

**L'ART DE LA
CONSOLATION**



Collection Ginkgo
dirigée par Juliette Picquier

Couverture : © Dominique Picquier ; tissu « Eglantine dorée »
dominiquepicquier.com

Titre original : *3.11 go no sekai no kokoro no mamorikata*

© 2011, Koike Ryūnosuke

Edition originale publiée par Discover 21, inc.

Edition française publiée avec l'autorisation de Discover 21, inc.,
par l'intermédiaire du Bureau des Copyrights Français, Tokyo.

© 2017, Editions Philippe Picquier, pour la traduction en langue française.

Mas de Vert

B.P. 20150

13631 Arles cedex

ISBN : 978-2-8097-1298-8

ISSN : 2496-4204

Achévé d'imprimer en Espagne

Sur les presses de Liberdúplex

Dépôt légal : octobre 2017

KOIKE Ryûnosuke

L'ART DE LA CONSOLATION

Traduit du japonais par Myriam Dartois-Ako



*Éditions
Philippe Picquier*

Du virtuel vers le réel

Comment se protéger après le 11 mars

Avant-propos

A l'heure où j'écris ces lignes, à la mi-mai, deux mois se sont écoulés depuis le 11 mars 2011, et quatre mois environ auront passé lorsque le livre paraîtra. Mais le terrible tremblement de terre qui a frappé l'est du Japon et ses multiples répercussions pèseront encore matériellement et économiquement sur ce pays, et psychologiquement, aussi.

Que vous ayez été vous-même directement frappé ou non, que vos proches, vos amis ou vos relations l'aient été ou non, les circonstances présentes appellent à faire le point en soi, et c'est dans cet espoir que je m'adresse à vous.

Dans ce livre, je souhaite aborder les trois thématiques suivantes :

Premièrement, si certaines personnes, toujours sous le coup du chagrin, du choc, du trouble, de l'inquiétude et de la colère éprouvés lors de la catastrophe, continuent, malgré le temps qui passe, à s'imposer à elles-mêmes des souffrances psychologiques supplémentaires, je veux leur montrer comment y échapper et se protéger.

Deuxièmement, il s'agit d'enraciner la gentillesse qui a éclos en nous de façon spontanée dans ces circonstances, et de la fortifier pour faire croître la bienveillance dans notre cœur.

8

Alors que de nombreuses personnes vivaient sans doute jusqu'à présent leur quotidien ordinaire en se disant, « les autres, je m'en fiche », les informations sur le séisme leur ont donné l'envie d'agir pour les habitants des zones sinistrées – de parfaits inconnus –, ils ont eu une pensée pour ceux qui ont péri, ils ont senti jaillir en eux une compassion irrépressible et incontrôlée.

Et beaucoup, qui pensaient « de toute façon, les autres n'en ont rien à faire de moi », ont

réalisé, grâce à l'aide et aux messages envoyés par de nombreuses personnes, y compris de l'étranger, que nous étions soutenus et que nous devons soutenir les autres.

Ce sentiment de gratitude peut lui aussi fructifier en bienveillance.

Enfin, le troisième point que je souhaite développer dans cet ouvrage est la possibilité de s'interroger sur ce qu'était en réalité notre bonheur.

Pour parler sans détour, ce que nous imaginions jusqu'à présent être le « bonheur » ne l'est en réalité pas, ce n'était qu'une construction illusoire de notre esprit : voilà ce qu'il s'agit de comprendre. J'espère que vous saisirez l'opportunité qui s'offre à nous d'adopter de nouvelles grilles de valeurs et d'atteindre le vrai bonheur – celui d'être en paix.

Reprenons maintenant ces points dans l'ordre.

1

Pour ôter la deuxième flèche fichée dans nos cœurs

Commençons par le premier point: si certains d'entre vous ajoutent au chagrin, au choc et à l'affliction engendrés par la catastrophe des souffrances supplémentaires qu'ils s'infligent eux-mêmes, je me propose de vous montrer comment y échapper et s'en protéger. Huit jours après le séisme, le 19 mars 2011, ce que j'entendais dire autour de moi m'a poussé à publier le texte suivant sur mon site Internet, dans l'espoir d'apporter quelque soulagement.

Subir une catastrophe = un événement fâcheux?

Subir une catastrophe = un événement fâcheux: c'est l'équation qui plane aujourd'hui sur le Japon entier, me semble-t-il.

