule ou bien vous la répétez silencieusement vingt fois tout en respirant... Ou plus si vous le souhaitez.

Méditations sur un mot unique

Une autre méthode consiste à résumer l'émotion que vous souhaitez développer sous la forme d'un mot unique qui résume l'émotion à cultiver. Voici trois exemples pour les trois émotions guérisseuses que nous avons abordées dans l'ouvrage.

Méditation sur la gratitude

Assis, le dos bien droit, pratiquez la respiration ample et régulière de la résonance cardiaque: cinq secondes sur l'inspiration, six sur l'expiration. En même temps, répétez intérieurement **merci, merci, merci...** pendant toute la durée de chaque inspiration et de chaque expiration.

Ressentez profondément le remerciement en laissant venir à vos lèvres un sourire et à votre esprit toutes les bonnes raisons que vous avez de remercier. Pratiquez le temps que vous le souhaitez.

L'essentiel est de parvenir, même si ce n'est qu'un instant, au sentiment de joie que procure le merci venu du cœur. En pratiquant ainsi, vous renforcez le pouvoir émotionnel du mot merci et vous renforcez votre capacité à ressentir la gratitude.

Avec la pratique, vous constaterez que vous pouvez maintenir le sentiment et l'émotion positive de plus en plus longtemps, jusqu'à la ressentir pendant toute la durée de votre séance de cohérence cardiaque. Pratiquez une semaine pour imprimer profondément la gratitude en vous.

Méditation sur la confiance

Faites de même que précédemment avec le mot **confiance**. Ressentez profondément la confiance en laissant venir à vos lèvres un sourire et à votre esprit toutes les bonnes raisons que vous avez d'être confiant. Si un autre mot vous procure une émotion plus intense et heureuse que le mot confiance. Choisissez celui-ci.

Méditation sur l'amour

Faites comme précédemment en remplaçant le mot confiance par le mot **amour**. Ressentez profondément l'amour en laissant venir à vos lèvres un sourire et à votre esprit toutes les bonnes raisons que vous avez d'aimer. Si un autre mot vous procure une émotion plus intense et heureuse que le mot amour, par exemple tendresse, amitié, compassion, etc. Choisissez celui-ci.

Méditation sur les 3 émotions qui guérissent

Quand vous êtes parvenu à bien ressentir une émotion seule, vous pouvez vous offrir une séance sur les trois émotions qui guérissent. Faites comme précédemment en utilisant successivement les trois mots merci, confiance puis amour. Commencez par l'une des trois émotions, ressentez-la profondément. Quand la visualisation et le ressenti perdent de leur intensité, passez à une autre jusqu'à avoir ressenti profondément les trois. Ressentez profondément la gratitude, puis la confiance puis l'amour, en laissant venir à vos lèvres un sourire et à votre esprit toutes les bonnes raisons que vous avez de les ressentir.

Quelle méthode préférer?

Certaines personnes préfèrent s'imprégner d'un mantra, d'autres se sentent plus à l'aise avec un mot. Si vous hésitez entre une voie ou une autre, essayez-les. Éprouvez-les émotionnellement en répétant l'une ou l'autre tout en respirant en fréquence 5,5. Constatez l'effet que chacune produit sur vous dans l'instant. Observez simplement dans quel état émotionnel vous êtes au contact de l'un ou de l'autre. Choisissez celle qui vous met dans les dispositions les plus heureuses. Vous pourrez changer au fur et à mesure de vos pratiques. L'essentiel n'est pas le mot ou la phrase mais le ressenti qui lui est associé.

FAIRE LE MORT POUR SURVIVRE – RESSUSCITER POUR VIVRE!

Un groupe de vautours se partagent les restes d'un animal mort. Une lionne en chasse surgit. D'un coup de patte, elle plaque le premier vautour sur le

sol tandis que les autres s'enfuient. L'oiseau demeure immobile, raide mort. Curieuse, la lionne l'examine. Elle semble intriguée par son immobilité. L'animal était-il mal en point avant qu'elle l'attaque? Comme la proie reste inerte, elle s'en détourne, la jugeant de peu d'intérêt. Aussitôt, le vautour se redresse, plus vivant que jamais et s'envole d'un vif coup d'aile.

Faire le mort est une stratégie de survie courante dans la nature. De nombreux animaux, notamment les insectes, l'utilisent pour dissuader leur prédateur. Les enfants, quand ils jouent avec les coccinelles font souvent les frais de cette stratégie: la bête à bon Dieu qui courait sur la main, n'est plus très amusante une fois qu'elle cesse le jeu et se replie sur elle-même. Que se passe-t-il dans la physiologie de l'animal lorsque celui-ci fait le mort? Son rythme cardiaque et sa tension artérielle chutent. Son métabolisme se met au ralenti. Il est totalement immobile mais dans un état de grande vigilance. En faisant le mort, il s'offre un temps mort et met à profit l'hésitation de son adversaire pour examiner toutes les possibilités de combat ou de fuite. Ce qui lui permettra, au moment approprié d'opter, en un éclair, pour la meilleure solution.

Comme tous les animaux, nous disposons, dans notre registre émotionnel de cette possibilité. Qu'une personne nous agresse, ne serait-ce que verbalement, et nous pouvons répondre à l'attaque de trois manières:

- **Combattre:** manifester notre opposition en discutant, en nous mettant en colère, etc.
- **Fuir:** quitter la zone de conflit, par exemple en changeant de registre, de pièce ou en partant se changer les idées, etc.
- **Faire le mort:** simuler. Faire comme si l'on n'était pas touché.

Dans cette dernière solution, le psychisme de l'agressé mime l'absence pour dissuader l'adversaire. Et ça marche! Dans certains cas, l'agresseur peut se trouver dissuadé par l'inertie de l'agressé et cesser son agression. Dans d'autres, l'agression continue mais l'agressé se persuade qu'il n'y a personne pour recevoir le coup. Il se contraint à ne rien ressentir, ce qui paraît apaiser son stress. Cette troisième solution est courante dans l'arsenal émotionnel des enfants soumis à une peur psychologique ou physique. Face

