

Gestion des émotions Ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

Conférence de Jean-Michel Creisméas
le 20 novembre 2025

dans le cadre du projet spiritualité
de l'Union Européenne de Yoga

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

Introduction

La présentation de ce soir s'inscrit dans la perspective du prochain congrès de l'UEY à Zinal en août 2026, dont le thème est « les émotions dans le yoga, *bhāva* et *rasa* »¹. Le yoga, les techniques de yoga, ce sont bien sûr les postures, les mouvements, le contrôle du souffle, la concentration, la méditation, etc. Vous connaissez bien ces techniques et vous vous y exercez.

Ces pratiques apportent un mieux-être physique et respiratoire, mais aussi – et même surtout – un mieux-être mental, psychologique. L'effet majeur de la pratique du yoga, que nous constatons toutes et tous en nous-même, est un plus grand calme, un esprit plus limpide, plus posé, qui nous permet d'établir avec notre environnement une relation plus juste, plus équilibrée, plus heureuse. Un esprit plus calme pour accueillir et gérer de manière appropriée les états émotionnels qui nous traversent, et aussi au travers de nos relations, pour susciter autour de nous, des sentiments plus positifs, plus paisibles, plus joyeux. La pratique régulière du yoga nous oriente vers des états émotionnels plus positifs.

L'idée de « gestion des émotions » est une notion de la psychologie moderne. La gestion des émotions renvoie aux méthodes de développement personnel. Je vais envisager cette question dans la perspective des traditions indiennes du yoga qui bien évidemment n'expriment pas les choses dans les mêmes termes.

Dans les traditions de l'Inde, les états émotionnels sont bien connus. Ce sont les mêmes émotions que celles que nous connaissons, parce que la nature humaine est la même partout et en tout temps. Ils sont recensés et décrits dans certains textes anciens, en particulier dans le contexte du théâtre. Les traités normatifs du théâtre et de la danse en Inde décrivent les émotions que l'acteur ou l'actrice cherche à transmettre à l'auditoire par son jeu scénique, ses expressions faciales, son chant ou ses paroles, etc. Dans ce contexte, les émotions sont appelées *rasa*, littéralement « saveur ». On en cite classiquement dix : amour, héroïsme, dégoût, colère, hilarité, peur, pitié, émerveillement, sérénité, piété filiale. D'autres séries d'émotions, plus détaillées, sont connues dans la littérature.

Les traditions du yoga abordent la question des émotions d'une manière plus globale : elles s'intéressent au fonctionnement de l'esprit humain de façon générale, et partant de là, aux moyens permettant de modifier nos états intérieurs, nos états émotionnels, pour aller vers plus de sérénité, de paix, de joie, et de conscience d'être.

Le fonctionnement de l'esprit est au centre des préoccupations des textes de yoga, mais le texte de yoga qui insiste le plus sur le fonctionnement de l'esprit, qui le décrit avec le plus de détails, est les *Yoga-Sūtra*. Les *Yoga-Sūtra*, « les aphorismes du yoga », sont le plus ancien exposé systématique sur le yoga, composé autour du IV^e siècle EC, par Patañjali.

¹ Le terme *bhāva*, « état » indique un état émotionnel. Il se rencontre dans la littérature du yoga à propos de la description des *cakra*. Chaque pétale d'un *cakra* est associé à une émotion particulière. Cf. par ex. 5.3.7 *Samgītaratnākara* 2.120-139 dans *Les racines du yoga*.

Le terme *rasa*, « saveur », est employé dans la littérature du théâtre et de la danse. Il désigne les états émotionnels que l'acteur ou l'actrice, le danseur ou la danseuse, cherche à exprimer par ses expressions faciales ou ses gestes. Les traités énumèrent des séries de 8 ou 10 *rasa* : *śṛṅgāra*, amour, *vīra*, héroïsme, *bībhatsa*, dégoût, *raudra*, colère ou rage, *hāsyā*, hilarité, *bhayanaka*, peur ou frayeur, *karuṇa*, compassion, *adbhuta*, émerveillement, *śānta*, tranquillité ou contentement, *vātsalya*, amour filial.

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

Le yoga présenté par Patañjali dans les *Yoga-Sūtra* est un yoga de l'esprit. D'autres traités de yoga mettent davantage l'accent sur d'autres composantes de l'être humain ou d'autres moyens : le corps, le souffle, les spéculations métaphysiques, les pratiques dévotionnelles, etc. Il existe de nombreuses formes de yoga parfois très éloignées de ce que nous faisons sous ce nom.

