

Anila Trinlé, *Et si l'erreur était fertile ? Un autre regard sur la culpabilité*, Rabsel Editions, Atelier des Savoirs, 2017

Extraits

« Il est important de se rappeler que le Bouddha a souligné ce qui, dans notre fonctionnement, est une entrave à la clarté de l'esprit. Et l'accent est mis sur les principaux états d'esprit néfastes, à savoir le *désir-attachement*, l'*aversion*, l'*opacité mentale*, la *jalousie* et l'*orgueil*. (...) elles sont *sources d'insatisfaction et de mal-être*. »

« Du point de vue bouddhique, le sentiment de culpabilité est un amalgame de plusieurs de ces afflictions, l'attachement à nos représentations, l'aversion parce que nous ne voulons pas de ce qui s'est passé, l'opacité mentale parce que nous ne percevons les situations qu'à partir de nos représentations souvent limitées, et enfin l'orgueil parce que, sinon, d'où viendrait l'idée que nous ne devrions jamais faire d'erreur ? »

« Le décalage que nous découvrons a posteriori, entre ce qui s'est passé et ce qui aurait dû se passer, est jugé comme une *faute*. Dans l'approche bouddhique, une faute est considérée comme étant la conséquence d'un jugement négatif porté sur une *erreur*. Une erreur *cognitive*, une erreur issue d'une évaluation partielle d'une situation quelle qu'elle soit, une erreur *émotionnelle* due au fait que nous nous sommes laissé emporter par une émotion sans en avoir conscience. Tout cela s'est passé très vite, et nous n'avons pu nous rendre compte des conséquences de notre comportement qu'après coup. Si j'avais su, j'aurais dû voir, je n'aurais pas dû réagir ainsi... »

« L'erreur est inhérente au *processus d'apprentissage*, et c'est sans doute en acceptant cela que nous devenons des « apprentis sages » ! Le *pardon* dans notre culture est la réponse à la *culpabilité*. Il est réparateur et a pour fonction de favoriser l'apaisement. Cependant, le pardon vient également valider la notion de faute, notion également absente dans l'approche bouddhique. C'est à cause de notre fonctionnement basé sur des représentations et des afflictions [émotions négatives] que nous agissons et réagissons de façon limitée et souvent erronée. C'est en cela qu'il est important de considérer ces erreurs comme inhérentes à notre vision des choses, afin de les repérer pour cultiver les moyens de nous en défaire. »

« Un défaut non vu reste un défaut, *un défaut vu est une qualité potentielle*. Approche inspirante, bien sûr, et également source de réjouissance ! Se réjouir d'avoir vu une imperfection, d'avoir conscience d'une erreur, interrompt la tendance à la culpabilisation, et rend le chemin plus fertile. »

« Nous nous percevons comme une entité pérenne et autonome, alors que *nous sommes composés, interdépendants et impermanents*. (...) Observant nos sensations, nous pouvons

voir combien elles sont fugaces, évanescentes. Nous passons sans cesse d'un ressenti à l'autre, d'un état d'esprit à un autre, d'une émotion à l'autre. Pourtant, au cœur même de l'expérience nous avons le sentiment de durabilité, d'existence certaine et immuable. Intellectuellement, nous savons que ces expériences sont éphémères, mais au niveau du ressenti, au moment même où nous les expérimentons, *nous sommes* colère, tristesse ou joie, sensation de plaisir ou ressenti désagréable. Pourtant, tous ces états d'esprit sont instables, impermanents et dépendent des circonstances rencontrées. Notre existence même est le fruit de l'interdépendance, de même que notre environnement. Nous ne pouvons pas trouver d'entité qui existerait de façon durable et dissociée du reste, nous ne pouvons pas trouver une seule chose qui aurait toujours été là, autonome et immuable. »

« Ainsi, ce que nous prenons pour *la* réalité est notre version, notre vision de la réalité. C'est en fait *notre* réalité, et nous nous plaçons au centre de cette réalité, au centre de notre monde. (...) notre mode de connaissance est émotionnel, afflictif. L'émotion est sans cesse présente et accompagne notre rapport aux autres et à nous-mêmes. (...) L'émotion vient donc obscurcir et affecter notre perception du monde et des autres. »

« La vision bouddhiste de l'être humain et de son fonctionnement peut se résumer ainsi : sur la base de ce que nous percevons, nous connaissons, nous expérimentons notre environnement et nous-mêmes au travers de représentations colorées par diverses afflictions. Nous pensons être en lien avec la réalité, mais en fait nous ne sommes en lien qu'avec les représentations que nous avons de la réalité. »

« L'approche occidentale est riche en définitions de l'ego. (...) Une des façons de définir l'ego est d'une part, une disposition à concevoir un soi cohérent à partir de diverses images de soi-même, et, d'autre part, une capacité à gérer, organiser et interagir avec le monde, les autres et nous-même de façon adaptée. »