à une violence familiale ou à une situation toxique psychologiquement, l'enfant qui ne peut quitter le foyer et qui a mesuré l'inefficacité de l'expression de ses émotions peut être amené à cette ultime solution: refouler ses colères ou ses larmes, les nier pour qu'elles cessent de le faire souffrir. Si les situations délétères se répètent et si l'enfant adopte habituellement la solution «faire le mort», il peut la garder jusqu'à l'âge adulte. J'ai rencontré dans ma pratique de nombreuses personnes qui avaient pris de telles habitudes émotionnelles. En apparence, tout va bien. Elles paraissent calmes, posées, parfois joyeuses. Mais leur courbe de variabilité cardiaque au repos témoigne d'une faible variabilité cardiaque. Psychologiquement, faire le mort s'apparente au déni. À force de rencontrer ce genre de profil, commun avec les dépressifs, j'ai fini par évoquer systématiquement la stratégie «faire le mort». Heureusement, la pratique de la cohérence cardiaque en fréquence 5,5 tend à réveiller les forces de vie. Quand la personne se reconnaissait dans la description que je lui en faisais – ce pouvait être un enfant abandonné, battu ou bien ayant subi une forme de terreur psychologique –, je lui proposais une solution respiratoire, celle d'inspirer sur six secondes et d'expirer sur cinq, autrement dit, d'inverser le temps d'inspiration et d'expiration. En général, la personne entrait facilement en résonance et ressentait les effets de sa pratique sur plusieurs heures. Cependant, si vous vous reconnaissez dans cette stratégie de refoulement, non pas en tant que possibilité émotionnelle – tout le monde la possède – mais en tant qu'attitude transversale dans votre vie, je vous suggère de ne pas vous contenter de pratiquer vos respirations quotidiennes mais de vous faire accompagner pour déraciner votre mal-être.

Comment savoir si cette respiration vous convient?

Observez dans votre corps si les sensations sont différentes, plus intenses ou non. Il se peut que vous ayez une sensation de chaleur, notamment au thorax ou d'autres sensations physiques plus intense que d'habitude. Vous pouvez sentir également que la régulation émotionnelle est plus efficace. Par exemple, vous aurez l'impression que l'effet émotionnel dure plus

longtemps et se prolonge dans les heures qui suivent. Si c'est le cas, vous pouvez continuer. Vous avez trouvé votre rythme.

Cette pratique peut aussi être utilisée en cas de dépression, un état caractérisé aussi par un écrasement émotionnel. Et si vous vous êtes reconnu dans le profil décrit et que vous avez ressenti un bénéfice à ce rythme respiratoire, vous gagnerez également en vivacité émotionnelle avec la méditation indiquée dans le chapitre sur la tristesse (méditation pour faire grandir la joie, [page 141](#)).

CARESSER LE CHAT

Un ami cher me racontait cette histoire. Traversant des problèmes de santé dans une période d'incertitude financière, il était en proie à des crises d'angoisse qui le submergeaient littéralement: *«J'ai besoin de contact, de compagnie, me racontait-il. J'ai besoin d'être rassuré. Tiens l'autre jour, j'étais tellement mal que lorsque je suis passé devant une animalerie, pour un peu, j'aurais acheté un hamster! J'ai pensé à des poils tous doux, tous duveteux. J'avais envie de caresser n'importe quoi pourvu que ça soit doux et chaud.»* Connaissant son point de vue sur les animaux domestiques, son propos était plutôt comique. *«Regarde-les avec leurs toutous. On dirait de gros bébés avec leurs dou-dous!* disait-il habituellement. *On crée une dépendance affective et puis c'est un fil à la patte»...*

Mon ami n'a pas acheté de hamster. Il a fait autre chose de très intéressant. Il s'est visualisé en train de caresser un chat et a constaté que cela lui faisait du bien. Et puis, quelques jours plus tard, invité chez des amis en week-end, il s'est mis à caresser longuement le chat de la maison qui venait se frotter à ses jambes le matin. Il y a pris grand plaisir et s'est senti drôlement bien, sans trop savoir pourquoi. D'ailleurs, le maître de maison, un homme au tempérament heureux, dort toujours avec son matou. L'animal qui n'est jamais saturé de caresses sort de la chambre dès potron-minet pour se frotter en ronronnant aux autres habitants du logis et leur faire profiter de son état... de cohérence cardiaque!

Le chat est un maître es-cohérence cardiaque. Chaque fois qu'il ronronne, son rythme cardiaque se synchronise avec sa respiration et les

accélération de son cœur s'harmonisent avec les décélérations. Avez-vous remarqué? Le chat cultive le contentement. Quand il est satisfait, il ronronne. Quand il ronronne, il est satisfait. Et s'il rencontre un stress, par exemple lorsqu'un chien le poursuit, aussitôt à l'abri, il retourne à la tranquillité. Le chat ne manque pas de mémoire mais il pratique tellement la cohérence cardiaque que son état émotionnel est régulé quasiment en permanence, contrairement au chien dont le tempérament est plus stressé. Or, la cohérence cardiaque est comme la satisfaction: elle est contagieuse! C'est pourquoi le chat est de bonne compagnie. Il a été mesuré que caresser un chat faisait baisser la tension artérielle. À présent, on sait un peu mieux pourquoi. Quand le chat ronronne, il fait profiter l'entourage de son ronron! Tous ceux qui se laissent faire autour entrent alors en cohérence cardiaque. Invitez-le donc à ronronner sur vous ou près de vous.

(Ga)gâtez le chat tant que vous le souhaitez. En quelques secondes, vous serez gagné par son confort émotionnel. Pas de chat sous la main? Vous pouvez aussi le créer en pensée. Cela économise litière et croquettes et c'est bien mieux qu'un chat caractériel...

ANNEXE 1: COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Comme toutes les approches de mieux-être et de santé, la cohérence cardiaque est appelée à évoluer au fur et à mesure que l'on en apprend plus sur la physiologie de la respiration ou tout simplement de l'expérience des praticiens. En tant que coach en cohérence cardiaque formé par le Docteur David O'Hare depuis 2010, j'ai été amené, par essais successifs, à modifier ma pratique afin de guider le maximum de personnes vers la résonance cardiaque, cet état physiologique au cours duquel les variations du rythme cardiaque sont à la fois les plus régulières et les plus amples. Alors, même si vous pensez connaître la cohérence cardiaque ou que vous la pratiquez déjà, je vous suggère de lire ce qui suit afin de bénéficier des dernières découvertes.

La cohérence cardiaque désigne à la fois un état particulier du fonctionnement du cœur et la pratique permettant d'atteindre cet état. Pourquoi cet état est-il désirable? Parce que non seulement il correspond à un équilibre parfait entre les deux branches de notre système nerveux autonome mais aussi parce qu'il optimise notre état physiologique et émotionnel. Rien d'étonnant à ce que la cohérence cardiaque, depuis sa découverte au début des années 80, soit progressivement devenue une pratique individuelle majeure de gestion du stress et des émotions.

COMMENT APPREND-ON LA COHÉRENCE CARDIAQUE?

Imaginez une table, un ordinateur, deux chaises face à face, la vôtre et la mienne, assez proches. Prenez place, mettez-vous à l'aise, détendez-vous. Je place sur le lobe de votre oreille un petit clip relié par un fil à l'ordinateur sur la table. Regardez l'écran.

Vos pulsations cardiaques s'affichent. Quelques secondes plus tard, le logiciel affiche la courbe de votre variabilité cardiaque.

