

Séance 3 - De l'égo à la conscience

Pour vivre heureux et éthiquement

Souhait de contribution éthique

« Je souhaite que cette séance contribue à mon bien-être, celui de tous les êtres et de la planète ».

Trois minutes de prise de conscience + méditation sur les sons

Pour commencer, orientez votre attention vers le ressenti de votre respiration, localisée là où vous la percevez le mieux, puis élargie à l'ensemble du corps. Orientez ensuite votre attention vers les bruits, les sons qui vous parviennent. Des plus proches à des plus éloignés et jusqu'aux plus lointains, de quelque côté qu'ils viennent. Accueillez-les sans discrimination, sans chercher à les identifier, en vous posant seulement sur les vibrations sonores. Demeurez dans l'ouverture à ce large espace sonore, dans la simple sensation sensorielle, sans interprétation.

Exo 1 sur le jugement¹

Mettez-vous par demi-groupes. Prenez une feuille séparée en deux colonnes, respectivement intitulées « j'aime » et « j'aime pas ». Vous allez juger des personnes de l'autre demi-groupe, des personnes de votre entourage personnel (qui ne sont pas là) ou des personnes célèbres (que vous ne connaissez pas personnellement), mais en aucun cas des personnes de votre demi-groupe. Cela n'a aucune importance qui vous jugez, si c'est une seule personne ou plusieurs et on ne veut pas savoir qui c'est d'ailleurs. Individuellement, remplissez chaque colonne d'une liste de critères jugés en commençant par « son », « sa » ou « ses ». Soyez le plus précis possible (par exemple, au lieu d'écrire « son caractère » dans la colonne « j'aime pas », écrivez « sa manière un peu sèche de communiquer parfois »). Soyez le plus spontané possible, sans vous auto-censurer. Laissez venir ce qui vient. À la fin, vos deux colonnes doivent contenir un maximum de critères commençant par « son », « sa » ou « ses ». Suite des consignes donnée à l'oral.

Pratique pour sublimer le jugement

Choisir une personne jugée dans l'exercice sur le jugement (ou une autre personne qu'on n'aime pas). La visualiser. Essayer de l'accueillir dans son cœur avec amour telle qu'elle est. Lui souhaiter du bonheur et tout ce qui est bon pour elle. Se réjouir de ses réussites et qualités.

Définitions

- Égo : dynamique de l'esprit produisant l'impression d'être un individu permanent et séparé du reste, ce qui est une illusion^{1,2}. Cette dynamique est basée sur la pour-moi-té, l'identification, les projections, le mental réactif et l'inconscient. Sa forme particulière dépend des conditionnements extérieurs et passés (y compris du tempérament et de sa manière particulière de vivre les situations).

¹ source : Virginie Gasc

- Pour-moi-té : Cela renvoie à la notion qu'en agissant ou en percevant, le sujet « sait » que c'est lui qui est en train d'agir ou de percevoir³. Autrement dit, cela renvoie à un sens *implicite* du soi qui expérimente au niveau phénoménal (*phenomenological self-consciousness*⁴) : notion implicite de « c'est moi qui pense ça, qui ressent ça », sous-entendu « je suis cette pensée, cette émotion » ou « c'est ma pensée, mon émotion ».
- Identification : dynamique inconsciente qui fait que le sujet se sent exister à travers des phénomènes, qui deviennent alors objets d'identification. C'est parce que le sujet se sent séparé d'un phénomène qu'il s'y identifie. On peut distinguer deux types d'identification : i) en lien avec la saisie, lorsque la conscience est absorbée par un phénomène perçu, le sujet se prend pour lui dans l'instant. Cette identification peut être fugace. ii) en lien avec l'identité autobiographique du sujet : ce dernier a l'impression de vivre, d'exister à travers des phénomènes. Cette identification est plus diffuse et plus rémanente (ex : « si je n'ai plus mon rôle de parent, mon travail ou telle croyance, je ne me sens plus exister »).
- Objets d'identification : ce à travers quoi on se sent exister. Exemples : corps physique, rôle social, nom, pensées, émotions, objets extérieurs (cigarette, autre personne...), élément d'un rêve, situation, élément de l'environnement (appartenance à un groupe : équipe de foot, patrie), attentes extérieures cf. idéal de soi... (*N.B.* : on voit ici la frontière changeante entre « soi » et « non-soi »).
- Projection : désigne un second aspect de la saisie. Processus par lequel la conscience est absorbée par un phénomène inconsciemment perçu comme extérieur et qui est changé, déformé, coloré par l'égo. Si bien que la qualité interne (projetée) est perçue comme externe. Ex : le fait de projeter sur les autres les jugements que l'on a envers soi. Cela conduit à « rêver » sa vie.
- Mental réactif : pensées verbales (voix dans la tête) et images mentales liées à l'égo.
- Inconscient : ensemble des fonctions d'un sujet (actions, pensées, émotions, sensations et perceptions) non perçues par sa conscience.
- Équanimité : état de conscience dans lequel tous les phénomènes sont perçus à égalité, indépendamment de leur origine ou de préférences subjectives. Elle se distingue donc de l'état de conscience ordinaire dans lequel l'individu interagit d'une manière biaisée avec son environnement en fonction de préférences culturelles et personnelles (« j'veux », « j'veux pas », « j'vois pas »).
- Conditionnements extérieurs et passés : ensemble des conditionnements (sociaux, culturels, personnels...). Ils font percevoir le réel à travers un filtre qui catégorise, juge, nomme les phénomènes perçus et leur donne une signification en fonction de ces conditionnements.