J'ai décidé de limiter mon propos ce soir aux *Yoga-Sūtra* qui se présentent comme le texte de référence le plus intéressant pour aborder notre sujet des émotions.

Que les *Yoga-Sūtra* nous disent-ils au sujet de ce que nous nommons les émotions ? Dans le vocabulaire des *Yoga-Sūtra*, il n'existe pas de terme précis pour désigner collectivement les émotions. Mais l'auteur Patañjali en mentionne beaucoup, ça et là : la joie, la compassion, la peur, la colère, le désir, etc. Il présente de nombreux concepts qui relèvent bien de ce que nous nommons aujourd'hui la psychologie.

A l'attention des personnes qui connaissent bien les *Yoga-Sūtra*, je précise que je ne vais pas suivre l'exposé de Patañjali de façon linéaire, mais je vais puiser des éléments ayant trait à notre sujet, situés à différents endroits dans le traité.

Fonctionnement de l'esprit : *karma* et *kleśa*

Tout d'abord, au sujet du fonctionnement de l'esprit, Patañjali énumère plusieurs types d'activités de l'esprit : la perception, le raisonnement, l'imagination, la mémoire, le rêve. Il évoque même les activités de l'esprit qui se produisent durant le sommeil profond et qui échappent donc à l'attention consciente. Les Indiens avaient observé qu'il devait se passer quelque chose dans l'esprit même dans cette période du sommeil sans rêve.

Patañjali décrit le mécanisme des conditionnements mentaux : comment les expériences vécues tout au long de notre vie imprègnent profondément notre esprit au point de déterminer notre comportement ultérieur. Les expériences passées laissent des traces dans notre esprit, traces conscientes ou inconscientes. Les expériences, ce sont les événements qui surgissent au hasard de l'existence, mais ce sont aussi toute notre éducation, qui façonne notre esprit. L'ensemble de ces traces constitue ce que les traditions indiennes dans leur ensemble nomment le *karma*. Le mot *karma* est passé en français. Il désigne une conception de la destinée selon laquelle l'existence est largement déterminée – conditionnée – par les actes que nous avons accompli dans le passé, par les expériences vécues. Selon le principe du *karma*, les événements heureux ou malheureux, toutes les situations que nous vivons, sont dues à des actes passés ; nous en sommes d'une certaine façon responsables et n'avons donc d'autres choix que de les accepter et de gérer au mieux leurs conséquences. On peut ajouter que pour les Indiens qui adhèrent à la théorie de la transmigration, chaque existence n'est qu'un maillon d'une chaîne infinie, et que le *karma* s'accumule d'existence en existence.

Patañjali, à l'instar du Bouddha et de nombreux autres penseurs indiens, fait le constat de la souffrance qui affecte inévitablement l'être humain. Toute existence humaine comprend inmanquablement des événements douloureux, des moments de souffrance physique, et aussi des moments de souffrance psychologique. La première, la souffrance physique peut aujourd'hui être en grande partie soulagée par les moyens prodigieux de la médecine moderne. Mais la seconde, la souffrance psychologique, est bien plus difficile à éliminer que la souffrance physique, encore aujourd'hui.

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

Pour Patañjali, l'un des buts du yoga est l'élimination – ou dans un premier temps, l'atténuation – de la souffrance. Le yoga vise certes une réalisation spirituelle, mais cette réalisation spirituelle est indissociable d'une réduction de la souffrance, et en particulier la souffrance que nous qualifions de psychologique, la souffrance de l'esprit.

Pour Patañjali, la souffrance est continuellement produite par le mécanisme du *karma*, par les conditionnements de l'esprit, qui créent de la confusion dans l'esprit et nous conduisent à agir de façon inappropriée, ce qui en retour contribue sans cesse à alimenter négativement le *karma*. L'être humain est pris dans un cycle dont il paraît au premier abord impossible de sortir. Nous agissons sans mesurer toutes les conséquences de nos actes ; nous devons alors en supporter les effets, bénéfiques ou non, qui suscitent de nouvelles actions et de nouvelles expériences qui elles-mêmes engendrent de nouveaux effets.

