

Le Dharma du Rétablissement



*Une approche bouddhiste pour
se libérer des dépendances*

RECOVERY DHARMA

Première version française, février 2025.

Traduction réalisée par **Le Dharma du Rétablissement**

www.dharmaduretablissement.org – info@dharmaduretablissement.org

www.recoverydharma.fr – info@recoverydharma.fr

Droit d'auteur © 2023 Recovery Dharma Inc. Certains droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit à des fins commerciales sans l'autorisation écrite préalable de Recovery Dharma Inc.

Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution — Pas d'utilisation commerciale — Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Vous êtes libre de :

- Partager : copier et redistribuer le contenu sur tout support ou format.
- Adapter : remixer, transformer et développer le contenu.

Sous les conditions suivantes :

- Attribution : vous devez accorder le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées. Vous pouvez le faire de manière raisonnable, mais sans suggérer que le concédant approuve votre utilisation.
- Pas d'utilisation commerciale : vous ne pouvez pas utiliser ce contenu à des fins commerciales.
- Partage dans les mêmes conditions : si vous remaniez, transformez ou développez ce contenu, vous devez diffuser vos contributions sous la même licence que l'original.

Nous dédions ce livre à nos ancêtres d'Asie du Sud et d'Asie, qui ont protégé et partagé librement les enseignements du Bouddha. Le bouddhisme est né en Inde avant de se répandre dans plusieurs régions d'Asie, comme l'Asie du Sud, l'Asie de l'Est, l'Asie du Sud-Est et l'Asie centrale.

Nous sommes profondément reconnaissants pour l'héritage culturel sur lequel repose notre programme. Nous savons que beaucoup de nos rencontres ont lieu sur des terres autochtones qui n'ont jamais été cédées, et nous respectons ceux qui continuent à en prendre soin.

Nous honorons également les communautés noires, autochtones et de couleur, en reconnaissant les injustices et les discriminations systémiques qu'elles ont pu subir, que ce soit dans la société ou dans les espaces de rétablissement.

Nous consacrons notre pratique au rétablissement collectif et à la libération de toute forme d'oppression, y compris la souffrance liée à la dépendance. Nous accueillons chaleureusement toute personne souhaitant entreprendre une voie de rétablissement, sans distinction de race, d'origine, de genre, d'orientation sexuelle, d'âge, de handicap ou de nationalité.

Avec toutes les joies et les peines, les réussites et les imperfections, les efforts et les pauses, les attachements et les lâchers-prise qui jalonnent ce chemin, nous honorons tous ceux qui ont suivi, suivent et suivront la voie du rétablissement avec gratitude.

Table des matières

Préface.....	7
Qu'est-ce que le Dharma du Rétablissement ?.....	8
Où commencer.....	11
La pratique.....	13
L'éveil : le Bouddha.....	15
L'histoire du Bouddha.....	16
Sur les pas du Bouddha.....	17
La Vérité : le Dharma.....	19
La Première Noble Vérité : l'existence de la souffrance.....	19
Traumatisme et blessure d'attachement.....	21
Réflexion sur la Première Noble Vérité.....	23
La Deuxième Noble Vérité : la cause de la souffrance.....	24
Réflexion sur la Deuxième Noble Vérité.....	25
La Troisième Noble Vérité : mettre fin à la souffrance.....	26
Réflexion sur la Troisième Noble Vérité.....	26
La Quatrième Noble Vérité : la voie pour mettre fin à la souffrance.....	27
Réflexion sur la Quatrième Noble Vérité.....	28
Le Noble Sentier Octuple.....	28
La Compréhension Juste.....	28
Réflexion sur la Compréhension Juste :.....	30
L'intention Juste.....	30
Réflexion sur l'Intention Juste.....	36
Faire amende honorable :.....	36
La Parole Juste.....	37
Réflexion sur la Parole Juste.....	39
L'Action Juste.....	39
Réflexion sur l'Action Juste.....	40
Premier Précepte.....	40
Deuxième Précepte.....	40
Troisième Précepte.....	40
Quatrième Précepte.....	41
Cinquième Précepte.....	41
Les Moyens d'Existence Justes.....	41
Réflexion sur les Moyens d'Existence Justes.....	42
L'Effort Juste.....	42

Réflexion sur l'Effort Juste.....	43
La Pleine Conscience Juste.....	44
Réflexion sur la Pleine Conscience Juste.....	46
La Concentration Juste.....	46
Réflexion sur la Concentration Juste.....	48
La Communauté : le Sangha.....	49
Isolement et Connexion.....	51
Demander de l'aide.....	53
Les Amis Sages et les Mentors.....	55
Le Service et la Générosité.....	57
Le rétablissement est possible.....	60
Les histoires personnelles de rétablissement.....	63
Amy.....	63
Chance.....	67
Synyi.....	72
Matthew.....	77
Berlinda.....	83
Jean.....	87
Destiny.....	91
Ned.....	96
Kara.....	100
Unity.....	106
Randall.....	111
Lacey.....	115
Paul.....	119
Eunsung.....	123
Appendice.....	127
La méditation.....	127
La méditation de pleine conscience.....	128
L'attention aux sons.....	129
L'attention à la tonalité de l'expérience.....	129
L'attention aux sensations du corps.....	129
L'attention aux processus de l'esprit.....	130
Clôture.....	131
La méditation sur la bienveillance (metta).....	132
La méditation sur le pardon.....	135
La méditation sur l'équanimité.....	138
La méditation sur l'impermanence.....	141
La méditation sur la compassion.....	143

La méditation sur la joie altruiste.....	146
Questions de réflexion.....	149
Réflexion sur la Première Noble Vérité.....	149
Réflexion sur la Deuxième Noble Vérité.....	149
Réflexion sur la Troisième Noble Vérité.....	150
Réflexion sur la Quatrième Noble Vérité.....	150
Réflexion sur la Compréhension Juste :.....	150
Réflexion sur l'Intention Juste.....	151
Faire amende honorable :.....	152
Réflexion sur la Parole Juste.....	152
Réflexion sur l'Action Juste.....	153
Premier Précepte.....	153
Deuxième Précepte.....	153
Troisième Précepte.....	153
Quatrième Précepte.....	154
Cinquième Précepte.....	154
Réflexion sur les Moyens d'Existence Justes.....	154
Réflexion sur l'Effort Juste.....	155
Réflexion sur la Pleine Conscience Juste.....	155
Réflexion sur la Concentration Juste.....	155
Glossaire.....	157
Format de réunion.....	159
Ouverture.....	159
Les lectures.....	160
La pratique.....	160
Les Quatre Nobles Vérités.....	161
Le Noble Sentier Octuple.....	162
Les présentations.....	163
La méditation.....	163
Les thèmes de réunion.....	163
Réunion de discussion sur un texte.....	163
Réunion de discussion sur un thème ou avec un intervenant.....	163
Réunion de partage personnel.....	163
Clôture.....	164
Annonces.....	164
Dédicace du mérite.....	164
À propos de notre iconographie.....	165

Préface

Quand on décide de surmonter une dépendance — que ce soit à des substances, des habitudes ou des relations — cela peut être effrayant. On ressent souvent un vide et une certaine solitude, car ce processus peut bouleverser notre identité et la façon dont on se perçoit. Comment vais-je interagir avec les autres ? Comment rester sûr de ma décision ? Changer peut être difficile, même quand on sait que ce dont on se détache est mauvais pour nous. Le Dharma du Rétablissement propose des ressources et un cadre bienveillant pour soutenir cette transformation, peu importe où vous en êtes dans votre parcours.

Ce livre explique comment utiliser les pratiques et les principes bouddhistes pour surmonter différentes formes de dépendances, sans avoir besoin de devenir bouddhiste. Le Bouddha a enseigné que le désir, l'avidité, la colère et la confusion peuvent rendre notre esprit source de souffrance. En suivant cette voie ancienne et éprouvée, nous apprenons à transformer notre esprit et notre comportement. Nous faisons le choix de croire en notre capacité à développer la sagesse, l'éveil et la compassion, aussi bien envers les autres qu'envers nous-mêmes.

Ce livre est le fruit d'une collaboration entre les membres de notre communauté. Il sert de guide pour ceux qui débutent sur cette voie ainsi que pour les pratiquants expérimentés. Il s'organise autour des « trois joyaux » du bouddhisme : le Bouddha (notre potentiel d'éveil et le but de la voie), le Dharma (les enseignements et la manière dont nous les suivons) et le Sangha (notre communauté d'amis bienveillants avec qui nous avançons). Nous expliquerons comment nous avons utilisé ces enseignements pour se rétablir d'une dépendance, en privilégiant ce qui nous semble sage et bénéfique à titre individuel, plutôt qu'une méthode unique et rigide.

Chacun de nous a une identité unique et des expériences de vie qui lui sont propres. Certains ont traversé des épreuves ou des difficultés durables parce qu'ils appartiennent à une minorité raciale, ethnique, de genre, d'orientation sexuelle, de classe sociale ou vivent avec un handicap. Notre programme reconnaît que se rétablir signifie aussi guérir et mieux comprendre son identité sociale. Nous vous encourageons à personnaliser ce livre et à poser des questions qui peuvent aider à guérir, grandir et mieux comprendre votre propre identité et votre parcours.

Qu'est-ce que le Dharma du Rétablissement ?

Le Dharma est un mot sanskrit qui signifie « vérité », « phénomènes » ou « la nature des choses ». Lorsqu'on l'écrit avec une majuscule, il fait référence aux enseignements du Bouddha et aux pratiques qui en découlent.

Le Bouddha a compris que tous les humains font face, à différents degrés, au désir de changer leurs pensées, leurs émotions ou leurs situations. Ceux qui luttent contre une dépendance recourent souvent à des substances ou à des comportements nuisibles de manière répétée pour tenter de provoquer ces changements. Même si le Bouddha n'a pas parlé directement d'une dépendance, il comprenait la tendance de l'esprit humain à l'obsession. Il savait que nous nous attachons au plaisir et évitons la souffrance, parfois au point de prendre des décisions extrêmes. Et, il a trouvé une solution.

Ce livre présente une approche pour se libérer des dépendances en s'appuyant sur les principes et les pratiques bouddhistes. Ce programme aide à surmonter la dépendance aux substances comme l'alcool et les drogues, mais également les *dépendances comportementales* comme le jeu, la pornographie, la technologie, le travail, la codépendance, les achats compulsifs, la nourriture, les médias, l'automutilation, le mensonge, le vol et les pensées obsessionnelles. Il propose une voie pour se libérer de tout comportement répétitif et habituel qui cause de la souffrance.

Certaines personnes qui liront ce livre connaissent peut-être peu le bouddhisme ou n'ont jamais utilisé ses pratiques pour se rétablir. Il se peut aussi que certains termes et concepts soient nouveaux pour elles. Nous savons aussi que ce livre ne couvre pas toutes les traditions bouddhistes et qu'il peut différer de certaines pratiques personnelles. Notre but est de décrire clairement notre voie et notre pratique dans Le Dharma du Rétablissement, destinés à ceux qui sont nouveaux dans le rétablissement, dans le bouddhisme, ou dans les deux. Ce livre explique les bases des enseignements bouddhistes sur lesquels repose notre programme, en mettant l'accent sur les Quatre Nobles Vérités. Il montre comment la pratique du Noble Sentier Octuple peut être une approche concrète et efficace pour affronter les défis du rétablissement, que ce soit au début ou sur le long terme.

