

# Créer un environnement sain

Par Chögyam Trungpa

La psychologie occidentale et la tradition bouddhiste ont une histoire commune intéressante. Les psychologues occidentaux ont d'abord étudié la philosophie bouddhiste en deuxième intention – ou par intérêt secondaire. Mais au début du siècle, comme la méditation bouddhiste Zen et Theravadin commençaient à être plus largement pratiquées plutôt que simplement étudiées, les psychologues trouvèrent un intérêt à ces disciplines et à d'autres aspects du bouddhisme, la tradition tibétaine du vajrayana en particulier. On pourrait dire, en fait, que le climat favorable créé par l'intérêt et les efforts des psychologues occidentaux est ce qui a rendu possible de proposer maintenant une compréhension correcte et complète du bouddhisme sur ce continent. En particulier, l'interaction entre la psychologie bouddhiste et la psychologie occidentale a procuré un terrain fertile pour l'établissement du bouddhisme en Occident.

Dans cet article, je voudrais présenter la psychologie et la pratique bouddhistes de façon plus détaillée, et souligner brièvement quelques ressemblances et différences entre les disciplines psychologiques occidentales et l'approche bouddhiste, quant à la manière de faire un travail avec les gens. La psychologie occidentale et la tradition bouddhiste insistent toutes deux fortement sur l'importance de l'éducation et de l'environnement dans la détermination du mode de développement psychologique des individus. On peut avancer sans risque que, du point de vue bouddhiste, les difficultés psychologiques fondamentales des gens proviennent du fait d'avoir été délaissés dans leurs jeunes années ou du fait d'un environnement inapproprié. C'est une des raisons principales pour le développement des difficultés psychologiques. Un grand nombre de problèmes psychologiques sont dus à la maladresse des parents ou des enseignants scolaires. Dans la plupart des cas, parents et enseignants ont de bonnes intentions, mais l'environnement qu'ils créent pour leurs enfants n'est pas adéquat, du fait du manque d'argent ou de savoir-faire dans la gestion des situations. Quelque chose ne va pas dans l'environnement.

Cela ne veut pas dire qu'il faut absolument que les parents, les enseignants ou les oncles et tantes soient riches, mais ils peuvent être suffisamment adroits pour procurer un accueil psychologique de qualité dans les premières phases de l'éducation des enfants. Il devrait y avoir une atmosphère de bienvenue fondamentale, une sensation fondamentale de bonne santé dans l'environnement de l'enfant. Il y faudrait de la bonté. Dans l'ensemble, il ne devrait y avoir aucun mensonge ni de déformation de la logique, ni de prétention que les choses sont autrement que ce qu'elles sont. Si on laisse la possibilité à ce genre de déformations de se développer, alors les enfants (qui, soit dit en passant, sont extrêmement intelligents) commencent à percevoir à jour la tromperie qui les entoure et la maladresse qui imprègne leur éducation. Mais même s'ils ne sont pas dupes de ce qui se passe, ils sont néanmoins victimes de leur éducation et en subissent les conséquences dans leur vie par la suite. Cela peut engendrer des complexes d'infériorité ou certaines formes de schizophrénie lorsque les enfants deviennent adultes. Le pire de tout, c'est l'attitude fondamentale de haine et de ressentiment envers les autres, et une fois adultes, les enfants élevés dans une atmosphère imprégnée de haine dirigeront cette haine contre leurs propres enfants. Aussitôt que l'agression ou l'antipathie existent dans un aspect quelconque de l'environnement où l'on grandit, on trouve là – du point de vue bouddhiste – un terrain propice à la folie.

La folie ne trouve pas, généralement, son origine dans la passion, mais habituellement dans l'agression, le ressentiment et le rejet. Ce que nous entendons ici par *folie*, c'est faire du mal aux

autres et à soi-même, de sorte que la douceur et l'idée d'aider les autres sont absentes. La folie et l'agression sont donc intimement liées.