« La vie est un processus d'apprentissage. Si nous nous considérons comme des apprenants, c'est-à-dire si nous prenons conscience que nous ne pouvons pas tout savoir, tout voir, tout comprendre du premier coup, si nous acceptons que notre fonctionnement nous amène à n'avoir accès qu'à nos représentations, si nous assumons que notre rapport aux autres et à nous-mêmes est émotionnel donc limité, alors notre rapport à l'erreur devient autre. Notre vie devient apprentissage, découverte, exploration. »

« Tout processus d'apprentissage passe donc par la rencontre d'inévitables erreurs. Comment en effet pourrions-nous apprendre sans faire d'erreurs ? Nous pouvons considérer qu'apprendre, c'est essayer. Essayer de comprendre, s'efforcer d'accomplir, tenter d'intégrer. Cela ne se fait pas sans imperfection, sans imprécision, sans distraction ou maladresse. »

« Différents critères nous permettent, consciemment ou non, d'évaluer une faute. (...) Le sentiment d'erreur peut être lié à une *compréhension limitée* d'une situation. (...) Une autre source d'erreur importante est notre *rapport émotionnel*, afflictif, aux situations. (...) De

nombreux critères d'évaluation sont basés sur la *culture*, l'éducation, l'identité sexuelle, les croyances, les choix éthiques, etc. (...) Autre critère, les niveaux de langage. (...) Des croyances, dont nous n'avons pas toujours vérifié la pertinence, viennent également conditionner notre rapport à ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. »

« L'erreur est incontournable dans l'acte d'apprendre et dans la vie. Si nous savons déjà, pas d'apprentissage, donc pas d'erreur. Si nous ne savons pas, pas de faute non plus puisque nous sommes en phase d'apprentissage. (...) Une erreur peut s'avérer être une impasse, ou au contraire être créatrice, révélatrice, elle peut être pernicieuse ou bénéfique, en tout cas, elle questionne et interpelle. Elle indique un chemin à suivre, à corriger, ou à abandonner. »

« Sans nous en rendre forcément compte, nous sommes toujours à la recherche de la perfection, de l'acte parfait. Sans en avoir vraiment conscience, nous croyons savoir ce qu'il faudrait faire, comment le faire et quel résultat obtenir, et si cela ne fonctionne pas comme nous l'avions envisagé, nous vivons cela comme une faute, base évidente de la culpabilisation. Si ce n'est pas nous qui nous sommes trompés, c'est donc l'autre, les autres, qui nous ont induits en erreur. Et ainsi se perpétue le mal-être, la perte de confiance en soi et/ou en l'autre. »

« Un *rapport à l'erreur* invalidant est déterminant dans la culpabilité. Si, au contraire, l'erreur est considérée comme porteuse de découverte, si elle est partie intégrante du processus de création, de connaissance, elle devient notre meilleure alliée. D'où la formule *c'est parce que je me plante que je pousse !* »

« En général, nous avons tendance à considérer une situation, quelle qu'elle soit, de notre point de vue, colorée par une vision figée de ce qu'elle devrait être. (...) Explorer le non-vu, le non-su, oser porter un regard neuf sur une situation donne plus d'espace. Considérer les différents paramètres, les différentes implications permet de prendre conscience que toute situation est un composé, ce qui nous permet de prendre conscience de l'interdépendance de façon fertile. »

« La vue bouddhiste propose un autre regard sur la notion de faute. (...) Ne pas respecter une loi ou transgresser un interdit est le fruit d'une vision partielle conditionnée par nos représentations imprécises. Notre mode de connaissance, hautement afflictif, nous conduit à des comportements inappropriés, fascinés que nous sommes par l'attraction ou le rejet de certaines situations. (...) Prendre conscience des conséquences de nos actes implique une vision juste des situations rencontrées et une lucidité qui malheureusement nous fait souvent défaut. Il ne s'agit pas de tout excuser, ni de banaliser les actes accomplis, il s'agit de comprendre ce qui nous meut, ce qui nous motive. (...) Ce à quoi nous invite l'éthique bouddhiste, c'est à *prendre conscience des conséquences* néfastes sur les autres, mais également sur notre propre esprit. »

« La vue enseignée par le Bouddha, bien qu'universelle, est différente de notre culture. (...) L'entraînement à la méditation consiste à se familiariser avec les mouvements de l'esprit,

sans les suivre ni les rejeter, afin de ne plus en dépendre. Pourtant, de façon spontanée, nous ne pouvons pas nous empêcher de commenter, de juger nos expériences, notamment notre difficulté à rester stable. (...) Souvent, nous imaginons la méditation comme un état calme, sans pensée, sans émotion, et de ce fait, nous nous efforçons de ne pas penser. Mais il est impossible de brider les mouvements de l'esprit, expression de sa créativité et inhérents à son fonctionnement. Il s'agit juste d'être conscients des *mouvements de l'esprit*, s'entraîner à ne pas les suivre et revenir à la respiration. »

« La méditation est un processus naturel. Il n'y a pas à ruser ou à forcer l'esprit. Il suffit de le laisser dans son état naturel, avec une grande lucidité. Et il ne faut surtout pas être en attente d'un résultat immédiat. Les fruits ne mûriront qu'avec le temps. Simplement, soyons naturels et vivons la situation telle qu'elle est dans le moment. »