Mais en fait, à bien y regarder, on s'aperçoit qu'il existe, entre la réalité de la catastrophe vécue et son interprétation dans notre esprit comme un événement fâcheux, une différence indéniable.

Accepter un malheur pour ce qu'il est et stopper le processus qui en fait en nous un « événement fâcheux » permet, dans n'importe quelle situation, d'apaiser notre tumulte intérieur.

Pour reprendre les mots de Shakyamuni (Bouddha), même si la première flèche a atteint notre cœur, nous pouvons empêcher la seconde de s'y ficher.

11

Notre détresse psychologique tient presque toujours à ce que nous interprétons le premier choc comme « quelque chose de néfaste qui nous met en danger ».

Les sentiments négatifs qu'on éprouve alors se muent en un terrible monstre qui nous effraie et nous tourmente.

Pour un même dommage initial, plus le contrecoup émotionnel engendré par ces sentiments négatifs est fort, plus on souffre, parfois jusqu'à se trouver acculé à des extrémités fatales.

Pour être franc, et au risque d'être mal compris, il me semble hélas que dans la société japonaise aujourd'hui (tout au moins à l'heure où j'écris ces mots, le 18 mars 2011) flotte une atmosphère propice à l'éclosion de ce contrecoup émotionnel (même si c'est inconscient).

12

L'injonction à être encore plus triste, à renoncer dans la morosité, à s'abstenir sous prétexte qu'il serait inconvenant de se réjouir ou de s'amuser en toute innocence, me paraît gouverner tacitement ce pays.

Un postulat se devine en filigrane: « Il faut être triste et morose, sinon ce serait manquer de cœur ».

Cela part bien entendu d'un bon sentiment. Mais au nom de cette morale dominante,

les gens se surveillent mutuellement et, me semble-t-il, s'enfoncent dans la morosité.

Pourtant, cette réaction épidermique ne sert qu'à troubler les esprits, à semer la discorde et à prolonger indéfiniment la souffrance de tous.

Se lamenter ou pester contre la situation actuelle ne fait qu'accroître notre souffrance intérieure, renforcer nos tensions physiques et saper notre dynamisme.

Ce qu'il faut aujourd'hui c'est, quoi qu'il arrive, tâcher de prendre conscience de notre propension à désespérer ou à broyer du noir, admettre que « là, je suis seulement en train d'aggraver le contrecoup émotionnel en interprétant la réalité dans ma tête » et accepter la réalité telle qu'elle est.

Cela permet au cœur, mais aussi au corps, de retrouver très vite leur allant.

Nous sommes des êtres faibles. Malgré notre bonne volonté envers ceux qui sont dans le

besoin, agir sous le coup de l'émotion n'apporte rien de bon.

Dans la précipitation et le manque de lucidité, on risque d'endosser le rôle de l'hypocrite qui impose des bonnes actions à côté de la plaque.

Si, tout à votre émotion, vous éprouvez de la colère envers ceux qui sont en désaccord avec votre démarche philanthropique, c'est un signe que vous êtes dans l'affect.

Ou alors, vous avez envie de sermonner quelqu'un qui s'amuse, de lui faire remarquer qu'il devrait s'abstenir: c'est la manifestation d'une détresse psychologique qui s'abrite derrière le respect dû aux morts, vous devez en prendre conscience.

Donc, si vous envisagez de vous engager dans une quelconque action de bienfaisance, commencez par examiner et soigner votre propre contrecoup émotionnel et vos tourments intérieurs.

Notre philanthropie peut trouver sa source dans la situation d'exception actuelle, elle peut être passagère – c'est un bon point de départ vers la bienveillance. Mais si vous souhaitez magnifier ces bons sentiments temporaires, les sublimer en bienveillance, il vous faudra éduquer votre cœur à faire preuve de gentillesse envers votre entourage le plus ordinaire, humain comme animal (nous reviendrons plus en détail sur ce point dans le chapitre 2).

15

Face à ce qui est arrivé, éviter le contrecoup émotionnel

Revenons-en à la question d'endiguer le contrecoup émotionnel engendré par l'interprétation de la réalité en notre for intérieur.

Bien s'imprégner de l'esprit prôné par le moine Ryōkan de l'école Sôtō – « Acceptez la mésaventure lorsqu'elle survient, et la mort lorsqu'elle se présente » – permet, en toute situation, de retrouver aussitôt son équilibre.

Au lieu de se lamenter sur le malheur qu'on a subi, comme nous y incite notre instinct de conservation, acceptons-le: « C'est arrivé, un point c'est tout. » Ainsi, notre cœur se remettra, et tout aussi rapidement notre corps.