On recourt à l'agression dans le but de se garder intact. On refuse d'avoir affaire à qui que ce soit. En fait, quiconque voudrait nous toucher est aussitôt soumis à notre attaque. Dans ce sens, c'est très direct. On ne veut pas participer au monde. C'est cela, le problème de l'agression. La folie, qui est fondée sur l'agression, vient donc du fait qu'on ne veut pas être en relation avec le monde, parce qu'on a été trop soumis à la répression de ce monde, particulièrement dans ses plus jeunes années. Dans certains cas, être trop hospitalier peut être une forme d'agression. Cela peut aussi provoquer des réactions claustrophobiques. L'hospitalité peut devenir étouffante : les parents veulent imposer trop d'hospitalité à leurs enfants. La situation est alors encore déséquilibrée ; l'environnement manque toujours de sensibilité.

L'environnement est extrêmement important, non seulement pour la manière de traiter ses enfants, mais encore pour celle de se traiter soi-même. Cela inclut les aspects animés autant qu'inanimés, la situation physique autant que les gens de l'entourage – parents, enseignants, étudiants, domestiques, gouvernantes, quoi ou qui que ce soit. L'environnement comprend les relations d'affaires, le chauffeur, la serveuse, tous ceux que l'on rencontre. Pour être équilibré et procurer aux autres des bases saines, il faut être sensible à l'environnement. Si on crée un environnement déséquilibré ou agressif, cela produira une sensation de séparation entre soi et les autres, entre soi et son monde. On aura alors tendance à rendre les autres responsables de tout, ce qui nous rend également fautifs, par la même occasion.

L'éducation occidentale nous a appris à nous considérer comme des hommes et des femmes libres, ce qui peut se distordre en l'idée qu'on a parfaitement le droit de faire tout ce qu'on veut. Si quoi que ce soit tourne mal, on estime pouvoir en accuser quelqu'un d'autre, plutôt que soi-même. De même, les psychologues se sont quelquefois servi des théories psychologiques occidentales de l'ego pour enseigner à leurs patients et à leurs étudiants à renforcer leurs egos, de manière à rendre les autres responsables quand les choses ne vont pas comme ils veulent. Cela n'a rien à voir avec la sensibilité à l'environnement.

La tradition occidentale nous a enseigné que nous avons énormément de dignité personnelle et de confiance. Le sentiment de pouvoir trouver un bouc émissaire en-dehors de soi-même aussitôt que quelque chose ne va pas en est une distorsion. On se dit : « Ça s'est mal passé ; c'est sûrement la faute de quelqu'un. » Quand on fait cela de manière régulière, cela peut conduire à l'exigence de droits, à des émeutes, et à toutes sortes de doléances qui sont toujours fondées sur l'attitude de rejeter la responsabilité sur les autres. Mais « je » n'y suis jamais pour rien. A l'extrême, cette façon de voir aboutit à la velléité de diriger le monde, et ce faisant, on étale un monstrueux ego personnel. En fin de compte, on pourrait devenir quelqu'un du genre d'un Hitler ou d'un Mussolini. Ces gens représentent l'ego d'une nation tout entière, qui dit : « Ce n'est pas de notre faute ; c'est la fierté de notre nation. Nous avons notre fierté, notre gloire et notre dignité. Nous sommes dans notre droit. » C'est un gigantesque monde égotique, basé sur une séparation fondamentale entre soi et l'environnement. C'est là un exemple extrême, mais dénaturer la dignité en égoïsme peut avoir ce genre de résultats.

La question qui se pose à nous en tant que psychologues est de savoir comment faire un travail avec des gens qui ont, dans une certaine mesure, été élevés dans cette manière de penser, et qui ont développé une méfiance et une rancune profondes envers le monde. Comment pouvons-nous les aider à abandonner leur agression, une agression dirigée contre eux-mêmes autant que contre le monde ?