Vous êtes calme. En position assise. Pas de bruit, peu de stress en dehors de celui de la curiosité et de l'anticipation des instants qui suivent. Et pourtant votre fréquence cardiaque fluctue. Votre cœur accélère et ralentit sans raison apparente. C'est normal. Nous enregistrons votre fréquence cardiaque pendant une minute et demie environ. J'imagine avec vous la forme de la courbe qui ressemble probablement à celle de la figure ci-dessous:

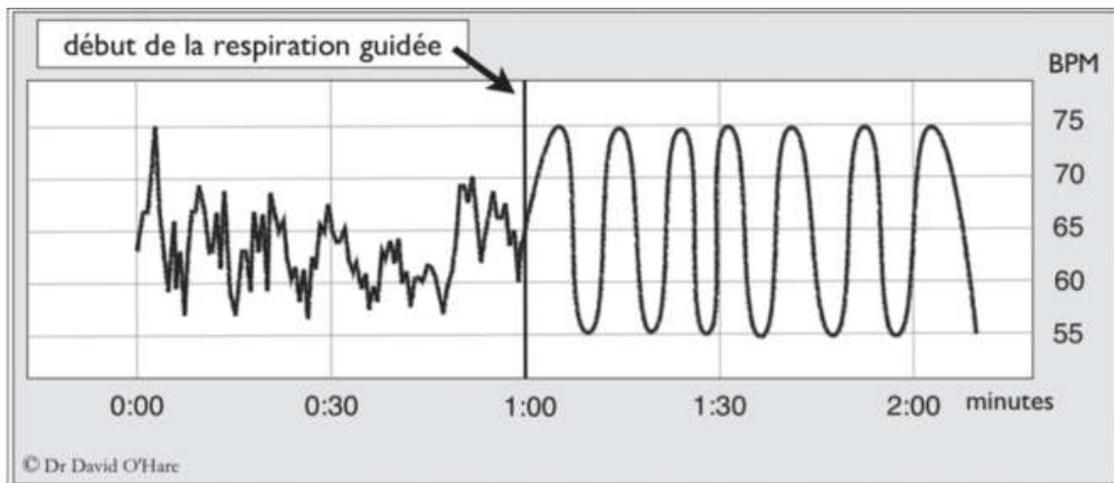


Je vous explique alors que votre fréquence cardiaque moyenne est d'environ 62 bpm (battements par minute), qu'à une minute d'enregistrement votre fréquence cardiaque était d'environ 67, que votre cœur a accéléré jusqu'à 75 quelques secondes après le début de l'enregistrement et que la fréquence cardiaque a oscillé entre 57 et 75 pendant cet enregistrement.

Regardez-moi maintenant. Nous allons respirer ensemble. Regardez ma main. Je joue au chef d'orchestre. Vous êtes le soliste. Votre instrument à vent, c'est la respiration. Lorsque je dirige la main vers le haut, je vous demande d'**inspirer par le nez**, amplement en remplissant l'abdomen. Lorsque je dirige la main vers le bas, je vous demande d'**expirer lentement, toujours par le nez**. Nous allons continuer pendant plusieurs respirations. Ne regardez pas encore l'écran. Respirez et concentrez toute

vous votre attention sur le souffle. Inspirez. Expirez. Nous poursuivons pendant une minute environ.

À présent, vous pouvez regarder l'écran:



L'aspect de la courbe de votre fréquence cardiaque a changé. Dès que vous avez commencé à respirer lentement au rythme de mon guidage, la courbe est devenue plus régulière et plus ample (plus haute). La courbe était chaotique avant la respiration guidée (avant la flèche). Elle est devenue cohérente avec la respiration guidée (après la flèche). Vous êtes, à ce moment-là en état de **cohérence cardiaque**.

Quelques explications

L'alternance des inspirations et des expirations, qu'elle soit automatique ou volontaire, stimule alternativement les deux branches principales de notre système nerveux autonome:

- La branche sympathique qui stimule la contraction musculaire, l'accélération du cœur, l'action, la lutte...
- La branche parasympathique qui entraîne la digestion, le repos, la cicatrisation...

Lorsqu'on inspire, le cœur accélère. Le mécanisme est complexe. Retenez simplement que l'inspiration inhibe la branche parasympathique de

notre système nerveux autonome (notre frein), permettant à l'accélérateur de donner toute sa puissance.

Lorsqu'on expire, le cœur ralentit. Expirer comprime l'abdomen. Comprimer l'abdomen stimule le système parasympathique (notre frein) qui ralentit le cœur.

Le système nerveux autonome est notre pilote automatique, c'est lui qui gère la température corporelle, le taux de sucre dans le sang, la digestion, les niveaux de toutes les hormones, les phases de veille et de sommeil, la sensation de faim et de satiété, la fréquence respiratoire, le poids corporel (et oui, c'est aussi une régulation automatique indépendante de la volonté), les cycles menstruels, la fréquence cardiaque et des milliers d'autres variables qui sont ajustées à chaque seconde de façon totalement inconsciente et involontaire. À la différence des pilotes automatiques utilisés en aviation, notre pilote automatique interne ne peut pas être débranché: essayez donc de vous suicider en arrêtant de respirer. Vous n'y arriverez pas. Le système nerveux autonome est plus fort que votre volonté. Cela dit, il existe tout de même un moyen de l'influencer. Ce moyen, c'est la respiration. Domptez la respiration et vous aurez un certain contrôle de vos automatismes.

Reprenez votre souffle car nous allons continuer notre exploration.

Une fréquence respiratoire très particulière

Dans notre exemple imaginaire, je ne vous ai pas seulement fait prendre conscience de votre respiration ample et régulière, j'ai aussi, sans vous le dire, imposé une fréquence respiratoire très particulière: une inspiration de **cinq secondes** suivie d'une expiration de **six secondes**.

Peut-être vous attendiez-vous à un rythme différent? Il est vrai que le motif respiratoire que je décris ici est inhabituel dans l'univers de la cohérence cardiaque. Pendant de longues années, dans la continuité des travaux du physiologiste russe Evgueny Vaschillo, la plupart des praticiens et formateurs ont enseigné une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de durée équivalente, soit un cycle respiratoire complet de 10 secondes. La plupart enseignent encore ce rythme. Cette fois, vous

expérimentez un cycle respiratoire de 11 secondes. La différence est minime mais les conséquences pour vous peuvent être notables. J'aurais pu aussi vous proposer d'inspirer sur 6 secondes et d'expirer sur 5. Cela aurait fonctionné également. Ou bien sur 5,5 et 5,5 mais cela aurait été difficile à faire avec seulement une trotteuse pour me guider.

Nous sommes donc passés de la fréquence 6, soit 6 cycles respiratoires par minute, à la fréquence 5,5. Ce motif respiratoire à peine plus lent ne fait pas une très grosse différence pour de nombreux pratiquants, mais pour 20 % d'entre eux, l'effet est majeur. En effet, cette petite seconde supplémentaire par cycle leur permet d'entrer en cohérence cardiaque, ce qu'ils ne parvenaient pas toujours à faire avec le rythme précédent.