La notion de *karma* est largement répandue dans les systèmes de pensée indiens. Un enseignement des *Yoga-Sūtra* plus original et très important est le fait que le processus du *karma* et la production de la souffrance reposent sur des dispositions profondes de l'esprit, des traits profondément enracinés en l'être humain, que Patañjali nomme les *kleśa*. Je garde le terme sanskrit car le sens est très spécifique. Littéralement il signifie affliction, tourment, sachant que les *kleśa* ne désignent pas la souffrance elle-même, mais ses causes profondes.

Patañjali affirme que le processus du *karma* est supporté par les *kleśa*. Je vais développer ce point qui est au centre de notre sujet. Selon Patañjali, les *kleśa* sont au nombre de cinq. Le premier est le plus important, les autres ne sont que des aspects de celui-là. Le premier *kleśa* est l'ignorance, *avidyā*, ou mieux la méconnaissance ou la méprise, car Patañjali la définit non comme une absence de connaissance, mais plutôt comme une connaissance erronée. Nous nous méprenons sur la réalité des choses, et plus précisément nous nous méprenons sur nous-même, sur notre vraie nature. Nous ignorons qui nous sommes vraiment. Nous nous identifions à la partie la plus visible, la plus extérieure de notre être, notre corps, notre vie dans le monde, nos relations, notre position sociale, nos possessions, et nous ignorons la partie invisible de notre être, notre conscience profonde. Comment nous défaire d'*avidyā*, comment discerner notre nature profonde ? Cette quête est au cœur de la démarche du yoga. C'est, exprimé différemment, le but du yoga. Le yoga, c'est d'abord une affaire de discernement, d'éveil de conscience.

Le deuxième *kleśa* est l'égoïsme, la méprise qui consiste à nous voir au centre du monde et à tout rapporter à nous, à notre petite personne, à notre plaisir immédiat, à nos intérêts, à nos possessions, à notre position sociale, etc. Patañjali le définit comme la confusion entre la conscience profonde et l'esprit superficiel. Il s'agit bien d'un aspect de la méprise.

Le troisième *kleśa* est l'attachement, le désir dans ce qu'il peut avoir d'excessif, à l'égard de ce qui procure ou pourrait procurer du plaisir. L'attachement va de pair avec le quatrième qui en est l'opposé, l'aversion, le rejet à l'égard de ce qui procure ou pourrait procurer du déplaisir. Nous cherchons à acquérir, conserver ou retrouver tout ce qui est vu, à tort ou à raison, comme une source de plaisir, aussi fugace soit-il. Et nous fuyons tout ce qui est pour nous synonyme de sensation désagréable.

Enfin le cinquième et dernier *kleśa* est le vouloir-vivre, l'instinct de survie, l'attachement à l'existence, qui est sous-tendu par la crainte de la mort. Nous nous attachons viscéralement à

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

cette existence parce que nous ignorons ce qui nous attend après et que la mort est vue comme un passage extrêmement douloureux. Ce cinquième et dernier *kleśa* peut aussi être compris comme la peur de la mort.

Méprise, égocentrisme, attachement, rejet, peur : autant de dispositions profondes de notre esprit. Pour Patañjali, le processus du *karma* et la souffrance qui en découlent sont fondés sur ces dispositions. En supportant le mécanisme du *karma*, le cycle sans fin du *karma*, les *kleśa* entretiennent la production de la souffrance.

Pour s'en sortir, pour sortir de ce cycle, pour mettre fin à la souffrance, nous dit Patañjali, il faut cultiver le discernement. Et pour cela, la méthode à mettre en œuvre, c'est précisément la pratique du yoga sous ses différents aspects, la mise en œuvre des techniques du yoga. Dans les *Yoga-Sūtra*, toute cette réflexion sur la souffrance se conclut par l'affirmation que le yoga est une méthode pour éliminer la souffrance. Pour Patañjali, la pratique régulière du yoga, agit profondément sur l'esprit en réduisant l'action des *kleśa*. Toutes les techniques de yoga contribuent à cet effet.

J'aimerais développer deux des techniques citées par Patañjali : tout d'abord le respect de règles éthiques, puis la méditation.

Règles éthiques

Les *Yoga-Sūtra* incluent parmi les éléments constitutifs du yoga l'observance de règles éthiques. Les techniques propres au yoga, comme la pratique posturale, l'exercice du souffle, la concentration et la méditation, ne portent leurs fruits que si elles reposent sur un fondement éthique. L'engagement sur la voie du yoga requiert un respect strict des valeurs morales qui fondent notre relation à autrui et au monde.