Nos pensées et aprioris façonnent notre vie et le monde

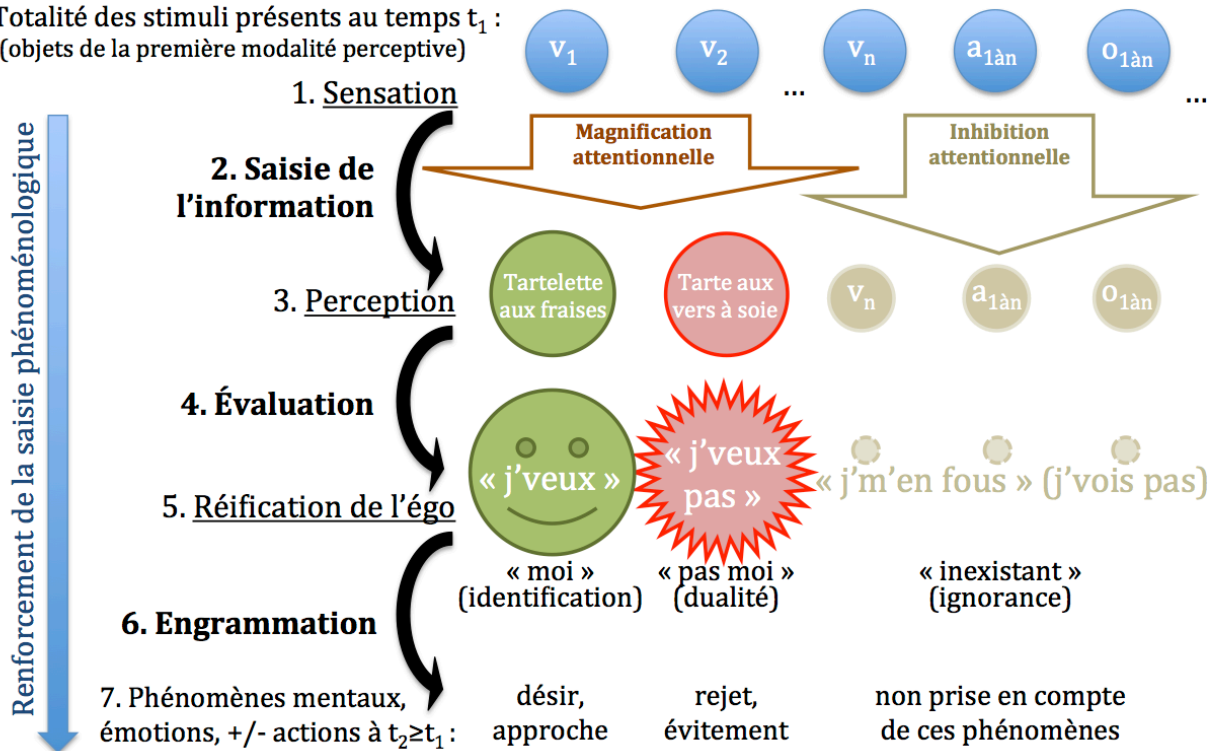
« Il existe en chacun de nous un vaste univers de pensées et de sentiments dont les mouvements commandent notre perception et notre expérience du monde qui nous entoure. [...] Le dedans façonne le dehors. » *Lâcher prise La clé de la transformation intérieure* Guy Finley 2010 édition Pocket Evolution (p.101).