Cela ne signifie en rien qu'il faut rechercher le malheur. Ni qu'il faut se détourner de ceux qui le subissent. Il s'agit d'évaluer la situation et, quand on se voit exposé au danger, d'évacuer ou de battre en retraite dans le calme. Réagir de façon à minimiser les risques est important.

16

Mais plus important encore est, si l'on a été frappé par un drame, de se surveiller afin d'éviter de pâtir du contrecoup émotionnel.

Une fois prémuni contre ces répercussions psychologiques, si vous vous en sentez capable, vous pouvez vous exercer à faire preuve de bienveillance.

Bien entendu, les personnes traumatisées par les terribles événements et submergées par le

chagrin sont nombreuses, à commencer par les enfants. Les adultes et ceux qui en ont la liberté d'esprit peuvent s'occuper d'eux avec bienveillance et participer à soulager quelque peu leur peine.

Regarder la réalité en face et canaliser ses émotions n'est en aucun cas une invitation à l'indifférence.

Simplement, la bienveillance s'adosse nécessairement à un certain sang-froid (= l'équanimité bouddhique).

Lorsqu'on tâche d'accompagner les victimes d'un drame qui souffrent, si on se laisse aller au tapage émotionnel, rien ne va. C'est une fois nos propres émotions maîtrisées et notre moi ouvert à la bienveillance qu'on peut tendre l'oreille à la souffrance des autres.

17

Le meilleur du « renoncement »

Pour clore ce texte, prenons note de l'espoir pour l'avenir que l'on peut discerner dans

l'atmosphère sombre qui pèse sur le Japon aujourd'hui.

La tendance inconsciente au renoncement soulignée dans les pages précédentes, si elle a ses défauts, recèle aussi, me semble-t-il, quelques éléments de vérité.

Si, dans cette grave situation, on n'arrive plus à se passionner pour les divertissements et les arts auxquels on croyait prendre plaisir jusqu'à présent, cela prouve qu'il s'agissait d'activités sans utilité, désormais superflues. Et quand on va au fond des choses, leur inutilité ne se limite peut-être pas à maintenant, elle vaut pour tout le temps.

Bref, ne peut-on pas en inférer que tout le superflu – les divertissements, les arts, une trop forte prospérité économique – est essentiellement inutile, sans lien avec le bonheur spirituel, comme nous l'enseigne l'instinct de l'homme poussé dans ses retranchements ?

En ce sens, le meilleur que l'on peut tirer de ce renoncement, à partir du drame que nous

venons de vivre, c'est la force de remettre en question notre civilisation elle-même pour nous réinventer dans une direction différente.

Si nous ne consentons pas cet effort, au bout de quelques mois de renoncement sans véritable réflexion, quand la surveillance mutuelle commencera à se relâcher, l'agitation délirante du divertissement et de la compétition économique sera tout simplement de retour (une question que nous aborderons plus en détail dans le chapitre 3).

Ne pas sombrer outre mesure dans la mélancolie et mettre à profit un enseignement douloureux pour envisager notre avenir : telle est la meilleure leçon que nous puissions tirer de la récente série d'événements.

19

S'habituer à séparer le réel du virtuel

Voilà le texte que j'ai publié le 19 mars sur mon site Internet « Iede kûkan » ; trois mois plus tard, permettez-moi d'offrir quelques explications supplémentaires.

La « deuxième flèche » évoquée dans ces lignes est un concept qui permet de différencier le « réel = ce qui est arrivé » du « virtuel = la réaction de notre cerveau ».

Par exemple, si vous effacez par erreur le courriel que vous êtes en train d'écrire, il s'agit d'un simple fait « réel » (neutre). Mais lorsqu'on réalise ce qu'on a fait, cela nous agace et, en règle générale, on se met à retourner cette réalité en tous sens dans notre tête.

20

« Zut, il va falloir tout recommencer. »
« Est-ce que je vais arriver à écrire un aussi bon texte que tout à l'heure ? » « Ça m'agace, et si je le faisais plus tard ? » : ces énoncés désagréables défilent dans notre esprit par flashes.

Mais si, à cet instant, nous arrivons à comprendre que ces signes linguistiques qui paradent dans notre tête sont des éléments virtuels fabriqués dans notre cerveau à partir d'un fait réel – le courriel effacé –, rien de plus qu'une illusion sans réalité hors de notre