Parler de culpabilité, c'est parler de *souffrance*. La culpabilité est un sentiment pesant, douloureux, entravant, parfois même paralysant. Elle conditionne notre rapport à nous-même et aux autres, elle a un impact important sur la confiance en soi, et donc sur l'estime de soi. (...) Nous pouvons distinguer deux grands types de culpabilité, la *culpabilité factuelle* et le *sentiment de culpabilité*. (...) Commettre un délit, transgresser une loi, enfreindre le code de la route, ces actes engagent notre responsabilité face à la société. Cette culpabilité est la plupart du temps évidente, même si elle est parfois contestée ou partagée. (...) La culpabilité factuelle nous amène à répondre de nos actes face à la justice, face à la société. Elle peut être, ou non, accompagnée d'un sentiment de culpabilité, c'est-à-dire ce sentiment douloureux de dévalorisation, cette sensation de ne plus avoir la capacité à faire face à la situation. (...) Le sentiment de culpabilité n'est pas accessible à tous, et pour certains même leur culpabilité factuelle est contestable à leurs propres yeux. (...) si la culpabilité factuelle est indiscutable, le sentiment de culpabilité l'est beaucoup moins et surtout nous pouvons y remédier. »

« Même si le sentiment de culpabilité est inhérent à notre fonctionnement égocentré, à ce processus d'identification sans cesse en recherche d'équilibre et de bonheur, il est tout de même en partie conditionné par notre culture. (...) De façon plus générale, la culture occidentale prône la recherche de la perfection, la réussite de ses études, de sa vie. (...) En fonction de notre rapport à l'erreur, le sentiment de culpabilité prend place spontanément lorsque nous avons l'impression de ne pas avoir été à la hauteur, de nous être trompés, de ne pas avoir assuré dans telle ou telle situation. A tort ou à raison, nous avons l'impression d'avoir commis une faute, d'avoir dit ou fait quelque chose de répréhensible, d'inacceptable pour soi-même et pour les autres. S'élève en nous un flot émotionnel irrépressible et parfois dévastateur. »

« Notre rapport à nous-même et aux autres est faussé par notre mode de connaissance basé sur des représentations. Ceci n'est pas un réel problème, l'essentiel étant de le voir, de l'accepter afin de pouvoir le transformer, petit à petit. (...) *...un défaut vu est une qualité potentielle*. Nous sous-estimons bien souvent la force de la réjouissance, de se réjouir d'avoir

vu. Non seulement cela apporte de la légèreté à la pratique, mais c'est surtout une base solide pour cultiver la *patience*, l'*effort enthousiaste* et la *bienveillance*, des états d'esprit favorisant la mise en œuvre de la pratique des trois entraînements, l'éthique, la méditation et le discernement. »

« Partons de notre culture où *le pardon est une réponse à la culpabilité*. Pardoner n'est pas une démarche facile. Cela demande une réelle remise en question et induit la capacité de manifester *bienveillance* et *lucidité*. (...) Pardoner ne signifie pas oublier, ni se nier, ni redevenir comme avant. Les conséquences de la faute commise laisseront des traces dans notre histoire, surtout quand l'acte commis a entraîné des souffrances physiques et psychologiques importantes. Il est trois types de pardon : le pardon que nous sollicitons, celui que nous accordons à l'autre et celui que nous nous accordons. Dans tous les cas, cela requiert une lucidité bienveillante, une compréhension de la faute commise, la volonté de réparer les torts causés. En ce qui concerne le pardon accordé à l'autre ou à soi-même, la première étape consiste à renoncer à toute tentative de vengeance ou d'autopunition. Ensuite vient la reconnaissance de la blessure et des afflictions qu'elle a générées. Précisons que comprendre l'agresseur, démarche préalable au pardon, ne signifie pas accepter, tout accepter, comprendre c'est aussi ne pas réduire l'être à ses actes. Le pardon est un acte de générosité, de confiance, qui peut être dit, partagé, ou accompli dans le secret de son esprit. Pardoner ne signifie pas non plus perpétuer la relation : selon l'importance de la souffrance occasionnée, il peut être préférable de couper tout lien extérieur avec l'auteur de la faute. »

« Apprendre à accueillir nos erreurs dans la conscience de leurs conséquences, si ce n'est sans les juger, du moins en étant conscient de nos jugements sans les suivre, est la base nécessaire pour *cultiver le regret*. Regretter sincèrement d'être encore et encore emporté par nos afflictions et s'engager à cultiver les moyens de sortir de ce fonctionnement est une pratique spirituelle qui a pour effet secondaire de couper les racines de la culpabilité. Il s'agit ici d'un regret fertile, né de la reconnaissance de nos erreurs, libre de jugement négatif et soutenu par un regard bienveillant.

Lorsque le regret dégénère en culpabilité, il peut entraîner la mésestime de soi et son cortège de souffrances. Un autre piège à éviter, c'est une forme de *complaisance* à l'égard de nos erreurs. Il s'agit de trouver la *juste attitude* entre le regard jugeant qui invalide, et le regard laxiste qui renforce l'aveuglement. »