Le point clé pour vaincre l'agression, c'est de cultiver une confiance naturelle envers soi-même et son environnement. Cette confiance en soi est appelée *maitri* dans le bouddhisme. *Maitri* signifie l'amitié et la douceur naturelles envers soi-même, ce qui implique sans aucun doute une relation au monde empreinte de douceur et dépourvue d'agression. La *maitri* peut réellement être cultivée en soi et dans les autres ; douceur et chaleur peuvent être cultivées. Lorsqu'on exprime de la bienveillance envers les autres, à leur tour ils ressentent en eux-mêmes une chaleur naturelle. Pour faire un travail avec les gens, particulièrement ceux qui ont été élevés dans un environnement défavorable, l'approche bouddhiste consiste donc à créer un environnement doux et accueillant, pour la thérapie et l'enseignement.

Tout en reconnaissant que les difficultés des gens peuvent avoir été causées par leur éducation passée, nous pensons, selon les enseignements bouddhistes, que la manière de les résoudre est de cultiver sur-le-champ la *maitri* de cette personne. On fait cela en travaillant sur l'environnement immédiat de la personne, plutôt qu'en fouillant son passé. Le bouddhisme n'utilise pas l'approche analytique occidentale, où l'on recherche les racines de la névrose dans le passé d'une personne. On ne se sert pas davantage de choses telles que les ateliers relationnels ou le Cri Primal. La psychologie bouddhiste s'attache à cultiver de bons types de comportement, plutôt que d'essayer d'analyser les problèmes de la personne. En même temps, on pourrait dire que tout maître ou enseignant bouddhiste compétent, y compris le Seigneur Bouddha lui-même, agit en psychologue dans le meilleur sens du terme. Cependant, plutôt que de tenter une analyse des difficultés d'une personne du point de vue de sa psychologie interne, un enseignant bouddhiste serait plus enclin à apprendre à son étudiant à mieux se tenir à table. L'abord psychologique bouddhiste considère donc l'état mental d'une personne en fonction de son comportement et du monde qui l'entoure. Lorsqu'un étudiant se tient mal à table, cela reflète habituellement un défaut général de conscience de l'environnement. On corrige cela directement, en général, soit au moyen de la pratique de la méditation assise, soit en apprenant à l'étudiant à être plus présent à ce qu'il fait.

Cette méthode est semblable à celle de la tradition bouddhiste monastique des premiers temps. Lors de l'ordination, les moines et les nonnes recevaient treize articles ou effets, qu'ils étaient tenus de garder propres et en bon état. Ces treize biens étaient tout ce qu'ils possédaient ; ils n'étaient pas censés en perdre un seul et étaient tenus d'en prendre grand soin. Le but de ces règles était de leur apprendre l'art et la manière d'être sains d'esprit grâce à leur rapport avec l'environnement ; savoir s'y prendre avec son propre état mental en est une conséquence naturelle.

On raconte une histoire à propos d'Ananda, le serviteur personnel du Bouddha, qui désirait s'engager dans une longue période de jeûne. Devenu peu à peu frêle et faible, il ne pouvait plus s'asseoir et méditer. Si bien que le Bouddha finit par lui dire : « Ananda, sans nourriture, il n'y a pas de corps. S'il n'y a pas de corps, il n'y a pas de dharma. S'il n'y a pas de dharma, il n'y a pas d'éveil. C'est pourquoi, retourne manger. » Voilà la logique fondamentale des enseignements et de la psychologie bouddhistes. Il est tout à fait possible d'être quelqu'un de bien et sain d'esprit sur-le-champ, non pas au travers de mesures extrêmes, mais en menant sa vie correctement et en cultivant de ce fait la *maitri*.

Une des difficultés fondamentales c'est, semble-t-il, que les gens se sentent incapables d'être doux et d'établir un rapport avec le monde, avec leur environnement. Notre cursus de psychologie à l'Institut Naropa est fondé sur le fait que l'on peut se fier à sa propre bonté fondamentale. Les êtres humains sont effectivement capables d'exprimer la *maitri*. Ils sont capables de s'ouvrir. La bonté fondamentale c'est le potentiel, présent dans tout être humain, qui lui permet d'exprimer en soi-même la douceur et la chaleur. La bonté fondamentale n'est pas nécessairement une bonté *solide*, mais bien plutôt une bonté *fondamentale*, une bonté inconditionnelle. Si les gens peuvent en faire personnellement l'expérience, alors ils découvrent

qu'ils n'ont, de fait, pas de conflit ou de rancœur fondamentales. On *peut* être ouvert aux situations ; on peut entrer en rapport avec son environnement, son monde, de cette façon-là. Les névroses présentes dans le monde peuvent, de ce fait, être réduites : du fait que *nous* ne projetons pas d'agression dans le monde, le monde ne nous répond pas en nous renvoyant davantage d'agression.