L'étude de l'effet Pygmalion a permis de montrer que i) lorsqu'un professeur croit, à tort, qu'un élève initialement considéré comme « mauvais » a un QI supérieur à la moyenne, cet élève devient « bon » ou que ii) lorsque des élèves croient, à tort, que des souris banales sont anormalement intelligentes, ces dernières améliorent leurs capacités cognitives^{5,6}. Les travaux en psychologie positive ont également montré l'importance des pensées positives pour le bien-être personnel et social⁷. De plus, l'exercice sur le jugement met en évidence que nos jugements sur les autres ne sont la plupart du temps que des projections des jugements que nous avons sur nous-mêmes. Ainsi les croyances que nous avons sur les êtres (y compris sur nous) influencent ces derniers ; elles peuvent être comme des prophéties autoréalisatrices. Notre conduite éthique implique donc d'entretenir consciemment des pensées positives sur soi, les autres et le monde. Cela nous aidera à nous sentir mieux et à créer plus d'harmonie autour de nous. Comme la base des disharmonies dans le monde est l'égo, lui-même fondé sur un sentiment de séparation illusoire, la solution pour développer sa

conduite éthique consiste à développer sa reliance avec les autres et le monde, en toute bienveillance, ce à quoi nous aide la pratique de la méditation. Gr  ce à l'effet miroir entre l'esprit et le monde, le développement d'une harmonie (paix et amour) intérieure, insufflera cela dans le monde. Et nous vivrons également, sur le plan individuel, plus heureux. Notre responsabilité requiert donc d'apprendre à être authentiquement heureux, c'est-à-dire indépendamment des conditions extérieures. Il est pour cela nécessaire d'apprendre à fonctionner au-delà de l'égo, de ses préférences et aversions subjectives, et de développer l'  quanimit  .

Notion : l'engrammation de l'égo

0. Totalité des stimuli présents au temps t_1 :
(objets de la première modalit   perceptive)



Pratique : 3 respirations profondes pour mieux voir et agir

Cette pratique permet de développer son intuition, qui est un mode de connaissance direct ne passant pas par le mental réactif ordinaire⁸. Elle agit notamment en oxyg  nant le cerveau, lequel pourra percevoir des solutions créatrices aux problèmes rencontrés. Elle permet donc de sortir du pilote automatique.

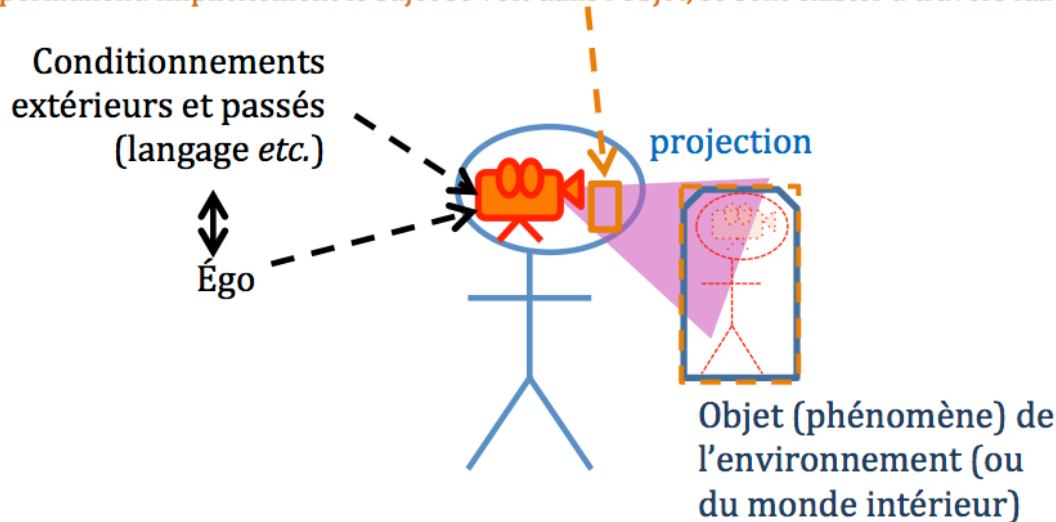
Il s'agit ici simplement de faire 3 respirations profondes, dos droit, **en inspirant et expirant par les narines** et en plaçant sa conscience au milieu du front :

1. Une respiration pour se sentir : conscience « verticale » à sentir son ancrage au sol, sa position entre ciel et terre et tout le volume de son corps. Accepter ce qui est sans vouloir le changer.
2. Une respiration pour voir : conscience « horizontale », de ce qui est tout autour de soi, de la situation. Mais pas dans le mental. Juste sentir le monde autour de soi et soi dans ce monde.
3. Une respiration pour agir : lâcher le mental et développer la confiance que l'action juste va se mettre en place d'elle-même sans qu'on ait besoin de la connaître à l'avance ou de la contrôler (faire un souhait, une demande en ce sens).