Ce programme repose sur le principe du renoncement. Peu importe nos dépendances personnelles, tous les membres s'engagent à s'abstenir d'une certaine substance ou d'un comportement spécifique. Pour les dépendances comportementales comme la nourriture ou la technologie, cela signifie fixer des

limites claires et prendre des décisions réfléchies. Certains d'entre nous ont besoin d'éviter des comportements comme la sexualité obsessionnelle ou la recherche compulsive d'amour et de relations afin de mieux comprendre et établir des limites saines. Beaucoup ont remarqué qu'après avoir arrêté leur dépendance principale pendant un certain temps, d'autres comportements nuisibles ou dépendances comportementales apparaissaient. Au lieu de se décourager, nous avons appris à faire face à ces comportements avec compassion, sagesse et patience, en cherchant à mieux comprendre nos habitudes. Nous pensons que le rétablissement est un processus global et continu, qui consiste à examiner et à déconstruire nos habitudes et nos conditionnements pour atteindre notre plein potentiel d'éveil.

Notre programme est mené par des personnes comme nous : nous n'avons pas d'enseignant ou de guide unique. Nous nous aidons les uns les autres comme partenaires sur la voie du rétablissement. Ce programme ne repose pas sur des règles strictes ou une religion, mais sur la recherche de notre propre vérité. Cette approche a fonctionné pour nous, mais ce n'est pas la seule voie. Elle est complètement compatible avec d'autres voies spirituelles et programmes de rétablissement. Nous avons appris que le véritable rétablissement demande de l'honnêteté, de la compréhension, de la conscience et de l'intégrité, et nous croyons en votre capacité à trouver votre propre voie.

Ce programme nous encourage à toujours grandir. Il nous aide à prendre nos propres décisions et à assumer la responsabilité de notre rétablissement. Il repose sur la pleine conscience, la gentillesse, la générosité, le pardon et une compassion profonde.

Nous ne croyons pas que la honte ou la peur soient de bonnes sources de motivation. Dans nos expériences passées, ces approches n'ont pas fonctionné et ont souvent provoqué plus de souffrances, de rechutes et de découragement. Le courage dont nous avons besoin pour se rétablir d'une dépendance vient du cœur, et nous nous engageons à nous soutenir mutuellement dans ce cheminement.

Beaucoup d'entre nous ont passé du temps à se critiquer. Dans ce programme, nous choisissons de renoncer à la violence et à causer du tort, y compris à nous-mêmes. Nous croyons au pouvoir du pardon pour se rétablir. Nous avons confiance en notre capacité à changer et à se rétablir, dans les Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha, ainsi que dans les personnes que nous rencontrons en réunion et tout au long de notre parcours de rétablissement.

Nous savons qu'il est impossible d'éviter toutes les difficultés de la vie. Nous avons déjà essayé de fuir par la drogue, l'alcool, le sexe, la codépendance, le jeu, la

technologie, le travail, les achats, la nourriture, le contrôle excessif de notre alimentation, l'obsession ou le besoin de tout maîtriser. Mais, si nous sommes ici, c'est que ces solutions n'ont pas fonctionné. Ce programme nous encourage à reconnaître et à accepter que la douleur et la déception font partie de la vie. Il nous aide à analyser nos réactions passées face à la souffrance et à développer des habitudes plus saines fondées sur la compréhension, la compassion, le pardon et la réflexion. Accepter avec sagesse et bienveillance permet de se libérer de la souffrance qui rend notre douleur accablante.

Ce livre est une simple introduction à une voie qui peut aider à se libérer du cycle d'une dépendance. L'objectif de notre programme est d'encourager chacun à s'approprier cette voie et à la faire sienne.

Puissiez-vous être heureux.

Puissiez-vous être en paix.

Puissiez-vous être libéré de la souffrance.

Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance.

Où commencer

Comment le bouddhisme peut-il nous aider à nous rétablir ?

Dans le Dharma du Rétablissement, nous apprenons à comprendre les Quatre Nobles Vérités et à les utiliser comme guide dans notre processus de rétablissement. Ce programme ne demande pas de croire en quelque chose de spécifique, seulement en notre propre capacité à changer et à nous éveiller. En pratiquant et en faisant nos propres expériences, nous voyons que nos efforts peuvent avoir un réel impact, et que ceci est une façon de se rétablir. Nous choisissons alors de nous engager sur cette voie encore et encore.

En explorant les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple, qui aide à sortir de la souffrance causée par la dépendance, nous appliquons ces enseignements à notre vie quotidienne. Ce livre présente ces concepts et montre comment ils peuvent nous aider à vivre d'une manière plus équilibrée et sans causer de tort. C'est à la fois une philosophie et un guide pratique.

La méditation joue un rôle essentiel dans ce programme. Ce livre propose des instructions simples pour vous permettre de commencer immédiatement. Beaucoup d'entre nous trouvent utile d'assister à des réunions où la méditation est pratiquée en groupe. Il est important d'établir une pratique régulière de méditation, que ce soit pendant ces réunions ou en dehors. Cela nous aide à mieux comprendre notre propre esprit, nos réactions et nos comportements. En examinant les causes de notre souffrance, nous pouvons découvrir une voie vers la liberté fondée sur une meilleure connaissance de soi.

Les chapitres suivants présentent trois aspects fondamentaux du bouddhisme, appelés les « trois joyaux » : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Ces éléments nous aident à développer la sagesse, une conduite éthique et une pratique spirituelle qui favorisent le rétablissement. Nous espérons que chacun, individuellement ou en groupe, pourra utiliser ce livre pour adapter sa propre voie de rétablissement. Nous proposons quelques idées pour vous guider, mais vous êtes libre de retenir ce qui vous parle et de laisser le reste de côté.

À la fin de chaque section, vous trouverez des questions de réflexion. Elles peuvent être utilisées seul, avec un mentor, un ami sage ou un groupe. Vous pouvez aussi vous en servir pour explorer une situation de votre vie, structurer une introspection quotidienne ou nourrir des discussions lors des réunions. Un ami sage ou un mentor peut grandement vous aider à approfondir votre compréhension, et nous vous

encourageons à entrer en contact avec les personnes que vous rencontrez lors de ces réunions.

Les amitiés bienveillantes sont une partie essentielle de la pratique. Les questions posées peuvent réveiller des sentiments de honte, de culpabilité ou de tristesse ; elles peuvent aussi raviver des souvenirs douloureux. C'est pourquoi il peut être utile de prévoir une stratégie de bienveillance envers soi-même à l'avance. Le but de ces questions est d'approfondir notre pratique pour nous aider à ressentir plus de liberté, et non d'ajouter à notre souffrance.

Notre voie n'est pas une simple liste de tâches à accomplir, mais une démarche personnelle où nous choisissons comment et où investir notre énergie de manière sage et compatissante, envers nous-mêmes et les autres. Ce parcours inclut la méditation, des échanges avec d'autres pratiquants et des exercices écrits, qui peuvent tous avoir un impact positif sur notre vie. La pratique du Noble Sentier Octuple nous aide à mieux comprendre les causes et les conditions de notre souffrance, notamment celle liée à la dépendance. Cette voie n'a pas de point final. La souffrance et les défis continueront d'exister dans nos vies. Cependant, cette voie nous donne des outils pour transformer la souffrance liée à nos réactions habituelles et pour sortir de l'illusion que nous pouvions fuir nos problèmes à travers des substances ou des comportements. C'est une façon de briser nos chaînes de nos propres mains. C'est une voie de liberté profonde et de refuge.

La pratique

Le renoncement : nous comprenons la dépendance comme le désir irrésistible et l'usage de substances ou de comportements de façon compulsive pour fuir la réalité, soit en cherchant du plaisir, soit en évitant la douleur. Nous nous engageons à éviter l'alcool et les autres substances pouvant entraîner une dépendance. Pour ceux qui souffrent de dépendances comportementales, où l'abstinence totale est impossible, nous définissons et respectons des limites saines avec l'aide d'un mentor ou d'un professionnel.

La méditation : nous nous engageons à pratiquer la méditation chaque jour. Elle nous aide à observer nos actions, nos intentions, nos réactions et notre esprit. Comme la méditation est personnelle, nous cherchons un équilibre sain entre cet exercice et d'autres pratiques bénéfiques.

Les réunions : nous participons à des réunions de rétablissement en présentiel ou en ligne, que ce soit avec le Dharma du Rétablissement, d'autres groupes bouddhistes ou d'autres communautés de rétablissement. Il est recommandé d'assister à ces réunions aussi souvent que possible, surtout au début du rétablissement. Nous nous engageons aussi à être actifs dans la communauté en partageant nos expériences et en aidant les autres.

La voie : nous approfondissons notre compréhension des Quatre Nobles Vérités et mettons en pratique le Noble Sentier Octuple dans notre quotidien.

La réflexion et l'introspection : nous explorons les Quatre Nobles Vérités en écrivant et en partageant des réflexions approfondies et détaillées. Ces exercices peuvent être faits avec un mentor, un thérapeute, un ami sage ou un groupe. Nous assumons la responsabilité de nos actions et nous nous engageons à réparer les torts que nous avons causés.

Le Sangha, les amis sages, les mentors : nous développons des relations au sein de notre communauté de rétablissement pour nous soutenir mutuellement. Après avoir avancé dans nos réflexions, établi une pratique de méditation et renoncé à nos comportements de dépendance, nous pouvons guider d'autres personnes sur la voie du rétablissement. Toute personne ayant fait l'expérience du renoncement et de la pratique peut aider les autres. En l'absence de mentors, un groupe d'amis sages peut jouer ce rôle de soutien.

La croissance : nous continuons d'étudier les enseignements bouddhistes en lisant, en écoutant des enseignements du Dharma, en rejoignant des communautés de

rétablissement et spirituelles, et en participant à des méditations ou des retraites.
Nous nous engageons dans une démarche continue de croissance et d'éveil.

L'éveil : le Bouddha

La plupart d'entre nous commençons notre rétablissement avec un objectif clair : arrêter la souffrance qui nous a menés ici, que ce soit à cause de l'alcool, de la drogue, du vol, de la nourriture, du jeu, du sexe, de la codépendance, de la technologie ou d'autres dépendances. En arrivant, beaucoup d'entre nous veulent juste limiter les dégâts ou réduire les comportements nuisibles. Nous voulons arrêter de nous faire du mal et de blesser les autres.

Si vous lisez ceci, c'est que vous avez déjà en vous une étincelle de sagesse qui veut mettre fin à la souffrance de votre dépendance. Vous avez déjà fait le premier pas vers votre propre éveil. Toute personne qui décide de se rétablir, peu importe où elle en est sur son chemin, a trouvé en elle une partie pure et sage que la dépendance ne peut pas détruire.

Beaucoup d'entre nous souffrent encore des blessures du passé. Certains ont vécu des traumatismes qui les ont poussés à chercher un soulagement temporaire à travers des comportements de dépendance, ce qui a souvent aggravé leur douleur initiale. Nous avons essayé de nous protéger en fuyant nos émotions, en cachant nos vraies pensées et en éloignant les autres par peur d'être vulnérables, tout cela pour nous adapter à un monde qui peut sembler dur.

Le rétablissement commence quand nous nous permettons de croire en notre cœur pur, fort et lumineux, où réside notre potentiel d'éveil. Qui étions-nous avant d'être marqués par le monde ? Qui sommes-nous au-delà de nos pensées et habitudes conditionnées ? Qui sommes-nous sous nos peurs et nos blessures ? Malgré le traumatisme, la dépendance, la peur et la honte, il y a en nous un espace calme et intact. Il existe une partie de nous qui n'est ni traumatisée, ni dépendante, ni dominée par la peur ou la honte. C'est là que se trouve la sagesse, et c'est la base de notre rétablissement.