Les règles en question ne sont pas propres au yoga. Ce sont pour la plupart les règles habituelles du vivre-ensemble de toute société humaine. Les règles citées par Patañjali dans les *Yoga-Sūtra* sont la non-violence, la sincérité, la probité, la modération, la sobriété.

Patañjali précise que ces règles doivent être cultivées. Elles ne sont pas naturelles. Elles relèvent de la culture, de l'éducation. Elles requièrent un apprentissage, un entraînement, un exercice de soi. Pour les cultiver, Patañjali nous invite à observer en nous-même les manifestations contraires à ces principes, c'est-à-dire des manifestations de violence, de tromperie, de malhonnêteté, d'abus ou excès de toutes sortes, convoitise, avidité, cupidité, gourmandise, etc. Patañjali dit qu'il nous faut alors cultiver la représentation mentale opposée².

Qu'est-ce que cela veut dire, « cultiver la représentation mentale opposée » ? Il s'agit tout d'abord de prendre conscience que ces manifestations se présentent sous la forme d'actes, de paroles ou simplement de pensées. Il nous faut surveiller non seulement nos gestes – c'est

² 2.33. Lorsqu'on est harcelé par des pensées spontanées contraires aux réfrènements et observances, on doit cultiver la représentation mentale (*bhāvana*) opposée. 2.34. La représentation mentale opposée consiste à observer que ces pensées, ces paroles ou ces actes spontanés, contraires aux yama et niyama, par exemple la violence, peuvent être accomplis par soi-même, délégués à d'autres ou encouragés, qu'ils peuvent être accompagnés d'avidité, de colère ou de confusion, qu'ils existent à l'état faible, moyen ou extrême, et qu'ils ont sans cesse pour fruit la souffrance et l'ignorance.

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

certainement le plus facile – mais aussi nos paroles – c'est déjà moins facile – et surtout nos pensées – et là ça devient très difficile.

Cultiver la représentation mentale opposée veut dire aussi comprendre, intégrer le fait que la violence par exemple peut être exercée directement par soi-même, mais elle peut aussi être déléguée à quelqu'un d'autre, ou encore simplement approuvée. La violence à éliminer n'est pas seulement celle que nous exerçons nous-même, ne serait-ce que mentalement, mais aussi celle commise par autrui à notre initiative, ou simplement celle commise par autrui et que nous encourageons ou approuvons. Soyons conscients de tous ces aspects.

Enfin Patañjali fait encore observer que toute manifestation de violence, même seulement mentale, s'accompagne d'avidité, de colère et de confusion. La violence est souvent motivée par un désir d'appropriation, s'accompagne de colère, résulte d'une forme d'égarement (en invoquant des justifications infondées).

On pourrait décrire de la même façon les manifestations opposées des autres principes mentionnés par Patañjali.

Agitation mentale, symptômes et causes

Dans les *Yoga-Sūtra*, la question de la souffrance est longuement développée en lien avec les *kleśa* et le processus du *karma*. Mais Patañjali l'aborde aussi, ponctuellement, dans un autre passage qu'il me paraît intéressant de présenter maintenant.

La souffrance est mentionnée comme l'un des symptômes de l'agitation mentale, symptômes qui comprennent également l'agitation du corps et l'agitation de la respiration. Nous avons tous constaté en nous-mêmes que, lorsque notre esprit est agité, c'est-à-dire que les pensées se succèdent rapidement, de façon désordonnée, passant sans cesse d'une chose à l'autre, ou revenant continuellement à nos soucis, nos préoccupations, sous la forme de ruminations ou d'obsessions, nous ressentons toujours une certaine forme de souffrance. Ce peut être une souffrance psychologique qui s'exprime par la colère, l'agressivité, l'irritabilité, ou bien l'abattement, la mélancolie, la dépression, ou encore la confusion mentale, la perte de repères. Cette souffrance psychologique conduit bien souvent à une souffrance physique dans la mesure où les troubles de l'esprit ont tendance à être somatisés. Et quand l'esprit est agité, le corps l'est aussi : les gestes deviennent incontrôlés, machinaux, maladroits, brusques voire brutaux ; le corps est incapable de rester immobile. Et la respiration est elle-aussi agitée : un souffle irrégulier, haletant, qui accentue encore le sentiment de malaise, le sentiment de mal-être. Nous savons que ces dispositions mentales négatives, l'agitation de l'esprit et la souffrance qui en résulte ont tendance à s'auto-entretenir, à s'autoalimenter.