En tant que psychologue, on doit réaliser cela en premier pour soi-même ; on peut ensuite faire également un travail avec les autres. On peut proposer à des individus perturbés un environnement doux, non-agressif et chaleureux. La clef, c'est de se sentir fondamentalement relié aux autres. Il faut être quelqu'un qui aime les autres, pour commencer. Cela signifie qu'on doit avoir aussi de l'amitié pour soi-même, c'est-à-dire de la maitri : la psychologie ne doit pas être considérée comme un simple *bou-lot*. Jamais on ne doit se dire : « Il faut que j'aie fait mon boulot, mon travail ; ça va me faire suer et chialer. » Il s'agit plutôt de travailler avec les autres comme s'il s'agissait de faire la cuisine pour soi-même, de peler ses pommes de terre, faire cuire ses légumes et son riz, de découper sa viande. Lorsqu'on prépare un bon repas, on ne considère pas cela comme un *bou-lot*.

Considérer la manière de gagner sa vie comme un simple 'job' est un problème particulièrement récurrent dans la culture américaine. Les gens considèrent leur travail et leur vie de famille comme des domaines bien séparés. Cependant, si on aime les gens, on aime travailler avec eux. Et si on les aime, on peut les aider à s'aimer eux-mêmes. On découvre qu'ils nous manquent ; on a réellement envie d'être avec eux. Même s'ils sont très exigeants, on n'est pas fatigué de les voir. Aimer les autres est également fondé sur la maitri : c'est parce qu'on s'aime qu'on aime les autres, qu'on est prêt à s'ouvrir et qu'on invite tout le monde à entrer. Cela apporte énormément d'air frais à notre organisme. Il est donc très important de développer l'amitié envers soi-même ou maitri. C'est alors que l'on aime les autres et qu'on peut aller de l'avant.

Tout cela n'implique aucun trucage. Il ne s'agit pas d'essayer de persuader les gens d'entrer dans quoi que ce soit, ni de sortir de quoi que ce soit. On ne s'efforce pas de les persuader de sortir de leur folie ni de les convaincre d'aller vers l'équilibre mental. Dans une séance thérapeutique quelle qu'elle soit, si le thérapeute croit avoir la réponse et qu'il s'apprête à la donner au patient qui serait censé ne pas l'avoir, il y a un problème. D'un autre côté, on a souvent peur de dire à quelqu'un : « Je pense que vous avez besoin de vous secouer un peu ! » On se croit obligé d'avoir toutes les réponses et en même temps on a peur d'exprimer la simple vérité. On fait tout ce qu'on peut pour éviter d'avoir à dire la vérité.

L'essentiel est d'apprendre à dire la vérité à ses patients. Alors ils vous répondront, parce qu'il y a une force dans le fait de dire la vérité plutôt que de tordre votre logique pour l'adapter à leur névrose. La vérité, ça marche toujours. Il faut qu'il y ait toujours une honnêteté fondamentale ; voilà la source de la confiance. Lorsque les gens perçoivent qu'on leur dit la vérité, ils se rendent mieux compte qu'on leur dit quelque chose de valable et de fiable. Cela marche à tous les coups. Il n'existe pas de trucs pour embobiner les gens et les amener à la bonne santé mentale sans leur dire la vérité. Je ne pense pas du tout qu'une telle chose puisse exister. En tous cas je n'en ai pas trouvé dans mes rapports avec mes étudiants. Leur dire la vérité est quelquefois très douloureux pour eux, mais ils parviennent à comprendre que c'est la vérité et à l'apprécier tôt ou tard.