Si vous commencez votre rétablissement, cela peut sembler impossible d'accéder à cette partie de vous. Mais si vous êtes ici, c'est que vous l'avez déjà entrevue. Peut-être avez-vous ressenti un léger espoir, même né du désespoir, en pensant qu'il existe une voie de libération, que les choses peuvent changer si vous faites les bons choix et demandez de l'aide. Il est peut-être difficile de croire en cette partie de vous, de penser que vous êtes capable de sagesse, de bonté et d'actions positives, que vous pouvez être votre propre source de rétablissement et d'éveil. Le rétablissement est un processus graduel, une suite de petits pas tout au long de la

vie. Ce n'est pas seulement l'exemple du Bouddha qui nous guide, mais aussi celui de ceux qui nous ont précédés et ont réussi à se rétablir.

Ils nous montrent que nous pouvons y arriver aussi.

Alors, quel est le lien entre le Bouddha et le rétablissement ?

Le mot « Bouddha » signifie « éveillé », et on l'utilise de deux façons. D'abord, il s'agit du titre donné à Siddhartha Gautama, un prince qui a vécu il y a environ 2 500 ans dans l'actuel Népal et en Inde. Après des années d'étude, de méditation et de pratique éthique, il a compris la nature de la souffrance humaine et découvert une voie pour y mettre fin. Cet éveil lui a permis d'atteindre la liberté intérieure, et il est alors devenu connu sous le nom de Bouddha.

Mais « Bouddha » ne désigne pas seulement cette figure historique. Le mot représente aussi l'idée que chacun de nous a en lui le potentiel de s'éveiller à la même compréhension. Prendre refuge dans le Bouddha ne signifie donc pas uniquement honorer Siddhartha en tant que personne, mais reconnaître que, comme lui, nous pouvons aussi trouver la liberté face à notre propre souffrance.

L'histoire du Bouddha

Pour comprendre ce qu'est vraiment l'éveil, il est utile de connaître l'histoire de Siddhartha Gautama.

Selon une des versions les plus connues, Siddhartha était un prince riche, né dans une famille privilégiée et protégé de la souffrance du monde extérieur. Un jour, il décida de quitter son palais en secret et vit, pour la première fois, des personnes confrontées à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Il comprit alors qu'aucune richesse ni aucun confort ne pouvait le préserver de cette réalité. Même s'il avait tout ce qu'il pouvait désirer, il ressentait toujours un vide.

Ce sentiment d'insatisfaction, qu'il soit intense ou subtil, est appelé dukkha, un terme pali que l'on utilise encore aujourd'hui. Tous les humains connaissent dukkha, mais certaines personnes, notamment celles aux prises avec la dépendance, semblent le ressentir encore plus fortement.

Qu'est-ce que la dépendance, sinon une sensation constante de manque ? Un sentiment de ne jamais en avoir assez ?

Siddhartha comprit que la souffrance faisait partie de la vie et qu'il devait trouver un moyen d'y échapper. Il abandonna sa famille et choisit de mener une vie d'ascète, renonçant à tout confort. Il médita de longues heures dans des postures pénibles, mangea et dormit à peine, et tenta même de ralentir sa respiration. Il pensait que si la richesse ne l'avait pas délivré de la souffrance, l'extrême opposé le ferait peut-être. Mais au bord de la mort, il comprit que l'ascétisme extrême n'était pas la solution. Il choisit alors ce qu'il appela « la voie du milieu ».

Siddhartha comprit que ni les plaisirs excessifs ni la privation totale ne l'avaient mené à la libération. Il se mit donc à méditer seul sous un arbre de la Bodhi. Après une profonde réflexion, il trouva la voie qui mène à la fin de la souffrance. Il chercha la vérité en lui-même, et il la découvrit.

Ce qu'il comprit sous l'arbre de la Bodhi est appelé le Dharma, ou la « Vérité », qui explique les causes de la souffrance et comment y mettre fin. Ce sont les bases du bouddhisme, qui repose notamment sur les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple, que nous verrons dans le prochain chapitre.

Siddhartha devint alors le Bouddha, « Celui qui s'est éveillé ». Il comprit que la plupart des gens vivent comme dans une illusion, sans voir la véritable nature de la réalité. Il passa le reste de sa vie à enseigner le Dharma et à aider les autres à se libérer de la souffrance. Il défia les traditions de son époque en permettant aux femmes et aux plus pauvres de devenir moines et moniales. Tout le monde était le bienvenu dans sa Sangha, sa communauté spirituelle.

L'un des principes fondamentaux de son enseignement était que la libération est accessible à tous, y compris à ceux qui se sentent brisés, perdus ou enchaînés à leurs souffrances. Même ceux qui sont dépendants, même ceux qui ont tout perdu, ont en eux la capacité de s'éveiller à leur nature profonde, sage et authentique.

Sur les pas du Bouddha

L'histoire du Bouddha peut sembler éloignée de notre quotidien, mais en regardant sa vie avant et après son éveil, nous pouvons y trouver un modèle inspirant. Chacun de nous connaît la souffrance, sous différentes formes.

Nous avons tous été touchés par la vieillesse, la maladie ou la mort. Nous avons ressenti l'impermanence : les plaisirs que nous poursuivions, parfois à travers des dépendances, finissaient toujours par disparaître, mais nous continuions à les chercher. Nous avons aussi vécu d'autres types de souffrances, qu'elles soient causées par nous-mêmes ou par les autres. Même les formes plus subtiles de

dukkha nous sont familières : l'ennui, les frustrations, la perte de ce que nous aimons, l'incapacité à garder ce que nous avons, l'impatience et la difficulté d'accepter les choses telles qu'elles sont. Mais, que faisons-nous face à cette souffrance ?

C'est là que nos chemins diffèrent de celui de Siddhartha. Au lieu de rester avec notre souffrance et d'apprendre à la comprendre, nous avons souvent cherché à la fuir ou à la masquer avec des plaisirs temporaires. Certains ont utilisé l'alcool ou la drogue, d'autres le sexe, les relations, la nourriture, l'automutilation, la technologie, le travail ou le jeu. Parfois, il s'agissait d'un mélange de tout cela. Mais, aucune de ces stratégies ne fonctionnait vraiment : elles ne faisaient que prolonger et approfondir notre souffrance.

Nous avons fini par comprendre que nos histoires ne doivent pas forcément suivre ce cycle sans fin. La vie de Siddhartha, comme celle de nombreuses personnes qui ont trouvé une voie de rétablissement, prouve qu'un autre avenir est possible.

En regardant notre propre parcours, nous pouvons mieux comprendre comment nous en sommes arrivés là. Nous pouvons examiner nos choix et nos intentions pour voir comment nous influençons notre propre futur. En comprenant la nature de notre souffrance, nous pouvons suivre une voie qui nous mène vers moins de douleur et moins de mal.

Le Bouddha était, lui aussi, un simple être humain confronté à la souffrance. Son chemin n'est pas fondé sur des miracles ou une foi aveugle, mais sur une pratique concrète. Il peut nous inspirer à persévérer. L'expérience nous a montré que lorsque nous faisons les efforts nécessaires, nous obtenons des résultats positifs. Ce programme nous encourage à reprendre la responsabilité de nos choix. Et, le Sangha est là pour nous soutenir dans cette voie.

Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste ou de méditer pendant des heures chaque jour. Cependant, nous avons découvert que suivre les enseignements des Quatre Nobles Vérités et du Noble Sentier Octuple peut nous aider à nous libérer, non seulement d'une dépendance, mais aussi de la souffrance inhérente à la condition humaine. Nous avons confiance en notre capacité à trouver cette liberté.

La Vérité : le Dharma

Comme personnes ayant vécu avec la dépendance, nous connaissons déjà bien la souffrance. Même sans avoir entendu parler du Bouddha, nous comprenons d'une certaine manière l'essentiel de son enseignement : la souffrance fait partie de la vie.

C'est une vraie libération d'entendre cette vérité dite clairement et sans détour. Personne n'essaie de nous convaincre ou de nous forcer à croire quoi que ce soit. Personne ne cherche à embellir ce que nous avons vécu.

Le Bouddha a aussi montré comment se libérer de cette souffrance. Lorsqu'il a atteint l'éveil, il a compris comment le samsāra, ou cycle de l'existence, commence et continue. Le cœur de son enseignement, appelé le Dharma, repose sur les Quatre Nobles Vérités. Ces vérités, accompagnées de nos engagements, forment la base de notre programme :

1. **L'existence de la souffrance.** Nous nous engageons à la reconnaître et à la comprendre.
2. **La cause de la souffrance.** Nous nous engageons à voir que le désir¹ en est la source.
3. **La fin de la souffrance.** Nous nous engageons à découvrir que moins de désir entraîne moins de souffrance.
4. **La voie qui mène à la fin de la souffrance.** Nous nous engageons à suivre et à cultiver cette voie.

Comme une carte qui nous guide, ces vérités nous aident à avancer sur la voie du rétablissement.

La Première Noble Vérité : l'existence de la souffrance

Nous faisons tous l'expérience de la souffrance d'une manière ou d'une autre. Parfois, elle est facile à repérer, comme la pauvreté, la faim, la douleur, la déception ou le sentiment d'être rejeté. D'autres formes sont plus subtiles, comme l'anxiété, le stress, les désirs insatisfaits ou l'incertitude. La souffrance fait aussi partie du cycle naturel de la vie : la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Peu importe nos efforts pour éviter ce qui nous déplaît et nous accrocher à ce que nous aimons, la perte, l'injustice et l'insatisfaction finissent toujours par apparaître. Nous souffrons surtout lorsque nous refusons de voir la réalité telle qu'elle est et que nous essayons à tout prix de la contrôler ou de la changer.

¹ Voir **Taṇhā** dans le glossaire.

La Première Noble Vérité nous aide à comprendre que la vie semble frustrante parce que tout change en permanence et ne nous appartient pas vraiment. Nos sens (le Bouddha incluait la pensée parmi eux) sont limités et temporaires. Cela signifie que notre perception du monde est toujours en mouvement et subjective. Nous souffrons lorsque nous croyons que ces expériences passagères peuvent être durables et combler notre désir. Beaucoup d'entre nous connaissent cette souffrance en luttant contre des habitudes ou des dépendances. Nous avons essayé d'y résister par la volonté, la négociation, la planification ou des illusions, espérant que les choses finiraient par changer. Mais, souvent, nous finissons par nous blâmer lorsque nous retombons dans les mêmes pièges.

Combien de fois avons-nous promis : « Juste cette dernière fois, et j'arrête » ? « Je ne consommerai que le week-end, ou seulement après le travail. Je ne toucherai jamais aux drogues dures. Je ne me droguerais jamais seul. Je ne boirai jamais en conduisant. Je n'utiliserai jamais de seringues. »

Combien de fois avons-nous tenté un nouveau régime, en jurant de ne plus nous goinfrer, nous priver ou nous surentraîner ?

Combien de fois avons-nous regardé nos cicatrices en jurant de ne plus jamais nous blesser, pour finir par recommencer ?

Combien de fois avons-nous essayé de limiter nos dépendances à la technologie ou au travail, seulement pour y retomber ? Combien de fois avons-nous voulu éviter certaines personnes ou situations, pour nous y replonger ? Combien de fois avons-nous été envahis par la honte après avoir dépassé nos propres limites ?

Combien de matins nous sommes-nous réveillés en nous détestant, jurant de ne jamais recommencer ce que nous avons fait la veille, pour finalement reproduire la même erreur quelques heures plus tard ?

Combien de fois avons-nous pensé qu'un changement externe – un nouveau travail, une nouvelle relation, un nouveau départ – suffirait à nous libérer ? Combien de promesses avons-nous faites ? Combien de fois avons-nous échoué à les tenir ?

Combien de promesses avons-nous faites ? Et combien de fois les avons-nous brisées ?