Il est important de s'entraîner le plus souvent possible à cette pratique (dans les transports, à la queue du super marché, en faisant la vaisselle, etc.), afin d'être capable de la mobiliser dans les moments les plus critiques, comme en cas de conflit, d'indécision ou de stress par exemple.

Schéma bilan

Saisie phénoménologique : la signification personnelle donnée à l'objet est perçue comme vraie et l'objet est perçu comme extérieur (et implicitement permanent). Effet miroir entre cette perception et la perception de soi comme séparé et permanent. Implicitement le sujet se voit dans l'objet, se sent exister à travers lui.



« projecteur » = filtre orienté d'une manière subjective (cf. orientation attentionnelle, évaluation, valeurs, attitudes...), à travers lequel la perception de l'environnement de l'individu est changée et son interprétation biaisée culturellement et personnellement (cf. croyances, phénomènes mentaux...).

Exemples de modalités d'expression de l'égo

Extrait modifié de Mouret (2011).

Le but essentiel du développement est de travailler à libérer l'esprit de tous les conditionnements dans lesquels l'a enfermé l'égo, qui le masque, l'enserme, voire l'emmure, ou tout au moins le tient dans son « filet ». Cet égo est un peu comme la chrysalide pour le papillon : il lui est absolument nécessaire pour son développement, mais nécessite aussi de le quitter, au moment opportun, pour s'en libérer. De nombreux traits caractérisent l'égo. Ici seulement certains sont cités. Ils sont diversement présents chez une même personne. Chacun d'entre nous peut en trouver bien d'autres.

L'égo veut agir et s'affirmer dans et par ses œuvres.

Il est impatient et susceptible.

Il veut avoir raison et tient à défendre ses points de vue.

Il juge de tout selon ses petits avis.

Il est vite froid, ou renfrogné ou boudeur si on le contredit.

Il est envieux, ou méprisant, selon le cas qu'il envisage.

Il ressasse, rumine, se parle à lui-même.

Il est autosatisfait.

Il est autosuffisant (« si c'était vrai, on [mon groupe de référence] le saurait ! »).

Il a soif de plaire, et peur de déplaire.

Il est complaisant à se poser comme celui qui sait, qui est mieux informé, qui a des relations, ou qui a « le bras long ».

Il s'attriste du succès d'autrui.

Il a la manie de se justifier.

Il est avide des biens terrestres et des honneurs.

Il désire posséder, paraître, avoir du pouvoir, du succès, des louanges.

Il veut paraître intéressant ou important.

Il craint le « qu'en dira-t-on ? ».

Il cherche la reconnaissance de ses semblables, de son milieu d'appartenance.

Il a peur d'être jugé, critiqué, incompris.

Il a peur de manquer.

Il est facilement hypocrite, présentant une humilité artificielle.

Il dénigre, critique, médit, calomnie, ce qui est une manière subtile de s'autovaloriser.

Il a l'esprit de compétition, et de comparaison.

Il a une aversion pour son état de vie ou de travail, sous couvert de vouloir faire du bien pour les autres, la société, ou l'humanité.

Il a soif de considération et de bonne renommée.

Il veut dépasser les autres.

Il veut se faire un nom.

Il est carriériste.

Il parle pour ne rien dire, sinon montrer qu'il est là et qu'il existe.

Il garde ressentiment, rancune, esprit de révolte.

Il bavarde, dit des paroles oiseuses ou blessantes, des propos créant la discorde.

Il craint le blâme et la disgrâce.

Il a peur du vieillissement, de la maladie, de la mort.

Il ignore ou méprise le sacré, ou bien maintient fermement une idéologie religieuse du permis et du défendu.

Il caresse des rêveries compensatoires.

Il a des regrets, de la culpabilité ou des remords.

Il est facilement prétentieux, insolent ou conformiste.

Il aime à étaler ses sentiments, ses impressions, ses opinions, les péripéties de son existence ou de sa vie affective, dans la conversation, ou des revues, des livres ou des films...

Il doute de lui-même.

Tempérament vajra

Tendance : colère, glande : thymus, partie du corps : cœur, posture : allongé sur le ventre les bras écarté, sagesse : semblable au miroir, point cardinal : est, couleur : bleu, élément : eau, plus grande peur : froideur, principale blessure : injustice, masque dominant : rigidité, moment : aube, saison : hiver, antidote : amour-compassion.