À présent, 100 % des personnes que j'accompagne entrent en cohérence cardiaque au lieu de 80 % autrefois. Vous comprendrez un peu plus loin pourquoi. Lorsqu'on adopte une respiration lente, ample, régulière, abdominale à la fréquence particulière de **5,5 cycles** par minute, il se produit ce phénomène étrange que l'on appelle la résonance cardiaque. Il s'agit aussi de cohérence cardiaque, c'est-à-dire une courbe régulière, ample synchronisée avec la respiration, mais lorsque la fréquence de résonance de 5,5 respirations par minute est atteinte, l'amplitude de la courbe de pouls devient maximum. L'état de cohérence cardiaque est un état induit par la volonté, il est temporaire car il dure le temps de la respiration rythmée.

LES EFFETS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque telle que nous venons de la découvrir a de nombreux effets physiologiques et psychologiques.

Les effets immédiats et fugaces

Le principal effet est un ressenti quasi immédiat **d'apaisement et de calme**. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme. Cela dure tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration.

Les effets immédiats et rémanents

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance, après quelques minutes (en général trois à quatre minutes) et qui persistent pendant plusieurs heures (en général quatre à six heures):

- **Baisse du cortisol** sanguin et salivaire. Le cortisol est la principale hormone de défense sécrétée pendant le stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress.
- **Augmentation de la DHEA** (déhydroépiandrosterone), une hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle joue aussi un rôle primordial dans le ralentissement du vieillissement.
- **Augmentation des IgA** salivaires (Immunoglobulines A) qui participent à la défense immunitaire.
- **Augmentation de la sécrétion d'ocytocine.** L'ocytocine est une hormone qui favorise l'attachement. Elle est sécrétée chez les femmes au moment de l'accouchement et de l'allaitement et renforce le lien avec leur enfant. La sécrétion accrue d'ocytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence de personnes aimées.
- **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire**, c'est un terme barbare qui désigne une hormone, sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la cohérence cardiaque sur l'hypertension artérielle.
- **Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs** (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense), de la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).
- **Réduction de la perception du stress** et des autres émotions désagréables.
- **Impression générale de calme**, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux événements.

Les effets à long terme

La seule façon d'obtenir un effet à long terme c'est de pratiquer plusieurs fois par jour tous les jours pour cumuler les effets. Tous les effets détaillés ci-après sont obtenus par la pratique régulière quotidienne (trois ou quatre fois par jour) pendant au moins cinq minutes. Les effets bénéfiques apparaissent en moyenne 7 à 10 jours après avoir débuté une pratique régulière. Ils persistent dans le temps et durent plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique.

- **Diminution de l'hypertension artérielle** lorsqu'elle est légère à modérée. Ainsi, la cohérence cardiaque est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.
- **Diminution du risque cardio-vasculaire.** La Fédération française de cardiologie recommande la pratique de la cohérence cardiaque.
- **Diminution de l'anxiété** et de la dépression.
- **Meilleure régulation de la glycémie** chez les diabétiques et prévention des atteintes neurologiques de cette maladie.
- **Réduction du périmètre abdominal** et perte de poids chez les personnes obèses.
- **Meilleure récupération à l'effort** pour les sportifs.
- **Amélioration de la concentration** et de la mémorisation.
- **Diminution des troubles de l'attention** et de l'hyperactivité.
- **Meilleure tolérance à la douleur** et diminution de la douleur. En particulier des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciatiques et les névralgies.
- **Amélioration de la maladie asthmatique.**
- **Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique.** La cohérence cardiaque pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques.

Pourquoi de tels effets?

Pour le comprendre, il faut revenir en 1975, année au cours de laquelle le physiologiste russe, Evgeny Vaschillo a débuté ses recherches sur la variabilité de la fréquence cardiaque auprès de cosmonautes. Evgeny

Vaschillo avait constaté un lien significatif entre l'amplitude des variations du rythme cardiaque et la santé cardiorespiratoire et psychologique. Dès lors, il orienta ses recherches vers l'identification d'une fréquence respiratoire permettant de maximiser cette amplitude des variations du pouls. Il découvrit bientôt que cette fréquence était comprise entre 5 et 7 cycles respiratoires par minute. Une respiration lente donc, plus lente que le rythme respiratoire automatique de la plupart d'entre nous au repos. Il venait de découvrir comment faire entrer le cœur et d'autres systèmes physiologiques en résonance...

La résonance, c'est ce phénomène physique qui fait qu'un système soumis à une contrainte répétée oscille de plus en plus, et accumule de l'énergie si la fréquence des contraintes coïncide avec sa fréquence d'oscillation propre. Un exemple banal est celui de la balançoire. Si nous la poussons au bon moment, c'est à dire à la même fréquence que son balancement propre, elle oscille de plus en plus largement, jusqu'à ce que même une très légère poussée suffise à maintenir un ample mouvement.

La fréquence respiratoire découverte par Evgeny Vaschillo est la fréquence de résonance de plusieurs phénomènes physiologiques. Parmi eux, les ondes de Mayer. Observées à partir de 1865 successivement par Ludwig Traube, Ewald Hering et Siegmund Mayer, ces ondes sont des changements cycliques de la pression artérielle que l'on peut observer sur des courbes de pression artérielle continues. On a également observé une concomitance entre les ondes de Mayer et le mécanisme respiratoire primaire (MRP), une oscillation que les ostéopathes perçoivent lorsqu'ils posent les mains sur le crâne d'un patient.

La résonance cardiaque, sommet de la cohérence cardiaque, est simplement l'entrée en résonance du cœur et d'autres systèmes physiologiques dès que l'inspiration et l'expiration se produisent au bon moment. Vaschillo avait observé que si l'on respire entre 5 et 7 fois par minute, le cœur se met à obéir au doigt et à l'œil à la commande respiratoire, accélérant de manière maximale lors de l'inspiration et ralentissant de manière tout aussi importante lors de l'expiration. Ce rythme permet donc, à un instant donné, d'atteindre la variabilité cardiaque maximale au repos, entraînant une optimisation cardiorespiratoire et

émotionnelle. Celle-ci commence par l'activation alternative des systèmes sympathique et parasympathique et leur rééquilibrage. À la suite du cœur, le système nerveux autonome entre lui aussi en résonance.

De la fréquence 6 à la fréquence 5,5

Lorsqu'ils ont voulu transmettre la cohérence cardiaque au public, les enseignants ont choisi la fréquence six, soit six cycles respiratoires par minute à raison d'une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes, répétées en boucle. C'était une moyenne, c'était simple à mémoriser, c'était facile à obtenir à l'aide d'une trotteuse, et cela amenait grosso modo tout le monde à la cohérence cardiaque...