Après avoir souffert et lutter avec la dépendance sous diverses formes, nous avons compris cette première vérité en rapport au rétablissement : la dépendance est souffrance. Nous souffrons quand nous nous accrochons à nos dépendances, quand nous croyons que ces habitudes peuvent soulager notre malaise ou notre

douleur. Mais, au lieu de nous aider, elles ne font que prolonger notre souffrance. Nous avons essayé de contrôler nos comportements, persuadés que nous pouvions maîtriser nos émotions ou la façon dont les autres nous traitent. Pourtant, cette illusion nous enferme davantage dans un cercle de douleur. En réalité, chaque fois que nous cédon à la dépendance, nous renforçons les murs de cette prison.

La véritable liberté commence quand nous comprenons où se trouve notre vrai pouvoir et comment nous le gaspillons.

Ce programme nous aide à reprendre le pouvoir. Il nous encourage à abandonner les comportements qui nous nuisent et à cultiver ceux qui nous aident vraiment.

Traumatisme et blessure d'attachement

Beaucoup d'entre nous ont traversé des expériences traumatisantes, qui peuvent être décrites comme des blessures psychologiques causées par des événements extrêmement effrayants ou stressants. Pour certains, ces blessures peuvent durer longtemps. Le traumatisme se produit quand le stress est si intense qu'il dépasse notre capacité à y faire face, compliquant notre fonctionnement, même longtemps après l'événement.

Les traumatismes peuvent venir de l'enfance ou d'événements survenus à l'âge adulte. Ils peuvent être soudains ou se développer progressivement à travers des expériences qui changent notre vision de nous-mêmes et du monde. Cela inclut aussi les traumatismes causés par la discrimination et les préjugés. Bien que les traumatismes soient souvent liés à des événements mettant la vie en danger, toute situation où l'on se sent menacé physiquement ou émotionnellement peut être traumatisante. Ce n'est pas la nature de l'événement en soi qui définit un traumatisme, mais plutôt la manière dont il est vécu. Ce qui est traumatisant pour une personne peut ne pas l'être pour une autre. Plus nous ressentons de la peur et de l'impuissance, plus le risque de traumatisme est grand.

Les blessures d'attachement peuvent être aussi graves et nuisibles qu'un traumatisme. Elles surviennent lorsqu'un lien émotionnel fondamental avec une personne proche, comme un parent ou un soignant, est endommagé, souvent à cause de maltraitance, de négligence ou d'un manque de constance dans les soins apportés pendant l'enfance.

Le traumatisme et les blessures d'attachement peuvent influencer notre capacité à nous rétablir et notre pratique de la méditation de différentes manières. Lorsqu'on a vécu un traumatisme, on peut ressentir de la peur, voire de la panique, ou une

méfiance profonde lorsqu'on nous demande de nous asseoir en méditation, même si nous savons intellectuellement que nous sommes en sécurité dans un groupe bienveillant. Se concentrer sur son corps et son souffle peut être perturbant et raviver des souvenirs difficiles. De plus, si notre identité diffère de celle de la majorité du Sangha, cela peut aussi nous faire ressentir un sentiment d'insécurité.

Les blessures d'attachement peuvent apparaître quand on hésite à faire confiance aux autres, à suivre un processus ou à rejoindre un groupe comme une Sangha. On peut aussi avoir l'impression de ne pas avoir notre place. Dans ces moments-là, il peut être utile d'affronter cet inconfort, de s'impliquer avec bienveillance et d'examiner les idées que nous avons sur notre sentiment d'exclusion. Il est important de comprendre la nature des blessures que nous portons. Les traumatismes et les blessures d'attachement demandent parfois différentes approches pour retrouver un sentiment de sécurité et de soutien. Il est essentiel d'être compatissant envers soi-même et de demander de l'aide extérieure si nécessaire.

Les traumatismes et les problèmes d'attachement sont liés à la souffrance et à la dépendance, car ils ont un fort impact sur notre bien-être mental et physique. Les recherches montrent que les personnes confrontées à une dépendance ont souvent vécu un traumatisme. Les substances ou les comportements que nous utilisons pour nous sentir mieux peuvent renforcer le cycle de l'évitement et du désir, ce qui entraîne encore plus de souffrances. Quand une personne a subi un traumatisme, son cerveau peut réagir de manière excessive, percevant un danger même lorsqu'il n'existe plus. Le corps peut alors ressentir de l'impuissance, de la peur et une grande vulnérabilité. Ce mécanisme de défense peut s'emballer, surtout quand l'expérience de vie d'une personne lui envoie des signaux constants de danger, même en l'absence de menace réelle.

Chez certaines personnes, les symptômes post-traumatiques deviennent plus intenses avec le temps et continuent bien après l'événement initial. Beaucoup d'entre nous ont des pensées intrusives qui surgissent sans raison apparente, ou des sautes d'humeur difficiles à expliquer. Les réactions au traumatisme peuvent nous conduire à éviter certains endroits ou activités qui rappellent des souvenirs douloureux. On peut aussi s'isoler, perdre l'envie de faire des choses qui nous plaisaient auparavant. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) peut facilement nous rendre effrayés, nerveux, hypervigilants, affecter notre sexualité ou d'autres aspects de notre vie quotidienne. L'anxiété, la peur, l'isolement, la honte et la colère peuvent devenir des émotions constantes. Le traumatisme peut aussi être déclenché par des situations sociales, le travail ou même la méditation, des éléments qui n'ont pourtant rien à voir avec l'événement d'origine.

Les traumatismes liés à la discrimination, notamment au racisme, peuvent s'accumuler au fil du temps. Pris séparément, ces événements peuvent sembler gérables, mais vécus à répétition, ils deviennent très difficiles à supporter. Le stress, la peur et les réactions physiques qui en découlent ressemblent souvent aux symptômes du TSPT.

Les traumatismes et les blessures d'attachement peuvent provoquer des sentiments comme la peur, la colère, l'anxiété, la culpabilité et la solitude. Ces réactions sont normales face aux difficultés de la vie. Mais plus profondément, les traumatismes compliquent notre capacité à gérer les situations, à construire des relations saines et sécurisantes, à trouver notre place dans le monde ou à nous protéger. Chacun réagit différemment aux mêmes expériences, mais il est clair que ce que nous avons vécu par le passé peut influencer nos réactions futures. Comprendre cela aide à saisir la notion de dukkha et à aborder notre vécu avec des limites saines, de la compassion, de la bienveillance et du courage, plutôt qu'avec du jugement envers nous-mêmes et les autres. C'est une étape clé du rétablissement.

Beaucoup d'entre nous ont eu recours à des substances ou des comportements de dépendance pour essayer de surmonter leur traumatisme. Parfois, fuir notre douleur à travers nos dépendances était une manière de survivre, car nous avions l'impression que nous ne pourrions pas supporter nos souvenirs douloureux. Même si cela amenait un soulagement temporaire, cela ne guérissait pas la souffrance et pouvait même l'aggraver.

Nos traumatismes ne sont pas notre faute, mais se rétablir est notre responsabilité et notre droit. Apprendre à comprendre et à avoir de la compassion pour la manière dont le traumatisme influence nos réactions face aux événements du présent est une étape essentielle du rétablissement.

Réflexion sur la Première Noble Vérité

- Faites une liste des comportements et des actions liés à votre (vos) dépendance (s) qui ont causé du tort. Essayez d'être honnête, sans exagérer ni minimiser. Pensez aux moments où vous avez créé de la souffrance pour vous-même ou pour les autres.
- Pour chaque comportement noté, décrivez comment il a affecté votre bien-être et celui des autres.
- Identifiez d'autres conséquences négatives, comme des problèmes d'argent, de santé, de relations, ou des occasions perdues.
- Voyez-vous des tendances dans ces comportements ? Lesquelles ? Que pourriez-vous changer pour réduire la souffrance pour vous-même et les

autres ? Comment vos dépendances sont-elles une réponse à une douleur ou un traumatisme ? Quelles stratégies pourraient vous aider à vous rétablir au lieu d'éviter la souffrance ?

- Si vous avez vécu un traumatisme dû à une discrimination, comment pouvez-vous vous rétablir et pratiquer l'auto-compassion ? Pensez aux moyens d'agir pour la justice sociale tout en prenant soin de vous et en développant votre compassion envers vous-même et les autres.

La Deuxième Noble Vérité : la cause de la souffrance

Quand nous devenons dépendants de certaines substances, de comportements ou de relations, nous connaissons tous le sentiment d'échec et de désespoir en essayant, sans succès, de nous en libérer. La dépendance aggrave notre souffrance en nous faisant croire que le plaisir ou l'évasion peuvent être permanents. Pourtant, ces substances, ces comportements ou ces relations ne nous apportent qu'un soulagement temporaire face à notre douleur, notre mal-être et notre sentiment d'identité perdue ou endommagée.

Le refus d'accepter la réalité telle qu'elle est nous conduit à un désir, qui est la source même de la souffrance. Cependant, il est important de noter que la souffrance liée à la discrimination ne doit pas être simplement « acceptée », mais plutôt affrontée avec des limites et des actions saines, et par la compassion. Nous ne souffrons pas à cause de la réalité elle-même, mais parce que nous voulons qu'elle soit différente. Nous nous accrochons à l'idée que nous pouvons assouvir notre désir sans voir la véritable nature du monde. Nous croyons aussi, à tort, que nous pouvons nous attacher à des choses impermanentes et incertaines en espérant qu'elles nous rendront durablement heureux. Mais, inévitablement, nous souffrons lorsque nous les perdons.

S'accrocher à des solutions temporaires pour soulager la souffrance alimente notre désir. Cela se manifeste comme une soif, un manque constant, qui peut finir par diriger nos vies. Lorsqu'elle dépasse un simple désir naturel, elle nous conduit à l'obsession et à la croyance erronée que nous ne pouvons être heureux qu'en obtenant ce que nous désirons. Cette obsession altère nos intentions et peut nous amener à prendre des décisions nuisibles pour nous-mêmes et pour les autres. Ce cycle répétitif du désir et de besoin obsessionnel de satisfaction mène à ce que nous appelons la dépendance. Celle-ci prend le contrôle de notre volonté, remplaçant la compassion, la gentillesse, la générosité, l'honnêteté et d'autres intentions qui auraient pu s'y trouver.

Beaucoup d'entre nous vivent la dépendance comme une perte de liberté : c'est elle qui semble décider à notre place.

Comme nous avons besoin de nourriture, d'un abri ou d'eau, notre esprit peut nous convaincre que nous avons absolument besoin d'une substance, d'une relation, d'acheter ou de voler quelque chose, de satisfaire un désir, ou de continuer jusqu'à obtenir un résultat que nous croyons indispensable. Nous pouvons penser qu'il faut nous protéger à tout prix et attaquer ceux avec qui nous ne sommes pas d'accord ou qui possèdent ce que nous désirons. Ce sentiment de « besoin » crée aussi une agitation intérieure qui nous incite à croire que nous ne serons heureux qu'en atteignant certains objectifs ou en ressentant certaines émotions précises. Nous pouvons vouloir être quelqu'un d'autre ou refuser d'accepter qui nous sommes.

Les circonstances ne sont pas, en elles-mêmes, la cause de la souffrance. Elles peuvent provoquer de la douleur ou des expériences désagréables, mais nous ajoutons à cette souffrance lorsque nous pensons qu'elles doivent absolument être différentes. Nous en rajoutons encore lorsque nous agissons comme si nous pouvions nier la réalité et l'impermanence des choses. Le désir est la force qui pousse aux actions malsaines et entraîne la souffrance.