Fonctionnement névrotique : change d'activité pour combler un vide, remplit les espaces → avec son regard, avec son stylo... (comme l'eau), recherche compulsive de perfection, d'un responsable à sa souffrance, de maîtrise, exigence, défense du territoire, vigilance, justification, tendance paranoïaque (impression d'être agressé), suspicion, perçoit tout, repère les défauts (tête chercheuse de la faille, du défaut pour le montrer et faire culpabiliser l'autre), coupure vis-à-vis de ses émotions, importance attribuée à ses idées, besoin de contrôler, peur d'être surpris, veut avoir raison, mental (et souvent activité) compulsif(ve), déformation de la perception, associations de génie, attentif aux détails, culpabilité à ne pas être parfait, perfection = moyen (espoir) d'avoir raison, a peur d'être rejeté à cause de ses imperfections et rejette les imperfections, i.e. la non conformité à sa vision (=injustice) (volonté de rabaisser la personne jugée, de lui faire payer comment elle est), bourreau qui se prend pour une victime, ne supporte pas l'impossibilité de contrôler (ultime moyen de le contrôler = violence), veut assommer l'autre avec ses concepts (qu'il

prend pour des vérités)...

Tibétain n°3 : l'arc

Dédicace des conséquences harmonieuses de la séance

« Je dédie les conséquences harmonieuses de cette séance à mon bien-être, celui de tous les êtres et de la planète ».

Références

1. Hagège, H. Des modèles du sujet pour éduquer à la responsabilité. Rôles de la conscience et de la méditation. *Éducation Social. Cah. CERFEE* (2014). doi:10.4000/edso.1068
2. Hood, B. *The Self Illusion: Why There is No You Inside Your Head*. (Constable, 2011).
3. Legrand, D. Pre-reflective self-as-subject from experiential and empirical perspectives. *Conscious. Cogn.* 16, 583–599 (2007).
4. Gallagher, S. & Zahavi, D. Phenomenological Approaches to Self-Consciousness. *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (2005).
5. Hagège, H. Méditer pour l'équité. *Éducation Francoph.* 45, 107–133 (2017).
6. Trouilloud, D. & Sarrazin, P. Les connaissances actuelles sur l'effet Pygmalion : Processus, poids et modulateurs. *Rev. Fr. Pédagogie* 89–119 (2003).
7. Shankland, R. *La psychologie positive*. (Dunod, 2014).
8. Petitmengin, C. *L'expérience intuitive*. (Editions L'Harmattan, 2003).

Privilèges à la maison pour la semaine

Utilisez quotidiennement la feuille sur l'égo pour y repérer vos fonctionnements :

→ relisez la liste p. 5 en fin de chaque journée, identifiez-y des expressions de votre égo qui ont pris place dans la journée, marquez un point après la phrase. Rajoutez une phrase à la liste si vous avez identifié une expression de l'égo qui n'y figure pas.

→ Notez les manifestations névrotiques de vajra dans vos fonctionnements (ex : où ai-je jugé autrui aujourd'hui ? Où me suis-je jugé(e) ?)

→ De quoi j'ai souffert ? Ai-je fait souffrir autrui ou eu des actions contraires à mes valeurs ?

Continuez à faire au moins une activité tous les jours en MSC

Faites la pratique des trois respirations plusieurs fois par jour

Pratique formelle :

Faites chaque jour (sauf un jour de relâche), 30min de pratique, à répartir au choix et selon les jours entre le balayage corporel et la méditation assise.

Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en pratiquant l'exercice (avec ou sans enregistrement). Laissez simplement votre expérience se dérouler, sans la juger, en abandonnant toute attente. Peu importe que cet exercice vous paraisse réussi ou pas, ou plus ou moins, ou autrement que vous l'espérez : c'est votre expérience, acceptez la, vivez la telle qu'elle se présente. Et nous en parlerons à la séance suivante du stage.

Feuille où je consigne mes pratiques de la semaine suivant la séance 3

Mon n° d'anonymat : 3 premières lettres prénom mère |_|_|_| ; 3 premières lettres du prénom de mon père |_|_|_| ; mon mois de naissance |_|_| **Total temps de pratique formelle (min)** : _____ **Total temps écriture (min)** : _____

Jour/date	Type d'exercice et durée approximative	Commentaires
Mardi/	<i>exemple</i> : repas en PC, 30 mn médit. assise, 20 mn	Goûts mieux sentis pendant le repas, & satiété plus rapide. Beaucoup de pensées pdt la méditation Difficile d me concentrer.
Mercredi/		
Jeudi/		
Vendredi/		
Samedi/		
Dimanche/		

Lundi/		
Mardi/		

Remarques sur les pratiques et enseignements proposés à la séance 3 :

Questions éventuelles :