Pour Patañjali, la souffrance est étroitement liée à l'agitation de l'esprit qui se traduit par l'agitation du corps et du souffle. A ce propos, Patañjali indique que l'agitation de l'esprit résulte d'une succession de neuf facteurs qui sont autant d'obstacles à la tranquillité mentale : la faiblesse due à la maladie, l'inertie mentale, le doute, la distraction, la paresse, l'intempérance, l'adhésion à des croyances erronées, l'incapacité à progresser, et l'incapacité à maintenir un niveau de pratique soutenu. Ces obstacles sont tous d'ordre psychologique. Ce sont tous des dispositions d'esprit négatives qui, du fait qu'elles créent de la dispersion, de l'inattention, de l'agitation mentale, empêchent l'esprit de se concentrer, de s'orienter dans

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

une direction déterminée de façon stable. Ils empêchent notamment, puisque c'est le sujet, une pratique juste du yoga.

La question se pose de savoir comment mettre fin à cette agitation de l'esprit, comment éliminer ces obstacles, en atténuer les effets. On ne saurait envisager un quelconque succès en yoga sans un effort sur soi-même pour contrôler, réduire, voire supprimer l'agitation de l'esprit et ses conséquences douloureuses. Comment faire ? Patañjali nous invite à nous exercer de façon répétée (*abhyāsa*) à une seule pratique, c'est-à-dire s'appliquer de façon répétée, régulière, durable, avec persévérance, avec zèle, à une pratique déterminée à laquelle on doit se tenir. Pour atteindre un but, il faut s'engager sur une voie définie et la suivre jusqu'au bout. Si on change continuellement de pratique – un jour le yoga X, un jour le yoga Y, puis un peu de méditation vipassanā, ou de zen, ou d'arts martiaux ou que sais-je, toutes disciplines parfaitement valables et efficaces –, (si on change continuellement de pratique,) on n'aborde les choses que de façon superficielle, on n'approfondit pas, et alors on n'obtient aucun résultat, aucun résultat durable, aucun résultat véritable. Il faut persévérer dans une voie jusqu'à ce qu'elle ait produit ses effets. Après quoi on pourra bien sûr en changer ou la compléter par autre chose. Mais gardons-nous d'aller trop vite en besogne dans ce domaine.

Patañjali offre le choix entre plusieurs pratiques possibles : le contrôle du souffle, la concentration sur les perceptions sensorielles, l'évocation de la lumière intérieure, la fréquentation d'un maître spirituel, l'analyse des rêves, et la méditation – j'y viendrai un peu plus loin. Mais, avant celles-ci, la première pratique indiquée par Patañjali pour éliminer l'agitation mentale et développer la tranquillité de l'esprit, consiste à cultiver quatre dispositions mentales spécifiques que je vais présenter maintenant.

Quatre sentiments à cultiver

Patañjali dit que :

1.33. La sérénité de l'esprit est obtenue en cultivant (*bhāvanā-tas*) la bienveillance (*maitrī*) à l'égard du bonheur (*sukha*), en cultivant la compassion (*karuṇā*) à l'égard du malheur (*duḥkha*), en cultivant la joie (*muditā*) à l'égard du bien (*puṇya*), et en cultivant l'équanimité (*upekṣā*) à l'égard du mal (*apūṇya*).

Patañjali nous propose ici de cultiver quatre sentiments positifs : la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité. Il les met en relation un à un avec quatre situations, le bonheur, le malheur, le bien et le mal. Nous verrons pourquoi dans un instant.

Nous retrouvons ici l'idée de « cultiver » ces sentiments, idée que nous avons rencontrée au sujet des règles éthiques. « Cultiver » dans ce contexte, c'est se représenter mentalement le sentiment en question, la bienveillance, etc. Nous pouvons nous représenter en esprit la bienveillance parce que c'est un sentiment que nous avons déjà vécu, qui fait partie de notre expérience d'être humain. Cultiver, c'est entretenir et faire croître ces sentiments, en y entraînant régulièrement notre esprit, de façon que, comme un arbre porte ses fruits, ces sentiments jaillissent plus spontanément en nous lorsque nous sommes confrontés aux diverses situations de la vie. Il s'agit ici d'un entraînement de l'esprit. On entraîne l'esprit en évoquant régulièrement ce sentiment de bienveillance, de façon qu'il apparaisse

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

naturellement en nous dans toutes les circonstances de la vie, et de façon à réprimer son opposé, la haine, la violence, etc.