Réflexion sur la Deuxième Noble Vérité

- Faites une liste des situations, des circonstances et des sentiments que vous avez essayé d'éviter en adoptant un comportement nuisible.
- Identifiez les émotions, les sensations et les pensées qui apparaissent lorsque vous vous renoncez au comportement. Ressentez-vous des souvenirs douloureux, de la honte, du chagrin ou des besoins non satisfaits derrière cette désir ? Comment pouvez-vous y faire face avec bienveillance et patience ?
- Qu'avez-vous perdu en vous accrochant à des solutions temporaires et peu fiables ? Par exemple, avez-vous laissé tomber des relations, votre sécurité financière, votre santé, des opportunités, votre statut légal ou d'autres aspects importants de votre vie pour maintenir des comportements de dépendance ? Pourquoi la dépendance vous semblait-elle plus importante que ces choses auxquelles vous avez renoncé ?
- Vous accrochez-vous à certaines croyances qui alimentent votre désir et votre aversion ? Peut-être des idées qui nient que tout change ou des croyances sur la façon dont la vie « devrait » être ? Quelles sont-elles ?

- Si vous avez vécu un traumatisme dû à la discrimination ou à une injustice sociale, comment pouvez-vous affronter cette expérience tout en respectant qui vous êtes, sans créer plus de souffrances ?

La Troisième Noble Vérité : la fin de la souffrance

Il est possible de mettre fin à notre souffrance. Quand nous parvenons à comprendre la nature de notre désir et que nous réalisons que toutes nos expériences sont temporaires par nature, nous pouvons apprendre à mieux vivre avec l'insatisfaction qui fait partie de la vie. Nous n'avons pas à être dominés par nos pensées et nos émotions qui disent : « Je veux plus de ceci » ou « Je ne supporte pas cela ». La Troisième Noble Vérité enseigne que nous pouvons surmonter cette désir et trouver la paix. Chacun de nous a la capacité de se rétablir.

Nous sommes responsables de nos actions et de la manière dont nous gérons nos pensées et nos émotions. Cela signifie que nous avons un certain pouvoir sur notre souffrance, car nos émotions négatives viennent de la façon dont nous réagissons aux situations. Nous n'avons pas besoin de compter sur quelqu'un ou quelque chose pour nous libérer de notre souffrance. Même si nous ne pouvons pas toujours contrôler ce qui se passe autour de nous, nous pouvons choisir comment y répondre. Si nous laissons nos pensées, nos paroles et nos actes être guidés par le désir, la colère ou l'ignorance, nous ne faisons qu'aggraver notre souffrance. En revanche, si nous apprenons à abandonner ces réactions, nous pouvons réduire notre souffrance, voire atteindre une vraie liberté. Choisir de se détacher des causes de nos émotions perturbatrices nous permet de reprendre le contrôle. C'est cela, la véritable force et la vraie liberté du rétablissement : comprendre que notre bonheur et notre souffrance dépendent de la manière dont nous choisissons de réagir à nos expériences.

Réflexion sur la Troisième Noble Vérité

- Pourquoi est-il si difficile d'arrêter ?
- Quelles ressources pouvez-vous utiliser pour vous aider à arrêter et à vous rétablir ?
- Notez les raisons qui vous font croire en votre rétablissement, ainsi que vos doutes. Que dirait la partie sage et compatissante en vous — votre nature de Bouddha — à propos de ces doutes ?
- Entraînez-vous à « lâcher » un petit désir. Observez que le désir ne dure pas et que vous ressentez un léger soulagement en le laissant passer. Ceci est une première sensation de liberté.

La Quatrième Noble Vérité : la voie qui mène à fin de la souffrance

Le Bouddha a enseigné que si nous vivons de manière éthique, pratiquons la méditation et développons la sagesse et la compassion, nous pouvons mettre fin à la souffrance que nous provoquons en évitant, en rejetant ou ne comprenant pas la réalité.

La Quatrième Noble Vérité décrit la voie qui rassemble les éléments essentiels pour se libérer de la souffrance et atteindre l'éveil. Elle propose une pratique pour observer et comprendre les réactions automatiques auxquelles nous nous accrochons. Voici les huit facteurs de la voie :

1. La Compréhension Juste
2. L'Intention Juste
3. La Parole Juste
4. L'Action Juste
5. Les Moyens d'Existence Justes
6. Les Efforts Justes
7. La Pleine Conscience Juste
8. La Concentration Juste

Le Noble Sentier Octuple peut être regroupés en trois catégories :

- La Sagesse : Compréhension juste et Intention juste.
- L'Éthique : Parole juste, Action juste et Moyens d'existence justes.
- La Concentration : Effort juste, Pleine Conscience juste et Concentration juste.

Chacun de nous va comprendre et appliquer ce Noble Sentier Octuple de manière unique et personnelle. Nous développons notre sagesse, notre comportement éthique et notre concentration autant que possible dans le moment présent. En approfondissant notre compréhension des Quatre Nobles Vérités, nous pouvons fournir plus d'efforts et de concentration pour renoncer à notre désir, notre aversion et notre confusion. Notre progression dans l'éthique nous aidera à mieux comprendre ces émotions qui influencent nos actions nuisibles.

Le Noble Sentier Octuple est un mode de vie que chacun suit et pratique en fonction de sa compréhension et de ses capacités actuelles. Cette Voie peut servir de parcours religieux ou non. Pour beaucoup, la pratique bouddhiste comprend la prière, les rituels et les cérémonies. C'est à vous de choisir si vous souhaitez intégrer ces pratiques dans votre rétablissement.

Réflexion sur la Quatrième Noble Vérité

- Sachant qu'il est possible de se rétablir et de mettre fin à la souffrance, quelle est votre voie de rétablissement et pour mettre fin à la souffrance d'une dépendance ? Soyez honnête sur les difficultés que vous pourriez rencontrer et sur les outils et ressources que vous utiliserez pour y faire face.
- Quels comportements pouvez-vous modifier pour mieux soutenir votre rétablissement ?
- Que signifie pour vous le fait de prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha pour votre rétablissement ?

Le Noble Sentier Octuple

Nous avons remarqué qu'il est utile d'intégrer la réflexion et l'introspection dans notre routine quotidienne, surtout lorsque nous ressentons des émotions désagréables ou que nous devons prendre des décisions difficiles. Prendre un moment pour faire une pause, observer ce que nous ressentons, l'identifier et l'accepter avec bienveillance et sans jugement peut nous aider. Ensuite, nous pouvons nous appuyer sur le Noble Sentier Octuple pour mieux comprendre notre situation et avancer en nous demandant : « Comment puis-je appliquer le Noble Sentier Octuple ? » Il peut être bénéfique d'utiliser les différentes sections du Noble Sentier Octuple comme réflexion de fin de journée.

La Compréhension Juste

En vivant dans le monde au lieu de s'en isoler, nous pouvons développer une Compréhension Juste qui nous aide à vivre sans attachement, sans obsession ni désir. En observant nos actions et leurs conséquences, nous pouvons ajuster nos choix pour aller dans une direction plus positive. Si nous avons l'intention d'agir d'une manière bénéfique et que nous comprenons nos intentions ainsi que la nature de nos actes, nous obtiendrons de meilleurs résultats — c'est-à-dire moins de souffrances et moins de torts causés.

Le mot *karma*, en sanskrit, signifie « ce que nos actions produisent ». Toute action volontaire — qu'elle soit mentale, verbale ou physique — est une forme de karma. Les actions sages et bénéfiques renforcent notre équilibre intérieur, notre compassion et notre sérénité. À l'inverse, lorsque nous agissons de manière nuisible et sans sagesse — en volant, en mentant, en exploitant les autres ou en causant du tort sous l'influence de notre désir ou de nos illusions —, cela crée immédiatement un déséquilibre. De telles actions vont à l'encontre de notre volonté de ne pas nuire.

Le karma est lié à notre intention et s'applique à toutes nos actions volontaires. Nos actes peuvent soit augmenter notre bonheur, soit entraîner davantage de souffrance. Il n'y a pas d'auteur distinct de l'action, et il n'y a pas d'action sans intention.

Les actions nuisibles nous laissent moins préparés pour faire face aux difficultés. Par exemple, si nous volons, nous devons justifier notre acte, nous convaincre que notre désir était plus important que le mal causé. Nous devons cacher notre geste, créer des excuses et gérer la peur d'être découverts. Si nous sommes pris, nous risquons des conséquences financières, légales ou sociales, comme une perte de confiance de notre entourage. De la même manière, si nous mentons, nous devons consacrer de l'énergie à entretenir notre mensonge et à gérer l'impact émotionnel qu'il pourrait avoir sur nous et les autres s'il venait à être révélé.

Comprendre le karma, c'est reconnaître que nous sommes responsables de notre bonheur et de notre souffrance, et que chaque expérience a une cause. Selon la vision bouddhiste, nos choix — influencés par notre état mental, moral et émotionnel — déterminent les effets de nos actions. Si nous agissons bénéfiquement, avec sagesse et compassion, nous générons des effets positifs pour nous-mêmes et pour les autres. En revanche, si nous agissons avec des intentions nuisibles, nous créons notre propre souffrance.

Cela ne signifie pas que nous avons un contrôle total sur notre vie. Peu importe nos efforts, le monde extérieur — les autres personnes, les événements, les structures sociales — ne répondra pas toujours à nos attentes. Cela ne signifie pas que nous avons un « mauvais karma » ou que nous avons échoué, mais simplement que nous ne contrôlons pas tout. Ce qui compte, c'est notre façon de réagir aux événements et d'entretenir notre monde intérieur. Finalement, nous pouvons choisir d'être quelqu'un qui agit avec sagesse et compassion, ou non.

Il est important de préciser que prendre la responsabilité de notre bonheur et de notre souffrance ne signifie pas que nous sommes responsables des douleurs infligées par d'autres ou par des circonstances hors de notre contrôle. Beaucoup ont vécu des expériences de violence, d'injustice ou de traumatisme sans en être responsables. La souffrance qui en découle doit être reconnue avec compassion et compréhension, et non minimisée ou ignorée. En rétablissement, nous apprenons que nous n'avons pas besoin d'ajouter plus de souffrances à notre douleur. Nous pouvons commencer à nous rétablir au lieu de laisser ces expériences ou les actes des autres nous définir et nous limiter. Même si le traumatisme a des effets persistants, notre manière d'y répondre peut transformer notre expérience.

La vision bouddhiste nous enseigne que notre état mental, moral et émotionnel actuel est le résultat de nos actions passées et présentes. Notre façon de réagir à la douleur et aux difficultés influence notre capacité à gérer la souffrance de manière constructive. Nous pouvons aussi trouver du réconfort en sachant que nous ne sommes pas seuls : chaque être humain traverse des moments difficiles. Ce qui compte, c'est la manière dont nous choisissons de répondre à ces expériences.

Réflexion sur la Compréhension Juste :

- Réfléchissez à une situation dans votre vie qui vous trouble ou vous met mal à l'aise :
 1. Quelle est la réalité de cette situation ?
 2. La voyez-vous avec clarté, ou bien êtes-vous influencé par vos jugements, en prenant les choses personnellement, en vous racontant des histoires, ou en répétant des croyances anciennes que vous avez intériorisées ? Comment ?
 3. Votre perception est-elle brouillée par le désir, la colère, la confusion, l'attachement ou le désir compulsif ? De quelle manière ?
- Dans quels aspects de votre vie avez-vous du mal à différencier ce que vous voulez de ce dont vous avez réellement besoin ? Y a-t-il des situations ou des relations où votre désir prend le dessus sur tout le reste ? Avez-vous remarqué un changement depuis que vous avez entamé ou poursuivi votre rétablissement ?
- Y a-t-il des moments où vous vous forcez à vivre des expériences désagréables parce que vous pensez que c'est une obligation ou une nécessité ?
- Comment observez-vous la loi du karma — la relation entre cause et effet — dans votre vie en ce moment ?
- Dans quels aspects de votre vie ressentez-vous les conséquences des choix que vous avez faits auparavant, qu'elles soient bonnes ou mauvaises ?