Enfin, presque tout le monde. Dès que j'ai débuté mon activité de coach en cohérence cardiaque, j'ai constaté que certaines personnes (20 %) avaient une courbe de cohérence cardiaque fluctuante associée à une variabilité cardiaque plus faible que les autres. C'était bien, mais pas idéal. Alors j'ai essayé d'autres rythmes, jusqu'à découvrir qu'un cycle respiratoire de 11 secondes amenait facilement tout le monde à la cohérence cardiaque avec des variabilités de pouls plus amples chez les personnes qui échouaient précédemment. Comme il est impossible d'inspirer pendant 5,5 secondes et d'expirer sur le même temps avec l'aide d'une trotteuse, j'ai fait tester à ces personnes une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 6 secondes. Et l'amélioration s'est confirmée. Ce rythme leur procurait également un sentiment plus agréable de vigilance décontractée. Pour les autres, ceux qui parvenaient à la cohérence cardiaque en fréquence 6, c'était valable aussi.

J'ai informé le docteur David O'Hare de mes expériences. Il a validé mon option et propose désormais les deux fréquences à ses étudiants et patients, 6 et 5,5, la fréquence 5,5 de 0,09 Hz étant conseillée comme renforçateur. À eux de choisir celle qui leur convient. Pour ma part, je propose systématiquement la fréquence 5,5. Certes, en prolongeant l'expiration, elle stimule un peu plus la branche parasympathique du système nerveux autonome, mais cela n'est pas suffisant pour générer un déséquilibre.

Quand vous respirez à une fréquence proche de 5,5 cycles respiratoires par minute, votre respiration instaure tout un ensemble de biorythmes bienfaiteurs. C'était déjà vrai pour la fréquence 6. Ça l'est encore plus avec cette nouvelle fréquence. Ce sont ces biorythmes bienfaiteurs qui expliqueraient les effets positifs d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque. Lorsque la respiration atteint cette fréquence de manière volontaire, il y a un équilibre entre les systèmes sympathique et parasympathique et une amplification de leur résonance et de leur efficacité.

À retenir

- La variabilité cardiaque est la capacité qu'a le cœur à accélérer et à ralentir sous l'effet des changements de l'environnement; l'amplitude de la variabilité cardiaque est le témoin de notre capacité d'adaptation. Cette aptitude augmente avec la pratique de la cohérence cardiaque.
- Le chaos cardiaque est l'état normal de la courbe de la variabilité cardiaque; le cœur accélère et ralentit de façon désordonnée car il s'adapte instantanément à un environnement chaotique.
- La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité cardiaque induit par la respiration qui entraîne une augmentation de l'amplitude, une synchronisation avec la respiration et, surtout, de nombreux effets bénéfiques pour la santé et le mieux-être.
- La résonance cardiaque est un état particulier de la cohérence cardiaque obtenu en respirant consciemment de façon ample à la fréquence de 5,5 fois par minute. Les effets bénéfiques sont amplifiés et maximum de cette façon.

PRATIQUER LA RESPIRATION EN FRÉQUENCE 5,5

Comme le brossage des dents, la pratique de la cohérence cardiaque vous procurera tous ses bienfaits si elle devient quotidienne. L'idéal étant de pratiquer la respiration en fréquence 5,5 pendant 5 minutes, 3 fois par jour, tous les jours de l'année.

Pour faire simple, **vous allez inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 6 secondes**, trois fois par jour (pendant 5 minutes).

L'environnement

Il s'agit d'une pratique de pleine conscience, proche de la méditation. L'environnement doit donc être calme, confortable, surtout au début. Prévoyez un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant la durée de la séance, fermez la porte, ne prenez pas de téléphone avec vous.

Si vous ne pouvez pas vous isoler à certains moments dans un endroit suffisamment discret, il reste la voiture, la salle de bains, une pièce à l'autre bout du bureau, un banc dehors. Vous trouverez toujours un endroit pour cinq minutes de recentrage.

Se pose souvent la question de la musique. C'est possible, mais comme j'ai tendance à proposer la pleine conscience sur la respiration et sa qualité, la musique pourrait être une distraction. Et puis cinq minutes de pleine conscience respiratoire peuvent se dispenser d'une stimulation sensorielle auditive, même agréable. Encore une fois, c'est comme vous voulez, **l'important étant 3 fois par jour, 5,5 respirations par minute, pendant 5 minutes.**

La posture

La cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques. Il est donc préférable de la pratiquer assis ou debout. Comme il s'agit de pleine conscience respiratoire, nous conseillons la position assise. Les séances en position debout ou en marchant, vous pourrez les faire pour des séances intermédiaires dans la journée.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise (évittez les fauteuils et autres canapés), vous pouvez être face à une table, un bureau ou simplement sur une chaise isolée. Tenez-vous bien droit, comme si un fil invisible tirait votre tête vers le plafond. Laissez juste le bas de votre dos toucher le dossier de la chaise, étirez votre colonne vertébrale comme si vous désiriez l'allonger, grandissez-vous par la pensée.

Si vous avez l'habitude de pratiquer la méditation ou le yoga en vous asseyant sur un coussin, un tabouret, un zafu ou à même le sol, c'est correct. Si vous aimez croiser les jambes, c'est correct aussi si vous êtes à

l'aise comme ça. L'important c'est d'avoir le dos et la tête bien droits comme si vous vouliez dérouler et espacer chacune de vos vertèbres.

Posez les deux pieds au sol si vous êtes assis sur une chaise. Posez vos mains sur vos cuisses en adoptant surtout la position la plus confortable.

Cela dit, confort ne signifie pas mollesse. Dans le mot confort, il y a fort. C'est dans une détente sans mollesse, verticale, que vous allez trouver votre force.

La respiration

La respiration possède une fonction émotionnelle, elle participe à chacune de nos frayeurs, de nos efforts, de nos espoirs. Nous retenons notre souffle lorsque nous espérons ou redoutons quelque chose. Nous poussons des soupirs de soulagement. La colère et la peur nous donnent le souffle court. Mais la respiration est également un messager émotionnel destiné à nous-même. En calmant et en harmonisant inspiration et expiration, nous adressons un message d'équilibre émotionnel et de vigilance décontractée à tous nos systèmes internes.

L'exercice respiratoire que vous allez mettre en place demande la focalisation de votre attention sur la respiration. Lorsque vous serez prêt, soufflez complètement, videz vos poumons et votre ventre.

L'inspiration

Vous allez inspirer profondément pendant 5 secondes. Nous vous conseillons d'inspirer par le nez. Cela permet d'améliorer la focalisation sur la respiration, de réchauffer l'air inhalé quand il fait froid, de l'humidifier, de le filtrer de ses impuretés et d'inhaler de l'oxyde nitrique ou monoxyde d'azote produit dans les sinus paranasaux. Outre son effet apaisant, sa participation à l'oxygénation des tissus et sa contribution à l'intégrité du système immunitaire, ce gaz facilite la dilatation des bronches.