Il est important aussi de bien comprendre qu'on n'est pas obligé de contrôler les autres. Voyez-vous, telle est bien la vérité de la situation : on n'a pas toutes les réponses, on n'exerce pas de contrôle sur les gens. Au lieu de cela, on s'efforce de dire la vérité – au commencement, au milieu et à la fin. On espère peut-être obtenir des résultats, en croyant qu'il va y avoir un progrès

du fait qu'on a dit la vérité, mais il est important de maintenir une relation ouverte avec la personne, sans attentes. On peut commencer par quelque chose comme : « Comment allez-vous ? Qui êtes vous ? Comment vous portez-vous ? » C'est cela qui importe, plutôt que les résultats qu'on va obtenir.

Il ne s'agit pas ici d'un quelconque artifice de langage : il s'agit juste d'être honnête et direct – et de le faire bien. D'un certain point de vue, les gens perturbés sont parmi les plus intelligents. Ils savent où ils en sont avec vous dès que vous ouvrez la bouche. Ils se font une idée de vous dans l'instant, ils vous connaissent, et ils tombent généralement très juste – et ils sont profonds. Il faut donc aussi apprendre à se fier à leur intelligence. On ne peut pas se contenter de croire qu'une personne est tout simplement folle et qu'en conséquence il faut la remodeler pour la rendre acceptable à la société. L'approche éveillée consiste à faire un travail avec les patients, à les canaliser, *tels qu'ils sont*. Cela consiste à respecter leur capacité à exprimer la justesse. Les gens qui ont des problèmes psychologiques abandonnent parfois la logique conventionnelle pour adopter une logique névrotique de leur cru. Il y a néanmoins toujours de la vérité en eux. Ils visent juste. C'est quelquefois très étonnant : on se demande qui est équilibré et qui ne l'est pas. Il faut avoir confiance et être disposé à lâcher prise et tenter le coup.

Si on n'est pas disposé à s'ouvrir complètement lorsqu'on veut s'occuper de la névrose du monde, alors on commence à développer un système pour mettre les gens dans des cases. Il est très dangereux pour un thérapeute, ou pour quiconque travaillant sur des situations psychologiques, de classer les gens dans des cases. « Si le patient tremble, ça veut dire ceci ; s'il bégaie, ça veut dire cela. » Mettre des étiquettes sur les schémas comportementaux des gens n'est d'aucun secours. Il vaut mieux s'intéresser à la santé fondamentale de la personne ; il faut rechercher sa bonté fondamentale. On doit se demander où cela se trouve, chercher d'où lui vient sa *santé*. Quelles que soient la frénésie et la folie d'une personne, d'où lui vient cette énergie ? Si les actes d'une personne relèvent d'une crise de paranoïa, d'où lui vient sa justesse ? Même s'ils sont névrotiques et destructeurs à l'extrême, où, très précisément, se focalise fondamentalement cette énergie ? Si on est capable de voir les gens de ce point de vue, du point de vue de la bonté fondamentale, alors on peut certainement faire quelque chose pour aider les autres.

Une des méthodes utilisées dans la tradition bouddhiste pour travailler sur la santé fondamentale est de donner aux gens une instruction de méditation. Cela peut être une excellente technique pour venir en aide aux gens qui souffrent de difficultés psychologiques, si la gravité de leurs troubles le permet et s'ils sont ouverts à la méditation. Par la méditation, on s'efforce d'aider les gens à chevaucher l'énergie de leurs esprits, ce qui est extrêmement puissant. Si vous avez la possibilité de leur dire comment le faire de façon correcte, ça peut être formidable. Il faut donc veiller soigneusement à ne pas devenir des gourous pour nos patients. Néanmoins, je pense que leur présenter la pratique de la méditation assise est, dans bien des cas, une très bonne idée.