L'intention Juste

L'Intention Juste, c'est l'attitude que nous choisissons d'adopter envers nous-mêmes et le monde. Nous pouvons décider de ne pas causer de tort en évitant les actions qui ont des effets négatifs, en nous détachant du désir qui semble irrésistible sur le moment, et en développant une attitude bienveillante et compatissante envers nous-mêmes et les autres. L'Intention Juste nous aide à arrêter les actions fondées sur la confusion, la colère, la haine, la violence et

l'égoïsme. Elle influence toutes nos relations : avec nous-mêmes, avec les autres, avec notre communauté et avec le monde entier.

L'Intention Juste signifie choisir d'agir pour créer du bon karma et à éviter les actions qui génèrent du mauvais karma. Cela commence par observer nos pensées et voir lesquelles nous incitent à agir avec sagesse ou non. Si nos pensées sont guidées par la confusion, la peur et le désir, nos actions auront des conséquences négatives et causeront du tort. Mais si nos pensées reposent sur la générosité, la compassion et le lâcher-prise, nos actions auront des effets positifs. Les pensées fondées sur la bienveillance et la bonne volonté, sans désir ni intention de nuire, nous incitent à agir de manière bénéfique.

Parfois, nous savons ce qu'il faudrait faire, mais nous n'avons pas envie de le faire. Dans ces moments-là, nous pouvons nous concentrer sur notre intention. Peut-être ne sommes-nous pas encore prêts à faire ce qui est difficile, à abandonner une habitude, à fixer une limite ou à pardonner quelqu'un contre qui nous avons du ressentiment. Mais nous pouvons poser l'intention de le faire et d'examiner notre volonté en méditation et en répétant des phrases comme : « Puissé-je avoir la volonté de pardonner... Puissé-je avoir la volonté d'arrêter de fumer (ou de ne pas manger ce gâteau, ou d'éviter Internet ce soir, etc.)... Puissé-je avoir la volonté de réparer mes erreurs envers mon ou ma partenaire. »

L'un des premiers choix possibles dans l'Intention Juste est la **générosité**. Être généreux nous aide à dépasser notre égoïsme et à lâcher prise sur l'idée de « moi » et « mon ». L'égoïsme ou l'égoïsme nous conduit souvent à justifier nos comportements de dépendance et nous y attacher. La générosité naît quand nous réalisons que nous nous accrochons trop à notre intérêt personnel. Le résultat karmique de ne voir le monde à travers « moi », « mon » et « ce que je veux » mène généralement à la solitude, à la séparation et à l'insatisfaction. Apprendre à lâcher prise peut être la solution.

Lâcher le « moi » et le « mien » ne veut pas dire que vous devez ignorer vos identités sociales dans votre communauté.

Sans générosité, notre esprit reste confiné dans un espace restreint. Tout ce qui ne concerne pas « moi et le mien » semble hors de notre portée. Quand nous devenons dépendants, notre attention se focalise uniquement sur ce que nous voulons immédiatement. Nous tombons dans un mode de survie où nous pensons que nous devons avoir notre substance ou comportement de dépendance pour survivre. Nos « besoins » de soulagement ou de plaisir prennent toute la place, et nous n'arrivons

plus à voir ce dont les autres ont besoin. Parfois, nous en venons même à voir les autres comme des menaces.

Nous pouvons briser ce cycle en ouvrant notre cœur et en étant présents pour les autres. La générosité nous aide à inclure le bien-être des autres dans nos choix et nos actions. Il s'agit bien sûr d'un concept délicat pour ceux d'entre nous qui souffrent de problèmes de codépendance. La générosité ne consiste pas à se donner sans limites jusqu'à l'épuisement. Ce n'est pas non plus utiliser l'aide comme un moyen de manipulation pour obtenir ce que nous voulons. L'important est d'être honnête sur nos *intentions*.

Nous faisons aussi la différence entre intention et impact. Nous pouvons vouloir bien faire, mais parfois nos actions blessent les autres sans que nous l'ayons voulu. Beaucoup d'entre nous ont vécu cela dans leur dépendance : nous avons fait du mal sans nous en rendre compte. Pratiquer la compassion dans notre rétablissement, c'est reconnaître nos erreurs, assumer nos actes et réparer sans nous justifier ni nous défendre. Cela vaut aussi quand nous blessons quelqu'un sans le vouloir en raison de son identité sociale, comme sa race ou son genre. Dans ces moments-là, il est essentiel de comprendre la différence entre ce que nous voulions faire et l'effet réel de nos actions, tout en cultivant une profonde appréciation et la compassion pour notre interconnexion avec les autres.

La générosité nous aide à cultiver la **joie altruiste**, qui est l'une des quatre **pratiques du cœur** dans le bouddhisme, avec la compassion, la bienveillance et l'équanimité. La joie altruiste, c'est être heureux du bonheur des autres. Au lieu de ressentir de l'envie ou de la jalousie, nous nous réjouissons de leur réussite et de leur paix. La générosité nous permet d'apprécier ce bonheur sans avoir besoin de nous comparer aux autres. Nous souhaitons sincèrement qu'ils soient encore plus heureux et en paix. En donnant, nous abandonnons l'attachement à ce qui est à nous et nous laissons de côté nos désirs égoïstes. Nous nous libérons aussi de la malveillance et de l'aversion envers les autres et le monde. Plutôt que de nous isoler, nous renforçons notre connexion avec les autres.

Cette joie n'est pas freinée par l'envie ou le ressentiment. Elle est pure et sincère. Nous pouvons choisir de la cultiver, sans esprit de compétition ou de comparaison. C'est un sentiment naturel que nous oublions parfois, absorbés par notre propre désir. La vraie générosité, c'est se réjouir du bonheur des autres, sans attendre quelque chose en retour.

La deuxième pratique du cœur est la **compassion**. Elle commence par accepter la souffrance : la voir, la reconnaître et y répondre avec sagesse. Ce n'est pas facile,

car nous avons tendance à éviter la douleur, qu'elle soit la nôtre ou celle des autres. Mais la compassion consiste à rester présent face à cette souffrance. Elle met fin à la cruauté de l'indifférence. L'auto-compassion est essentielle : elle permet de surmonter la honte et la culpabilité que nous pouvons ressentir en prenant conscience des torts que nous avons causés par nos dépendances. Il est parfois difficile d'éprouver de la compassion pour ceux qui nous ont blessés. Dans ce cas, il est préférable de se concentrer d'abord sur notre propre rétablissement, en pratiquant l'auto-compassion, en réfléchissant aux Quatre Nobles Vérités et en suivant la voie bouddhiste. Avec le temps, nous pourrions souhaiter la fin de la souffrance, même pour ceux qui nous ont fait du mal.

La compassion ne se limite pas à ressentir de la sympathie ou à offrir de l'aide. Elle implique aussi de ne pas causer de tort, à soi comme aux autres. C'est à travers elle que l'on distingue les actions et les intentions bénéfiques de celles qui ne le sont pas. La cruauté naît d'un manque de compassion et engendre beaucoup de souffrances. Elle repose sur le désir de nuire, tandis que la compassion se fonde sur le souci sincère du bien-être des autres. Elle consiste à renoncer à faire du mal et à agir pour soulager la souffrance. Nous devons ouvrir nos cœurs à la douleur présente dans le monde, et comprendre que la compassion n'est pas seulement une émotion : c'est aussi une action.

La troisième pratique du cœur est la **bienveillance**, aussi appelée **metta**. Cela signifie avoir des pensées sans malveillance et souhaiter sincèrement que les autres soient heureux, en bonne santé et libérés de la souffrance. C'est choisir de prendre en compte le bien-être de chacun dans notre manière d'agir et d'interagir avec le monde.

Metta n'est pas limitée aux gens que nous aimons ou apprécions. Nous pouvons ressentir de la bienveillance même lorsque nous sommes nous-mêmes en difficulté. Nous pouvons nous tourner vers metta quand nous faisons face à des épreuves ou à des émotions contradictoires. Elle ne dépend pas de la manière dont les autres se comportent, de notre propre humeur du moment ou du résultat de notre bienveillance. Elle nous permet de nous soucier des autres sans attendre une récompense ou un effet particulier. Avec metta, nous ne nous demandons pas si cela « vaut la peine » de nous soucier du bien-être de quelqu'un.

En pratiquant metta, nous choisissons de ne pas baser notre façon de voir les autres sur leurs actions. Nous décidons nous-mêmes de notre attitude. Si nous cultivons cette bienveillance, nous pouvons nous soucier du bien-être de tous, même des personnes qui nous semblent difficiles ou désagréables. Nous pouvons sincèrement

espérer que tout le monde trouve le bonheur sans nuire à autrui. En nourrissant cette bienveillance, nous nous libérons de la colère et de la frustration qui surgissent lorsque nous nous focalisons sur ce que les autres font ou sur ce que nous pensons qu'ils « devraient » faire. Nous pouvons reconnaître la souffrance d'une personne causée par ses propres actions et avoir de la compassion pour elle, même si ces actions nous font du mal à nous ou aux autres. Nous souhaitons que tous les êtres soient libérés de la douleur, de la peur et de la haine, qu'ils soient en paix et qu'ils trouvent le bonheur.

La générosité, la compassion et la bienveillance rendent le pardon non seulement possible, mais essentiel au rétablissement. Pardoner, c'est comprendre la souffrance et la confusion qui conduisent une personne à agir d'une manière blessante. Nous pardonnons quand nous nous concentrons sur la personne plutôt que sur l'acte. Nous pardonnons dans l'instant présent, quand nous nous rendons compte que notre colère et notre ressentiment nous empêchent d'être compatissants et généreux. Pardonner n'est pas un cadeau pour la personne qui nous a blessés, mais pour nous-mêmes. C'est un choix conscient sur la manière dont nous voulons réagir. De la même façon que nous pouvons parfois agir sous l'effet de la peur, du désir ou de la confusion, nous reconnaissons que les autres le peuvent aussi. Pardonner ne signifie pas tolérer ou accepter le mal. Cela signifie comprendre que la personne qui nous a blessés agit à partir de sa propre douleur et de sa confusion. Nous pouvons lui offrir de la bienveillance et de la compassion, tout en prenant les mesures nécessaires pour nous protéger et mettre fin au mal causé. Cela peut s'agir de fixer des limites ou s'éloigner d'une situation dangereuse. Mais nous faisons cela avec compassion et compréhension, et non avec ressentiment.

Il est *essentiel* de se pardonner et à avoir de la compassion pour soi-même. Le pardon nous aide à laisser tomber la culpabilité et la honte liées aux erreurs que nous avons commises. La compassion est une action : en nous pardonnant, nous décidons aussi de ne pas répéter les erreurs du passé et d'éviter de blesser de nouveau les autres et nous-mêmes.

Réparer ses torts fait partie du processus de pardon. Lorsque nous comprenons les dégâts causés par notre dépendance, nous nous engageons à corriger nos erreurs. Nous ne le faisons pas pour répondre à une exigence morale extérieure ou obtenir quelque chose en retour. Au contraire, nous utilisons cette démarche pour nous libérer de nos attentes et de nos regrets, et ainsi accepter notre passé.