Cultiver une telle disposition mentale, ce n'est pas seulement une opération intellectuelle, pas seulement une réflexion, même si cela est utile. Il ne s'agit pas d'intellectualiser mais de ressentir intérieurement ce sentiment. Pour les *Yoga-Sūtra*, c'est une forme de méditation. Il s'agit bien de méditer sur la bienveillance, la compassion, la joie, etc. Patañjali le dit explicitement dans un autre aphorisme :

3.23. En méditant (*saṃyama*) sur la bienveillance, et les autres sentiments, la compassion, la joie, etc., ceux-ci sont renforcés.

En méditant, nous déposons de petites graines qui pourront germer et porter leurs fruits lorsque les événements de l'existence l'éveilleront, à condition de savoir les cultiver, comme un jardinier prend soin de ses plantes. Prenons donc l'habitude d'évoquer régulièrement ces sentiments dans des moments de méditation.

Disons quelques mots de chacun de ces quatre sentiments, et voyons leur relation avec les quatre situations, bonheur, malheur, bien et mal, et voyons comment méditer sur eux.

Le premier sentiment est la bienveillance. Le mot sanskrit *maitrī* est apparenté à *mitra* qui signifie ami, allié. La bienveillance, c'est le sentiment que nous éprouvons à l'égard de nos amis, l'amitié, et le sentiment que nous éprouvons à l'égard de nos proches, de notre famille, de nos enfants, de notre conjoint, etc. : l'affection ou l'amour selon la nature de la relation. Nous souhaitons naturellement le bien à nos amis, nos proches, notre famille. Lorsque nous les voyons heureux, nous avons envie de partager leur bonheur et de le renforcer par des gestes affectueux, des paroles aimables ou toutes sortes de dispositions amicales. Et ceci d'autant plus que nous sommes aimés en retour de la même façon. Telle est la relation entre la bienveillance et le bonheur : la bienveillance est le sentiment qui vient naturellement à l'égard de personnes heureuses. Dans la pratique méditative, pour éveiller et renforcer le sentiment de bienveillance, nous pouvons nous représenter des personnes dans une situation qui leur procure du bonheur, par ex. leurs visages souriants de bonheur.

Mais la bienveillance que nous devons cultiver ne doit pas être réservée uniquement aux gens que nous aimons et qui nous aiment. Elle doit ultimement s'adresser à tous les êtres humains, voire tous les êtres vivants. On parle de bienveillance inconditionnelle, la bienveillance qui s'applique indifféremment à tous les êtres, y compris aux personnes envers qui, spontanément, nous éprouverions plutôt de l'indifférence ou de l'aversion. Elle doit aussi s'appliquer aux personnes qui nous font du mal ou nous veulent du mal. Même à l'égard de ces personnes, nous devons cultiver la bienveillance pour que, dans les situations de la vie courante, face à ces personnes, le sentiment de bienveillance jaillisse plus naturellement que d'autres sentiments négatifs : agressivité, colère, crainte, mépris, etc.

Une nuance importante : la bienveillance n'est pas la tolérance envers tous les comportements répréhensibles. La bienveillance n'exclut pas le devoir de ramener autrui à une conduite plus juste, tout comme l'amour que nous éprouvons pour nos enfants n'exclut pas de les sermonner s'ils font une bêtise ou se comportent méchamment. La bienveillance, c'est aussi le devoir d'éloigner autrui de la malveillance. Nul n'est intrinsèquement bon ou mauvais. Tous nous avons parfois besoin d'être remis sur le droit chemin. Et nous acceptons

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

plus facilement un reproche au sujet de notre comportement et sommes davantage disposés à en tenir compte si nous sentons qu'il est formulé avec une sincère bienveillance.

Le deuxième sentiment de la série de quatre est la compassion. Le mot sanskrit *karuṇā* est apparenté au français *charité*. La compassion est le sentiment que nous éprouvons face aux personnes qui souffrent, qui sont dans le malheur. Le spectacle de la souffrance nous inspire de la compassion parce que notre nature humaine nous permet de comprendre intérieurement ce que vit l'autre, même sans en ressentir directement la douleur. Nous avons vécu nous-mêmes des situations similaires, nous avons connu des expériences semblables qui nous ont marqués et qui nous reviennent à l'esprit.