Adoptez une inspiration basse, faites entrer de l'air dans votre abdomen, laissez-le se gonfler. Pas seulement le ventre, si possible le bas du dos aussi, jusqu'au bassin. Vous pouvez poser une main sur vos flancs pour sentir le

phénomène. Vous pouvez observer le passage de l'air au niveau des narines et focaliser votre attention sur le point d'entrée de l'air, ou bien vous focaliser sur la zone du bas de l'abdomen.

Pour tenir le rythme, vous pouvez commencer par observer la trotteuse d'une montre ou d'une pendule ou compter à l'unisson avec les secondes d'une montre électronique.

L'expiration

Vous allez souffler profondément pendant 6 secondes. Par la bouche ou par le nez? Depuis quelques temps, je suggère plutôt une expiration nasale. En effet, l'expiration buccale, sauf pratiquée très ponctuellement, peut altérer négativement votre posture, assécher votre bouche et favoriser de mauvaises habitudes respiratoires. La respiration nasale à 100 % au quotidien (hormis dans certaines situations comme l'effort, la parole ou le chant), est plutôt la bonne habitude à prendre et à maintenir en raison des multiples fonctions du nez sur le système immunitaire et l'état émotionnel.

Soufflez avec le ventre pendant six secondes.

L'alternance inspiration / expiration

Lorsqu'inspiration et expiration alternent de façon consciente, régulière et ample et lorsque la fréquence de cette alternance atteint la fréquence de résonance (5,5 respirations par minute), le message envoyé au centre de commande du système nerveux central est un message de neutralité émotionnelle et de recentrage de toutes les régulations.

C'est exactement comme le joueur de tennis qui se recentre au milieu du court pour avoir le plus de chances possibles d'atteindre et de renvoyer la prochaine balle, quelle que soit sa destination.

L'apprentissage

Vous aurez compris que l'objectif principal de l'exercice est d'instaurer une pratique triquotidienne à poursuivre indéfiniment. L'automatisation de la

fréquence respiratoire serait donc intéressante pour n'avoir qu'à vous consacrer à la pleine conscience sur la respiration.

Après quelques jours de pratique, vous serez capable de vous asseoir et de respirer à 5,5 respirations par minute sans avoir besoin d'aucune aide pour décompter les secondes ou les respirations. Cependant au début, vous aurez besoin d'un guide pour cette période d'apprentissage.

Guides pour compter les secondes

Vous pouvez utiliser une montre avec une trotteuse, une montre électronique qui égrène les secondes ou l'affichage des secondes qui défile sur un ordinateur. Il suffit alors de compter cinq secondes en inspirant et six secondes en expirant, en boucle pendant cinq minutes.

Petit à petit le rythme s'imprime et il est possible de laisser tomber le guide après quelques semaines.

De nombreux guides visuels et auditifs existent en ligne, téléchargeables sur les smartphones et tablettes. Vous en trouverez sur le site www.coherenceinfo.com, le site créé par le Dr David O'Hare. Ouvrez la Respirothèque et faites votre choix. Comme indiqué précédemment, je vous conseille plutôt la fréquence 5,5 que la fréquence 6, soit une fréquence de 0,09 Hz. Personnellement, j'apprécie particulièrement le Gong 5/6 Équilibre + que l'on peut également trouver sur YouTube.

Les logiciels de cohérence cardiaque

Le premier logiciel destiné au grand public est sorti vers l'an 2000. Depuis cette date, de nombreux autres logiciels ont vu le jour, toujours plus innovants mais toujours basés sur la synchronisation de la respiration pour obtenir la courbe de cohérence cardiaque la plus parfaite possible. L'avantage principal de l'utilisation d'un logiciel, c'est de pouvoir garantir l'état de cohérence cardiaque et de pouvoir suivre la progression car toutes les séances sont enregistrées, commentées et comparées. Vous trouverez aussi un aperçu de quelques logiciels sur le site www.coherenceinfo.org.

Votre pratique

Une fois l'apprentissage terminé et réussi, lorsque vous pourrez, sur demande, respirer volontairement, amplement, régulièrement à la fréquence de 5,5 respirations par minute sans avoir à y penser, vous débuterez vraiment votre pratique quotidienne pour un long voyage de découvertes de vous-même. Laissez-vous surprendre.

POURQUOI 5 MINUTES?

La durée de l'exercice de base a été fixée à 5 minutes ce qui est un bon compromis entre plusieurs contraintes:

- Les résultats physiologiques sont obtenus après environ trois minutes de pratique de la cohérence cardiaque induite par la respiration.
- Le maximum d'efficacité a été testé à environ vingt minutes d'exercice.
- Les pensées intrusives surviennent après environ 5 minutes d'exercice.
- L'ennui et la perception de la longueur du temps surviennent assez rapidement selon le degré d'apprentissage et de motivation.
- 5 minutes correspondent à une durée optimale, simple et applicable pour le plus grand nombre de personnes. La pratique de l'exercice respiratoire s'apparente à une pratique de méditation avec induction respiratoire. Comme toutes les pratiques de méditation, vous observerez assez rapidement l'intrusion de pensées. C'est pourquoi mieux vaut quatre séances de cinq minutes que deux séances de dix minutes.

ANNEXE 2: COHÉRENCE CARDIAQUE ET CENTRES ÉNERGÉTIQUES

L'Inde ancienne n'avait pas connaissance de l'anatomie mais on ne peut qu'être frappé par la correspondance entre les canaux d'énergie subtile de la tradition indoue et le système nerveux tel qu'il est décrit par la science occidentale. La tradition indoue évoque de multiples canaux énergétiques appelés *nadis*. Dans ces canaux, équivalents aux méridiens d'acupuncture, circule le «Prana», énergie vitale pure (correspondant au «chi» dans la tradition chinoise du tao). Les trois nadis les plus importants, Ida, Pingala et Sushuma, n'ont pas de réalité anatomique mais en termes de fonctions leur parenté avec les branches du système nerveux est frappante. Jugez plutôt.

IDA

Ce canal prend racine au niveau du plancher pelvien (dans le chakra racine) à gauche, monte le long de la colonne vertébrale, irrigue le cerveau droit et aboutit dans la narine gauche. Certaines représentations le montrent montant verticalement à gauche de la colonne, d'autres, se croisant avec pingala dans chaque chakra, formant une spirale ascendante, impossible à rendre lisible en 2D. Il représente le principe féminin (le yin du tao), lunaire, l'énergie froide, passive, ascendante et de couleur bleue. Il correspond aux éléments terre et eau. Ida est responsable des perceptions psychiques et extrasensorielles. Il stimule les activités créatives, artistiques, traite les informations et contrôle l'orientation dans l'espace. Son énergie froide permet d'abaisser la température du corps. Ida représente notre subconscient. Si le fonctionnement d'Ida est déséquilibré, il induit la passivité, la paresse, le fait d'être tourné vers le passé, le repli sur soi, le

doute, l'incapacité de passer à l'action, la dépendance aux conditionnements familiaux ou sociaux jusqu'à la dépression et la sénilité.