L'un des principes essentiels du karma est que nous sommes responsables de la façon dont nos actions passées influencent nos réactions présentes. Nous pouvons

changer nos habitudes en nous détachant du passé et en rétablissant l'équilibre dans nos relations. Les choix que nous avons faits auparavant ont créé des habitudes qui influencent encore nos pensées et nos décisions aujourd'hui. Ce cycle continue jusqu'à ce que nous changions notre façon d'interagir avec ces schémas et avec les personnes que nous avons blessées. Faire amende honorable vise à rétablir l'équilibre dans nos relations plutôt qu'à chercher le pardon des autres. En réalité, c'est un moyen de nous pardonner nous-mêmes.

Quand nous prenons conscience de l'impact de nos actes sur les autres, nous comprenons mieux l'importance de réparer nos torts. La compassion nous incite à vouloir soulager la souffrance de ceux que nous avons blessés et à éviter de causer davantage de souffrance. Même si ces personnes ne font plus partie de notre vie, nous pouvons reconnaître leur douleur et leur adresser notre bienveillance et nos regrets. Faire amende honorable signifie agir pour corriger nos erreurs autant que possible. Si ce n'est pas faisable, nous choisissons de faire le bien, non pour compenser nos fautes, mais pour adopter de meilleures habitudes. En assumant nos actes, nous nous libérons de l'évitement et de l'auto-jugement, et nous développons un sentiment de paix et de connexion avec les autres. Faire amende honorable commence par le pardon envers soi-même et la volonté de se réconcilier, non seulement avec ceux que nous avons blessés, mais aussi avec notre propre cœur et esprit.

La générosité, la compassion, la bienveillance et le pardon nous aident à trouver un équilibre face à la douleur et aux difficultés, aussi bien en nous-mêmes que chez les autres. La quatrième pratique du cœur est l'**équanimité**. Durant notre dépendance, nous réagissions souvent aux situations qui nous mettaient en colère, nous faisaient peur ou nous causaient du ressentiment en souhaitant qu'elles soient différentes. Nous abandonnions et laissions les expériences négatives de la vie nous submerger. L'équanimité ne veut pas dire renoncer ; c'est plutôt une manière d'être pleinement présent. Elle nous aide à trouver la paix intérieure, peu importe ce qui se passe autour de nous. L'équanimité nous permet de rester au centre des événements, de les comprendre et de les accepter sans chercher à fuir. Quand nous abandonnions, nous disions : « Peu importe ce qui arrive. » Mais, avec l'équanimité, nous pouvons dire : « Je suis prêt à faire face à cela. » Cela signifie accepter que certaines choses échappent à notre contrôle, mais aussi reconnaître que nous avons toujours le choix de la façon dont nous y réagissons. Même si nous ne pouvons pas toujours contrôler nos pensées et nos émotions, nous pouvons décider de la manière dont nous les entretenons.

Réflexion sur l'Intention Juste

- Comment pouvez-vous faire preuve de compassion ou de pardon quand quelqu'un agit avec de bonnes intentions mais finit par causer du tort ? Si vous ne vous sentez pas en confiance ou si ce n'est pas approprié de lui parler directement, comment pouvez-vous trouver un moyen de pardonner dans votre cœur pour ne pas rester prisonnier de cette douleur ?
- Pendant les moments où vous aviez des comportements de dépendance, avez-vous agi de manière possessive, distante, dure, cruelle ou sans pardon ? À qui étaient destinés ces sentiments, y compris envers vous-même ? Comment des valeurs comme la générosité, la compassion, la bienveillance et le pardon auraient-elles pu influencer vos actions ?
- Avez-vous déjà fait quelque chose qui a blessé quelqu'un ? Avez-vous pris la décision de vous réconcilier avec vous-même et avec ceux que vous avez blessés en essayant de réparer vos erreurs ? Si oui, avez-vous trouvé une personne de confiance, comme un ami sage ou un mentor, pour vous guider et vous soutenir dans ce processus ? Comment cette personne peut-elle vous aider à avancer dans votre démarche de réparation ?

Faire amende honorable :

- Avez-vous fait quelque chose volontairement dont vous réalisez maintenant que cela a blessé quelqu'un ? Qui a été affecté par vos actions ?
- Avez-vous pris la décision sincère de ne pas répéter ces erreurs et d'en tirer des leçons pour vos futures interactions ? Avez-vous commencé à réparer directement les torts que vous avez causés ?
- Réparer ses erreurs dépend de la situation, notamment de votre relation actuelle avec la personne concernée, et de ce que vous pouvez concrètement faire pour corriger le mal causé (comme rectifier un mensonge public ou rendre ce que vous avez pris sans permission). Demandez-vous : « Que puis-je faire maintenant ? »
- Pouvez-vous reconnaître vos torts et chercher à les réparer sans attendre forcément d'être pardonné ? Identifiez votre véritable motivation derrière chaque geste de réparation.
- Quelles actions pourraient vous aider à retrouver un équilibre intérieur et à mieux gérer ce que vous avez fait ? Pouvez-vous prendre ces mesures sans causer de nouveaux problèmes à la personne concernée ou à votre relation avec elle ?

Si vous traversez actuellement une situation difficile ou devez faire un choix important, réfléchissez à l'intention qui guide vos actions :

1. Agissez-vous dans votre propre intérêt ou cherchez-vous à obtenir un avantage personnel ? De quelle façon ?
2. Êtes-vous motivé par l'aversion (fuir une expérience désagréable) ou par le désir (la recherche de plaisir) ? Comment cela influence-t-il votre décision ?
3. Comment pourriez-vous intégrer plus de générosité, de compassion, de bienveillance, de joie pour les autres et de pardon dans cette situation ?
4. Comment cette situation changerait-elle si vous preniez en compte ces éléments avant d'agir ou de répondre ?
5. Même si vous ne vous sentez pas prêt, pouvez-vous au moins essayer d'avoir l'intention et la volonté d'aller dans cette direction ?

La Parole Juste

La Parole Juste est fondée sur l'intention de ne pas causer de tort. Tout le monde a déjà utilisé des mots qui peuvent blesser : mentir pour cacher la vérité, répandre des rumeurs pour rabaisser quelqu'un, monopoliser l'attention en parlant trop, ou encore manipuler les autres pour obtenir ce que l'on veut. La Parole Juste concerne toutes les formes de communication, y compris en ligne et par écrit.

L'honnêteté est la base de la Parole Juste. Mentir, c'est modifier la réalité en exagérant, en minimisant ou en cachant des informations. Parfois, on raconte de « petits mensonges » pour éviter des problèmes, ou on ne dit qu'une partie de la vérité pour ne pas être pris en faute. Il arrive aussi qu'on parle trop vite, sans connaître tous les faits, juste pour paraître plus intelligent ou plus convaincant.

Ce qui compte, c'est l'intention derrière nos paroles. Sommes-nous guidés par la peur, l'égoïsme ou la confusion ? Ou bien essayons-nous d'être honnêtes, utiles, bienveillants et respectueux du bon moment pour parler ? La Parole Juste, c'est choisir nos mots avec soin pour ne pas blesser les autres et pour favoriser un environnement sûr et harmonieux.

Quand nous sommes pris dans une dépendance, mentir devient une habitude. Nous cachons nos actes, nos sentiments, l'argent ou le temps que nous consacrons à notre dépendance. Parfois, nous mentons juste pour mentir, parce que nous ne voulons pas affronter la réalité. Nous nous enfermons dans nos secrets et, pour certains, cette double vie devient une dépendance en soi. C'est pourquoi l'honnêteté est essentielle au rétablissement. Le mensonge nourrit la dépendance, par conséquent, le rétablissement doit commencer par une évaluation honnête des

mensonges que nous avons racontés et de la malhonnêteté que nous avons répandue durant notre dépendance.

Le Bouddha a donné des conseils pour utiliser une Parole Juste, en plus d'être honnête. Il a expliqué qu'il faut éviter la calomnie et les commérages, car ces paroles peuvent créer des conflits et rendre la communauté moins sûre. Avant de parler des autres, il est utile de se demander : quelle est notre intention ? Essayons-nous de séparer les gens ou d'exclure quelqu'un ? Voulons-nous humilier quelqu'un ou nous mettre en valeur aux dépens d'une autre personne ? Il est possible de parler des autres avec bienveillance, générosité et compassion, pour mieux comprendre une situation ou aider quelqu'un. Mais, les commérages et la calomnie font le contraire : ils causent du tort. De même, parler pour se faire remarquer ou combler un silence peut agacer les autres et provoquer de l'impatience dans la communauté.

La Parole Juste ne dépend pas seulement des mots, mais aussi du ton employé. Si nous parlons avec colère ou de manière agressive, les autres risquent de ne pas nous écouter, même si nous disons la vérité. Parler avec douceur et bienveillance aide à créer une ambiance de confiance et de sécurité. Toutefois, il y a des moments où il faut parler avec force et assurance, notamment pour se protéger ou protéger les autres.

Certaines personnes pensent que parler avec sagesse signifie surtout savoir quand se taire, mais ce n'est pas toujours le cas. Beaucoup ont grandi dans des environnements où exprimer ses idées ou ses sentiments n'était pas encouragé. Parfois, notre éducation ou notre culture nous a appris à ne pas utiliser notre voix ou à croire que personne ne nous écouterait. Pour certains, pratiquer la Parole Juste signifie apprendre à parler après avoir été longtemps réduit au silence. Cela peut aussi signifier apprendre à exprimer clairement ses besoins et ses limites, plutôt que de les cacher. La Parole Juste peut aussi inclure le fait de défendre quelqu'un d'autre qui subit une injustice. Beaucoup d'entre nous préfèrent être gentils plutôt qu'honnêtes, par peur de déranger ou de ne pas être acceptés. Pourtant, la Parole Juste nous enseigne que dire ce que l'on pense, même quand c'est difficile, est parfois la meilleure chose à faire. La parole n'est jamais véritablement bienveillante si elle nous fait du mal à nous-mêmes.

Enfin, la Parole Juste signifie aussi d'*écouter attentivement*. Il est important de se taire quand nous manquons de réponse juste à donner. Il faut écouter avec compassion et sans préjugés. Souvent, au lieu d'écouter vraiment, nous passons notre temps à juger l'autre ou à préparer notre propre réponse. Mais une écoute

profonde, sans intérêt personnel caché, est un acte de générosité qui renforce les relations et crée une vraie connexion avec les autres.

Réflexion sur la Parole Juste

- Avez-vous blessé quelqu'un avec vos paroles ? Comment ?
- Avez-vous été malhonnête ou trop dur en parlant ? Quand et comment exactement ?
- Utilisez-vous parfois vos paroles pour faire du mal, manipuler les autres, donner une fausse image de vous ou de la réalité, attirer l'attention ou éviter un silence gênant ? Donnez des exemples concrets où vous avez utilisé les paroles pour tromper, détourner ou distraire.
- Faites-vous attention à ne pas blesser les autres avec vos paroles ?
- Dites-vous des choses que vous savez fausses, ou prétendez savoir quelque chose alors que ce n'était pas le cas, pour avoir l'air plus intelligent ou plus crédible ? Donnez quelques exemples.

L'Action Juste

L'Action Juste repose sur l'idée de ne pas faire de mal et de cultiver la compassion, la bienveillance, la générosité et le pardon. Nous essayons d'agir avec sagesse et d'éviter les actions qui pourraient causer du tort. L'Action Juste nous encourage à faire des choix réfléchis, fondés sur la compréhension, plutôt que sur des habitudes automatiques ou l'ignorance.