Cultiver la compassion est indispensable pour éviter que, face aux malheurs du monde, ne surgissent des sentiments contraires : l'indifférence, l'insensibilité, la méchanceté, le fait de se réjouir du malheur d'autrui, etc.

Un point important au sujet de la compassion est qu'on ne doit pas être soi-même submergé par la souffrance d'autrui sous peine de perdre tous ses moyens ou de tomber dans le désespoir. Dès lors se pose la question : comment partager la souffrance d'autrui sans en être soi-même totalement bouleversé ? Les médias nous abreuvent continuellement de tous les malheurs du monde. Comment éprouver de la compassion sans tomber dans le désespoir ?

Une réponse possible est la prise de conscience que ce qui nous unit dans la compassion n'est pas tant la souffrance elle-même, vécue intérieurement ou appréhendée extérieurement, mais la nature humaine, la même nature humaine qui nous habite tous au plus profond de nous-mêmes, et qui résonne à l'unisson dans toute rencontre authentique. La vraie compassion est le sentiment de ce qui nous unit en tant qu'êtres humains, bien au-delà de la souffrance.

Car il ne faut pas confondre la compassion avec la crainte que les malheurs d'autrui ne nous arrivent aussi. Dans ce cas, il n'y a aucune compassion mais un repli égoïste sur sa petite personne. La vraie compassion est une ouverture à l'autre dans sa dimension d'être humain que nous partageons avec lui.

Il ne faut pas confondre la compassion et la pitié. La pitié dénote un sentiment de supériorité qui sépare et interdit tout partage : la pitié des riches pour les pauvres. Dans la compassion, il y a un sentiment d'égalité, d'identité.

La troisième qualité à cultiver est la joie. Y-a-t-il une qualité humaine plus élevée que la joie ? La joie est ce qui nous fait vivre. C'est le soutien de notre existence. La vie n'est pas envisageable sans la joie. Même dans les pires moments de détresse, un fond de joie nous habite, un fond de joie auquel nous devons apprendre à nous relier.

Mais de quelle joie s'agit-il ? On parle volontiers de joie sans objet : non pas être joyeux en raison du plaisir provoqué par telle ou telle personne ou objet ou événement ou sensation, mais être joyeux simplement par nature.

Patañjali invite à cultiver la joie en se représentant le bien, plus exactement le mérite *punya*, c'est-à-dire le moralement bien, l'acte vertueux, noble, exemplaire, l'acte qui suscite l'admiration et qui est de nature à soutenir notre propre vertu et à nous inspirer des actes similaires. *Punya* c'est l'action de celui ou de celle qui se voue entièrement à une noble cause, qu'elle soit sociale, politique, environnementale, etc. *Punya* c'est l'action de celui ou de celle

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

qui agit de façon désintéressée, ou qui agit pour le bien commun, parfois en sachant résister ou s'opposer à des groupes de pression. Par sa propension à susciter l'admiration, à provoquer l'enthousiasme, l'acte vertueux fait vibrer au plus profond de nous la corde sensible de la joie. Ceci parce que la joie, comme la compassion, touche à notre nature commune d'être humain. C'est cette joie enthousiaste, admirative, qu'il s'agit de cultiver.

Le quatrième sentiment indiqué par Patañjali est l'équanimité, c'est-à-dire la faculté de rester d'humeur égale en toutes circonstances, de rester d'humeur égale dans le bonheur et le malheur, dans l'éloge et le blâme, de ne pas être perturbé par les vicissitudes de la vie. L'équanimité est littéralement « l'égalité d'âme ».

L'équanimité n'est pas l'indifférence. L'indifférence serait une prise de distance, un isolement égoïste à l'égard du monde, des événements et des êtres humains.

Patañjali suggère de cultiver l'équanimité en se représentant le mal, ou plus exactement le démérite *a-puṇya*. En quoi ceci permet-il de développer l'équanimité ? L'acte mauvais constaté chez autrui suscite généralement la désapprobation, la condamnation, l'indignation, voire la colère ou la révolte. Cultiver l'équanimité, c'est justement s'entraîner à conserver une égalité d'âme face à de tels actes, en particulier lorsqu'ils sont dirigés vers nous. En ce sens, l'équanimité peut être rapprochée du pardon.