L'intérêt de leur présenter la pratique assise, c'est qu'une personne peut toujours, simplement sur le plan de ses perceptions sensorielles, établir un contact dans une certaine mesure avec la bonté fondamentale. Ce contact peut s'établir même en l'absence d'une pratique de la méditation. Si vos patients sont artistes, musiciens ou gastronomes, ou même si simplement ils apprécient la bonne chère ou aiment acheter de beaux vêtements, il y a là quelque chose à exploiter. Aussi longtemps qu'il existe une relation, par une quelconque perception sensorielle, un contact quel qu'il soit, la personne reste impliquée dans le monde et dans son environnement. On retrouve ici l'approche de base dont il a été question plus haut : encourager les gens à prendre conscience de leur environnement dans lequel ils peuvent apprendre à s'apprécier eux-mêmes. Tout le monde a un certain lien avec son environnement ; tout lien au monde doit être encouragé et son éveil développé davantage.

Dans les débuts d'une thérapie, il n'est pas possible de ne travailler que sur les émotions. Il faut s'intéresser au rapport qu'une personne entretient avec le monde réel, avec l'environnement. Par exemple, le rapport d'une personne avec son époux ou son épouse peut être considéré sous l'angle de la manière dont ils se touchent, s'embrassent, s'étreignent, plutôt que leur montrer comment, en tant que thérapeute, on peut transformer ou résoudre leurs problèmes relationnels. Travaillez simplement au niveau du concret. On peut même parler à quelqu'un de son habitude d'apporter la chemise de son partenaire dans le lit pour en sentir l'odeur et pour la toucher. Tout est possible, aussi longtemps qu'il s'agit de quelque chose de concret.

La notion de santé fondamentale s'applique à tout le monde, quel que soit le degré auquel la personne semble perturbée. Il n'est pas vrai que, lorsqu'une personne est allée apparemment trop loin dans la névrose, on ne peut plus rien y faire. Il *est possible* d'aider les gens, même ceux qui sont allés trop loin, en allant au-delà des voies de communication habituelles. Le point fondamental, c'est de susciter un peu de douceur, d'attention, de bonté fondamentale, un contact. Lorsqu'on établit un lieu, un environnement destiné à soigner les gens, l'environnement créé doit être sain. Il se peut qu'un patient très perturbé ou très renfermé ne réponde pas immédiatement, cela peut prendre un temps assez long. Cependant, si on lui communique une sensation de bienveillance, le blindage de la névrose peut se fissurer : on peut entreprendre un travail. Cela peut être ardu ; mais c'est possible, c'est indiscutablement possible.

Il est essentiel, à l'évidence, de ne pas jouer le jeu de la folie des gens, même si on les apprécie. On ne peut pas se permettre d'entrer si peu que ce soit dans le jeu de la folie, pas même un tout petit peu, pas même notre *propre* folie. Ce n'est pas la peine d'être lourdement insistant, mais comme on l'a vu, on peut exploiter le moindre lien d'une personne avec son environnement, la moindre petite chose. Il faut travailler précisément avec le détail de la situation tout en restant très pratique et très ordinaire. Fondamentalement, travailler sur l'environnement signifie ramener les gens sur terre. Si quelqu'un échappe soudain à la gravité et s'envole vers la lune, il va vouloir revenir sur terre : il a probablement envie de retrouver la santé. A ce moment-là, on peut lui apprendre quelque chose. Il sera vraiment soulagé de ressentir la gravité terrestre. Ce raisonnement peut servir dans toutes les situations. La terre est quelque chose de bon. Danser dans le ciel en cherchant l'air est pire que d'être assis sur la terre en avalant la saleté – cette dernière situation a un potentiel plus grand. C'est aussi simple que cela ! En même temps, en tant que thérapeutes, il faut commencer par avoir nous-mêmes les pieds sur terre ; sans quoi nous nous retrouverions plus patients que thérapeutes, ce qui multiplierait la confusion par deux. Il faut donc d'abord avoir les pieds sur terre. Ensuite on peut s'occuper des autres.

*Creating an Environment of Sanity,*  
Chögyam Trungpa  
*The Collected Works of Chögyam Trungpa*  
*Vol. 2, Selected Writings p. 547 – 555.*

From *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Volume 2, by Chögyam Trungpa, edited by Carolyn Rose Gimian,  
©2003 by Diana J. Mukpo. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston, MA.  
[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).

© Les Traductions Manjushri, France, mars 2008.