Les caractéristiques d'Ida correspondent à celles du **système nerveux parasympathique**, responsable du repos, de la récupération et des émotions inhibitrices de l'action (tristesse, dégoût, honte).

PINGALA

Comme Ida, ce canal prend racine au niveau du plancher pelvien côté droit. Il monte le long de la colonne vertébrale à droite (ou en spirale selon les représentations), irrigue le cerveau gauche et aboutit dans la narine droite. Il régit la force physique et représente le principe masculin (le yang du tao), solaire, l'énergie chaude, dynamique, descendante et de couleur rouge. Il correspond aux éléments feu et air. Son activation stimule le rythme cardiaque, active le corps physique et oriente la conscience vers le monde extérieur. Pingala est responsable des capacités de raisonnement, d'analyse et de logique. Par son énergie chaude, il permet d'augmenter la chaleur du corps, le travail, l'activité musculaire, l'action. Un excès de Pingala se traduit par des pathologies de type maladies aiguës, inflammatoires et certains troubles cardiaques et au niveau psychologique, par des attitudes dominatrices, égoïstes, colériques, agressives ou matérialistes.

Les caractéristiques de Pingala correspondent au **système nerveux sympathique**, responsable de l'action et des émotions activatrices (colère, peur).

SUSHUMA

Ce canal se situe au centre et circule en avant de la colonne vertébrale. Dans la tradition, son énergie est neutre. Il représente l'inconscient et permet l'abolition des dualités et l'éveil spirituel.

Anatomiquement, il correspondrait au **système nerveux central** ou cérébro-spinal, siège de l'activité volontaire qui règle les fonctions de relation entre l'individu et le milieu dans lequel il vit par l'intermédiaire des nerfs.

Ida, Pingala et Sushuma sont reliés entre eux au travers de centres énergétiques appelés chakras.

LES CHAKRAS

Selon la tradition indoue, les chakras sont des «antennes» qui captent les énergies vitales et les informations venant du cosmos et de la Terre pour les transmettre au corps et au mental. Ils sont représentés comme des «roues d'énergie» (c'est la traduction du terme «chakra»). On compte sept chakras de la base de colonne vertébrale au sommet du crâne qui sont reliés entre eux par les trois nadis et des canaux secondaires.

Le chakra racine ou Muladhâra chakra

Ce premier chakra a une importance primordiale. Il est la zone de transmission de l'instinct vital. Il forme un entonnoir dont la pointe est dirigée vers le pelvis, entre le coccyx et l'anus et l'ouverture vers la terre de capter les énergies apportant la force vitale, la sécurité et la confiance de base dans la vie. Sa couleur est le rouge. Il influence les organes excréteurs et de reproduction mais est également relié à la cavité nasale et à l'odorat. Il régit la sexualité, les os et les graisses. Il nous fait garder le contact avec le concret. Il permet le bon fonctionnement du corps, la procréation et influence la réussite matérielle. Il est le siège de la confiance en soi, de l'intégration sociale et de l'harmonie avec la nature. Tout travail spécifique d'ouverture et d'épanouissement commence par lui. Son fonctionnement harmonieux permet de ressentir confiance en soi et dans la vie, sérénité, stabilité et lien profond avec la Terre et ses créatures.

Le chakra sacré ou Swadhisthana chakra

Selon les écoles, il est situé au niveau du sacrum ou 3 travers de doigts sous le nombril. Il est la zone de transmission des liquides du corps: liquide céphalo-rachidien, suc gastrique, sperme, sang, urine, etc. Ainsi il est le siège des énergies liées au symbole de l'eau: énergies sexuelles, fécondité, création. Il influe tous les organes et fonctions apparentés: vessie, ovaires,

reins. Il harmonise tout ce qui a rapport au désir et au plaisir. Il régit nos rapports avec autrui. Sa couleur est l'orange. Équilibré, il donne la sensation d'être à l'aise dans sa peau et ouvert aux autres, spontané, notamment avec les personnes du sexe opposé. Il induit une sexualité harmonieuse.

Le chakra du plexus solaire ou Manipûra chakra

Il est situé dans le plexus solaire, vers la pointe du sternum et dirigé à l'horizontale. Manipûra gère l'énergie physique et la température. Sa couleur est le jaune. Équilibré, il donne des personnes vigoureuses et actives, ayant des émotions équilibrées, ouvertes, joyeuses et capables de relations sociales harmonieuses. Les interdits et les répressions émotionnelles ont tendance à bloquer ce chakra. Sur le plan physique, il gère le système digestif et la capacité de transformer l'aliment en énergie.

Le chakra du cœur ou Anahata chakra

Situé entre les omoplates au milieu du centre cardiaque, il est considéré comme la porte de l'âme. Centre du système des chakras, il est le pont entre les trois centres émotionnels inférieurs et les trois centres mentaux et spirituels supérieurs. Sa fonction principale est l'amour sous toutes ses formes. Sa couleur est le vert. Son fonctionnement harmonieux induit l'équilibre entre le physique et le psychique, l'intérieur et l'extérieur. Il permet la stabilité mentale, la compassion, la sincérité et provoque respect et estime de la part des autres.

Le chakra de la gorge ou Vishuddi chakra

Il est situé au niveau de la gorge, il est le siège du son, de l'expression et de la créativité. Il influence la glande thyroïde, les parathyroïdes et les cordes vocales. Sa couleur est le bleu. Équilibré, il permet une expression des sentiments et un langage clairs ainsi qu'une voie harmonieuse. C'est le chakra des chanteurs, des orateurs et des communicants. Son équilibre est aussi en relation avec la capacité d'écoute depuis le cœur ainsi que de

perception de notre voix intérieure. Il apporte également sérénité, bonté, endurance et longévité.

Le chakra frontal ou Ajna chakra

Situé entre les sourcils, le sixième chakra représente la zone de transmission des sens subtils, le siège des prises de conscience. Pour la tradition, il est le siège de l'âme et gouverne les fonctions extrasensorielles en permettant le lien entre la conscience et les facultés supérieures du cerveau. On dit qu'il permet le développement du troisième œil, c'est-à-dire les facultés intuitives par lesquelles s'exercent la force du Verbe et les facultés créatrices de la pensée. Les nadis Ida, Pingala et Sushuna se rejoignent au niveau de ce chakra. Sa couleur est l'indigo. Équilibré, il s'exprime par la clarté d'esprit, la capacité de concentration et les facultés mentales. Ce chakra peut être équilibré et harmonieux tout en étant faiblement développé. Son ouverture induit une grande évolution de la conscience reliée à une intense recherche spirituelle. Elle se traduit par l'altruisme, l'intuition et les prémonitions et l'accès aux plans subtils de la réalité.