L'équanimité, c'est aussi conserver une égalité d'âme face aux éloges, aux louanges, aux honneurs, à toutes les médailles, même méritées. Les récompenses peuvent facilement monter à la tête et favoriser le développement de l'orgueil.

Autant l'équanimité peut se cultiver par la réflexion, autant il est difficile de la cultiver par la méditation. Patañjali indique très clairement dans son commentaire du 3.23 qu'à son avis, les trois premiers sentiments, bienveillance, compassion et joie, sont bien des sujets de méditation, mais que l'équanimité ne l'est pas. Il est en effet difficile de fixer l'attention et de méditer sur un support négatif comme le mal, le démérite. Ceci suppose une réflexion préalable qui permet de comprendre que les comportements mauvais sont suscités par la confusion. Comme Patañjali ne développe pas cette idée, je ne vais pas poursuivre davantage sur l'équanimité.

Méditation

Nous avons vu que la méthode pour réduire la souffrance fondée sur les *kleśa*, est de cultiver le discernement, et que le moyen pratique pour discerner est la mise en œuvre des différentes techniques du yoga. Un des enseignements essentiels des *Yoga-Sūtra* est que ces dispositions profondes de l'esprit que sont les *kleśa*, la méprise, l'égoïsme, l'attachement, le rejet et la peur, peuvent être atténuées par la méditation.

Pour Patañjali, la méditation est la technique centrale du yoga. Toutes les autres techniques, travail postural ou exercice de la respiration, ne sont que des préliminaires à l'expérience de la méditation.

La méditation a une action profonde sur l'esprit, une action de transformation qui touche au plan des *kleśa*, qui atténue leurs effets, et qui donc contribue à réduire la souffrance.

Gestion des émotions : ce qu'en disent les *Yoga-Sūtra*

Ce constat des anciens sages de l'Inde est aujourd'hui largement confirmé par les recherches dans le domaine des neurosciences. Toutes sortes d'expériences ont été menées ces dernières années sur des personnes en méditation. Les résultats confirment les bienfaits que la tradition indienne attribue à la méditation.

Cependant, il ne faut pas imaginer qu'il suffit de s'asseoir et de s'immobiliser quelques minutes, pour éliminer une souffrance présente. Souvent, quand on est en souffrance, quand on est sous le coup d'une forte émotion, par ex. la douleur de la perte d'un être cher, l'annonce d'une maladie grave, l'annonce d'un changement brutal et inattendu dans notre vie affective ou professionnelle, on voudrait que cela s'arrête immédiatement. Nous voudrions trouver une méthode radicale pour stopper d'un seul coup cette souffrance qui affecte notre esprit. Cela n'est pas possible. On ne modifie pas instantanément le contenu de l'esprit et son mode de fonctionnement.

Les conditionnements qui marquent profondément notre esprit, ne peuvent être réduits et éliminés que par une pratique longue et assidue. Nous pouvons par différentes techniques agir sur ce contenu mental douloureux, tout d'abord en le reconnaissant, en acceptant sa manifestation. Le yoga, plus précisément la méditation, aide à se dégager de l'enfermement dans la souffrance. Ceci demande du temps, de la persévérance, de la régularité, de la constance dans la pratique. Comme toutes les techniques de yoga, la méditation ne porte ses fruits que dans la durée, si on s'y engage durablement, de façon régulière, avec persévérance. La chose est d'autant plus facile si le yoga est déjà une pratique régulière et si la méditation est déjà installée dans notre existence lorsqu'une nouvelle expérience douloureuse se présente.

On a souvent l'impression qu'il ne se passe rien durant la méditation, que l'esprit reste agité, que nous revenons continuellement à nos ruminations habituelles. Mais je suis convaincu que, même dans ses expériences peu convaincantes, il se passe quelque chose dans l'esprit sur un plan inconscient.

Conclusion

La lecture des *Yogasūtra* nous montre bien que le yoga, c'est aussi la culture de soi, le développement des qualités de l'esprit. Il ne sert à rien de devenir des experts de la pratique posturale, du *prāṇāyāma*, des *bandha*, des mantras et des autres techniques, si nous oublions ce que ces techniques doivent favoriser : un état d'être qui s'appréhende dans la joie profonde et l'ouverture du cœur, non seulement dans les moments de pratique sur le tapis ou le coussin, mais aussi et surtout au quotidien, à chaque instant de notre vie. Sachons donc par le yoga, par la méditation, cultiver notre esprit.