Le chakra coronal ou Sahasrara chakra

Situé au sommet du crâne, entonnoir ouvert vers le ciel, il est le siège du savoir, de l'intelligence et de l'accomplissement de l'être humain. Point d'entrée dans le corps de l'énergie divine, il est le centre de l'extase et de l'illumination des mystiques qui libèrent l'homme de la roue des réincarnations. Sa couleur est le violet ou un blanc lumineux incluant toutes les autres couleurs.

COMMENT HARMONISER SES CHAKRAS

Sans entrer dans la complexité d'un système plurimillénaire aux implications thérapeutiques et spirituelles profondes, nous pouvons contribuer à notre équilibre émotionnel et physique en stimulant par la visualisation en cohérence cardiaque trois chakras importants. Une fois harmonisés, ils harmoniseront les autres car tous les chakras sont

interdépendants. Ces trois chakras sont intimement liés aux trois émotions qui guérissent présentées dans ce livre. Ces trois chakras sont:

- Le **chakra racine**, siège de la sécurité et de la confiance dans la vie ainsi que de la **gratitude**.
- Le **chakra du cœur**, siège de l'**amour** et des émotions altruistes.
- Le **chakra frontal**, siège de la compréhension, de la **foi** et de l'intuition qui préfigure les liens avec les plans subtils.

La méthode est simple et peut être appliquée par toute personne maîtrisant la cohérence cardiaque et capable de la pratiquer au moins cinq minutes tout en restant concentrée. Elle doit être pratiquée au moins une semaine sur le premier chakra avant de passer au chakra suivant.

Méditation sur le chakra racine

- Relisez la description de ce chakra.
- Entrez en cohérence cardiaque.
- Inspirez en visualisant une lumière blanche intense, comme liquide entre le pubis et le coccyx. À l'inspiration, ce fluide blanc grandit comme pour repousser les hanches par l'intermédiaire du souffle. À l'expiration, la lumière se concentre et gagne en intensité lumineuse.
- Pratiquez au moins cinq minutes et si possible dix en ressentant la confiance, la sécurité matérielle et intérieure associées à l'activation de ce chakra.

Pratiquez au moins une semaine avant de passer au chakra suivant. Attendez que le sentiment de confiance vienne en vous. Il n'y a pas de problème à pratiquer plusieurs semaines, voire plusieurs mois afin d'installer cette confiance.

Méditation sur le chakra du cœur

- Relisez la description de ce chakra.
- Entrez en cohérence cardiaque.

- Inspirez en visualisant une lumière blanche intense, comme liquide dans le centre du thorax. À l'inspiration, ce fluide blanc grandit comme pour agrandir la poitrine de tous côtés, dos compris, par l'intermédiaire du souffle. À l'expiration, la lumière se concentre et gagne en intensité lumineuse.

- Pratiquez au moins cinq minutes et si possible dix en ressentant à l'amour, la tendresse et l'ouverture du cœur associées à l'activation de ce chakra.

Pratiquez au moins une semaine avant de passer au chakra suivant. Attendez que le sentiment d'amour s'installe en vous. Il n'y a pas de problème à pratiquer plusieurs semaines, voire plusieurs mois afin d'installer cette émotion.

Méditation sur le chakra frontal

- Relisez la description de ce chakra.

- Entrez en cohérence cardiaque.

- Inspirez en visualisant une lumière blanche intense, comme liquide entre les deux sourcils et qui se répand dans le crâne. À l'inspiration, ce fluide blanc grandit comme pour agrandir le front, par l'intermédiaire du souffle. À l'expiration, la lumière se concentre et gagne en intensité lumineuse.

- Pratiquez au moins cinq minutes et si possible dix en ressentant l'intelligence, la vision claire et le lien à vos intuitions associés à l'activation de ce chakra.

Pratiquez au moins une semaine avant de passer au chakra suivant. Attendez que le sentiment de clarté mentale s'installe en vous. Il n'y a pas de problème à pratiquer plusieurs semaines, voire plusieurs mois afin d'installer cette clarté.

Revenez au chakra le plus faible et stimulez-le chaque fois que nécessaire, sans oublier que le chakra racine est le fondement de l'équilibre général. La confiance et le sentiment de sécurité est la base de toutes les autres initiations.

BIBLIOGRAPHIE

BEAUREGARD MARIO: *Du cerveau à Dieu, plaidoyer d'un neuroscientifique pour l'existence de l'âme*, Guy Trédaniel, 2008.

BROSSE THÉRÈSE: *La conscience énergie, structure de l'homme et de l'univers*, Éditions Présence, 2003.

DAMASIO ANTONIO R.: *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, 2010.

DAMASIO ANTONIO R.: *Spinoza avait raison: Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob, 2005.

DOUGLA-KLOTZ: *Prayers of the cosmos: reflections on the original meaning of Jesus's words*, Harper One, 1999.

EMMONS ROBERT: *Merci! Quand la gratitude change nos vies*, Pocket Evolution, 2008.

EKMAN PAUL: *Je sais que vous mentez*, J'ai Lu, 2011.

HILLESUM ETTY: *Une vie bouleversée*, Points, 1995.

GOLEMAN DANIEL: *L'intelligence émotionnelle*, J'ai Lu, 2003.

GOLEMAN DANIEL: *Surmonter les émotions destructrices, un dialogue avec le Dalai-Lama*, Pocket Evolution, 2008.

GOLEMAN DANIEL: *Quand l'esprit dialogue avec le corps, entretiens avec le Dalai-Lama sur la conscience, les émotions et la santé*, Trédaniel Poche, 2007.

GRÜN ANSELM: *Les huit secrets du bonheur*, Salvator, 2010.

LENOIR FRÉDÉRIC: *Petit traité de vie intérieure*, Plon, 2010.

LUTHER KING MARTIN: *Je fais un rêve: Les grands textes du pasteur noir*, Bayard Centurion, 2008.

DE SAINT-EXUPÉRY ANTOINE: *Terre des hommes*, Gallimard, 1939.

RICARD MATTHIEU: *Plaidoyer pour le bonheur*, Pocket, 2004.

RICARD MATTHIEU: *L'art de la méditation*, Pocket, 2010.

SWAMI PRABHUPÂDA: *La Bhagavad Gita telle qu'elle est*, Editions Bhaktivédanta, 1986.

SRÎLA BKAKTIVEDÂNTA NÂRÂYANA MAHÂRÂJA: *La voie de l'amour*, Gaudîya Vedânta Publication, 2007.

VICTOR COLETTE: *Le cœur d'un couple*, Robert Laffont, 1998.

WERBER BERNARD: *Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, Le Livre de Poche, 2003.