Le Bouddha a proposé un engagement pour éviter cinq actions qui causent du mal, connu sous le nom des Cinq Préceptes. Nous choisissons de suivre ces principes comme base de notre éthique :

1. Nous nous engageons à ne pas tuer ou faire du mal à un être vivant, y compris à nous-mêmes.
2. Nous nous engageons à ne pas prendre ce qui ne nous a pas été donné librement, autrement dit, à ne pas voler.
3. Nous nous engageons à ne pas causer de souffrance par notre comportement sexuel et à être conscients des conséquences de nos actes et de notre désir.
4. Nous nous engageons à être honnêtes, à ne pas mentir et à ne pas utiliser nos paroles pour blesser autrui.
5. Nous nous engageons à éviter les substances intoxicantes et les comportements qui troublent notre esprit et notre clarté mentale.

Nous devons régulièrement examiner nos intentions et nous poser des questions sur nos actions. Parfois, nous avons des moments de lucidité, mais nos anciennes habitudes peuvent rapidement revenir. C'est pourquoi nous nous rappelons constamment notre engagement envers l'Action Juste : agir sans causer de tort.

Réflexion sur l'Action Juste

- Avez-vous fait du tort à quelqu'un ? Comment ? Pensez au tort de manière large : il peut être physique, émotionnel, mental ou même lié aux conséquences de vos actions, comme des problèmes financiers, légaux ou moraux. Il peut aussi inclure des discriminations, des microagressions ou des préjugés comme le racisme, le sexisme, le capacitisme, le classisme, l'homophobie ou la transphobie.
- Même si vous ne voyez pas de tort direct que vous avez causé, avez-vous évité de réfléchir aux conséquences possibles de vos actes ?

Premier Précepte

- Avez-vous causé du tort ? De quelle manière ? Adoptez une vision large du tort, englobant le préjudice physique, émotionnel, mental et karmique, y compris les torts financiers, légaux, moraux, ainsi que les microagressions et toute forme de discrimination ou de phobie, telles que le racisme, le sexisme, le validisme, le classisme, l'homophobie, la transphobie, etc.
- Avez-vous déjà ignoré ou évité de reconnaître que vos actions pouvaient causer du tort, même si vous ne pouvez pas identifier de torts spécifiques ?

Deuxième Précepte

- Prendre ne se limite pas aux objets : nous pouvons aussi prendre du temps, de l'énergie, de l'attention ou de la reconnaissance. Avec cette idée plus large, avez-vous pris quelque chose qui n'a pas été donné librement ? Comment ? Avez-vous des exemples précis ou des habitudes où cela s'est produit ?

Troisième Précepte

- Avez-vous eu un comportement sexuel irresponsable, égoïste ou sans consentement clair et mutuel ? De quelle manière ?
- Quand vous repensez à vos relations et expériences, avez-vous toujours été conscient(e) des relations existantes, des émotions ou de l'état mental de vous-même et de votre/vos partenaire(s) ? Étiez-vous honnête avec vous-même sur vos intentions ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

- Votre vie sexuelle, que ce soit seul ou avec d'autres, repose-t-elle sur des intentions bienveillantes ? Avant chaque expérience, avez-vous agi avec conscience et compréhension ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Quatrième Précepte

- Avez-vous déjà menti ? Si oui, comment ?
- Quels types de mensonges avez-vous dits ? Avez-vous caché ou déformé la vérité sur vous-même ?
- Y a-t-il des situations spécifiques où vous avez été plus malhonnête (par exemple : concernant vos habitudes de dépendance, au travail, avec vos amis, en famille) ? Essayez de comprendre pourquoi vous avez menti : était-ce à cause de la peur, du désir, de la confusion ou du refus de voir la réalité ?

Cinquième Précepte

- Avez-vous consommé des substances ou adopté des comportements qui ont altéré votre lucidité ?
- À quelles substances ou habitudes avez-vous recouru pour échapper à la réalité ?
- Votre relation avec elles a-t-elle évolué au fil du temps ? Si vous avez connu des périodes d'abstinence, avez-vous remplacé ces substances ou ces comportements par d'autres moyens d'éviter la réalité ? Comment ?
- Listez des façons dont vous pourriez appliquer les Cinq Préceptes ainsi que la compassion, la bienveillance et la générosité dans vos décisions quotidiennes.

Les Moyens d'Existence Justes

Le dernier aspect du groupe éthique sont les Moyens d'Existence Justes. Cela concerne la manière dont nous gagnons notre vie tout en évitant de causer du tort aux autres. Comme le travail occupe une grande partie de notre vie, il est important de faire des choix en accord avec nos valeurs. Selon le principe du karma, les actions non éthiques ont des conséquences négatives. Il est donc essentiel de reconnaître l'impact de nos choix professionnels.

Nous essayons d'éviter les emplois qui causent de la souffrance et cherchons plutôt un travail qui ne nuit pas aux autres ou qui contribue à réduire la souffrance. Le Bouddha a identifié cinq types d'emploi à éviter : la vente d'armes, le commerce d'êtres humains, le meurtre, la fabrication ou la vente de drogues pouvant entraîner une dépendance, et la vente de poisons. De plus, il est conseillé d'éviter les professions fondées sur la tromperie ou la malhonnêteté.

Peu importe le travail que nous exerçons, nous pouvons le faire en pleine conscience, avec l'intention de ne pas nuire et d'apporter du bien aux autres. Cela signifie voir notre profession comme plus qu'un simple moyen de gagner de l'argent. Nous pouvons adopter une attitude de service et nous soucier des conséquences de nos actes, tant au travail qu'en dehors. Les Moyens d'Existence Justes ne servent pas à juger les choix des autres ou à imposer des restrictions, mais à nous aider à mieux comprendre pourquoi et comment nous exerçons notre profession. Quel que soit notre travail, nous pouvons toujours garder l'intention d'apporter du bien aux autres.

Réflexion sur les Moyens d'Existence Justes

- Votre travail cause-t-il du tort aux autres ? Si oui, de quelle manière ?
- Comment pouvez-vous faire votre travail avec plus de conscience et en pensant à la compassion et à ne pas nuire ?
- Appliquez-vous les notions de karma et de bienveillance à votre travail, ou les mettez-vous de côté sans y penser dans vos actions ?
- Le désir influence-t-elle vos choix professionnels ? Vous empêche-t-elle d'être plus conscient et compatissant ?
- Comment pouvez-vous aider votre communauté ?
- Comment pouvez-vous intégrer plus de générosité dans votre vie, que ce soit dans votre travail ou en dehors ?

L'Effort Juste

L'Effort Juste est la première étape du groupe de la concentration. Il signifie diriger notre énergie vers la compréhension, le rétablissement et l'éveil. Ce n'est pas une question de quantité de méditations que nous devrions pratiquer, de service que nous devrions rendre ou de temps consacrer à une activité saine.

Ce qui compte, c'est l'intention d'utiliser notre énergie de manière équilibrée pour soutenir les autres aspects de la voie, en particulier la sagesse.

La première chose à faire est d'éviter les situations et les états d'esprit qui pourraient mener à des réactions contraires à l'éthique, malavisées ou nuisibles. Nous devenons plus conscients des circonstances de notre vie et examinons nos propres réactions à celles-ci. Si nous agissons par désir, ignorance ou confusion, ou en pensant que nous pouvons obtenir ce que nous voulons, nous devons en prendre conscience. Ensuite, nous devons chercher à comprendre pourquoi ces émotions apparaissent et comment nous pouvons nous en libérer.

L'effort consiste aussi à favoriser la compassion, la bienveillance, la générosité et le pardon quand ils sont absents. Par exemple, si nous réagissons avec colère plutôt qu'avec compassion, ou avec peur au lieu de générosité, nous pouvons nous demander comment nous pourrions réagir différemment. Nous devons apprendre à nous traiter avec douceur, plutôt que de nous juger sévèrement. La culpabilité et le perfectionnisme sont courants dans la dépendance et le rétablissement, mais chaque moment difficile est une opportunité de pratiquer l'Effort Juste en nous demandant : « Comment puis-je être bienveillant envers moi-même en cet instant ? »

Au début du rétablissement, nous cherchons souvent à limiter les dégâts causés par nos anciennes habitudes. Nous pouvons commencer par reconnaître nos désirs et essayer de faire des choix différents qui ne les renforcent pas. Parfois, juste prendre conscience de nos désirs suffit. Parfois, c'est la seule chose que nous puissions faire. Mais, à mesure que nous apprenons à répondre autrement à nos déclencheurs, nous trouvons plus d'espace pour exprimer la compassion, la bienveillance, la générosité et le pardon. Avec la pratique, ces nouvelles habitudes mènent à une plus grande équanimité et une paix intérieure, remplaçant nos habitudes de saisie et d'égoïsme. Il est essentiel d'écouter notre propre rythme en alternant activité et repos. Nous devons être conscients de ce que notre esprit, nos émotions et notre corps peuvent supporter à chaque instant et éviter les états d'esprit nuisibles. Nous devons éloigner ce qui nous déséquilibre et favoriser ce qui nous aide à retrouver un état de calme et de présence.

Rappelez-vous que toute expérience que vous vivez en ce moment finira par passer. Vous ne pouvez pas vraiment savoir combien de temps une situation difficile ou douloureuse va durer. Essayez d'être attentif et de l'observer tant qu'elle est là, sans penser qu'elle fera toujours partie de votre vie. Comprendre que le désir, l'expérience ou la pensée disparaîtra à un moment donné peut vous aider à éviter de réagir trop vite et de manière maladroite.

Réflexion sur l'Effort Juste

- Quels efforts avez-vous faits pour vous rapprocher d'un ami sage, d'un mentor ou d'un compagnon du Dharma qui pourrait vous aider à mieux comprendre et à équilibrer vos efforts ?
- Pensez à une situation qui vous met mal à l'aise ou vous inquiète. Comment y faites-vous face ? Votre manière d'agir est-elle bien équilibrée et durable, ou avez-vous tendance à ne pas en faire assez ou, au contraire, à trop en faire ?

- Avez-vous du mal à gérer les désirs intenses, les aversions, la paresse, le découragement, l'agitation ou les doutes sur vos capacités à avancer ? Comment ces difficultés influencent-elles vos décisions ?
- Essayez-vous d'éviter vos émotions en vous renfermant sur vous-même ou en abandonnant, ou bien en vous occupant trop et en cherchant la perfection à tout prix ?

La Pleine Conscience Juste

La pleine conscience signifie prêter attention à ce qui se passe dans notre esprit, notre corps, notre cœur et notre environnement. C'est un élément clé de la pratique bouddhiste du Noble Sentier Octuple. Elle nous apprend à observer la réalité avec bienveillance, sans nous juger nous-mêmes ni juger les choses qui nous entourent. Cela signifie reconnaître ce qui est là, l'observer sans s'y accrocher et le laisser passer. C'est aussi un rappel que nous suivons un chemin qui nous mène vers plus de liberté et de bonheur.

Pratiquer la pleine conscience nous aide à rester présents à ce que nous vivons sans réagir impulsivement ni chercher à tout contrôler, ce qui peut souvent mener à la souffrance. Pour beaucoup d'entre nous, la dépendance servait à fuir la réalité et éviter d'affronter des émotions difficiles. En essayant d'éviter la douleur, nous avons parfois aggravé notre souffrance. Désormais, nous faisons un autre choix : nous acceptons d'être présents, même face à l'inconfort, au lieu de le fuir. Nous pouvons y faire face en portant attention aux sensations physiques ou en observant nos émotions de manière plus distante, en les identifiant et en les laissant s'estomper. Ce processus nous permet d'y répondre avec compassion et curiosité, en confiance que les émotions finiront par passer.

Notre esprit a tendance à s'emballer lorsque nous vivons une expérience. Quand quelque chose arrive, nous avons vite fait de créer des histoires et des plans dans notre tête, nous éloignant ainsi de la réalité. La pleine conscience consiste à remarquer ce qui se passe dans le moment présent, avant que nous ne commençons à juger ou à nous perdre dans nos pensées. Plutôt que de réagir automatiquement à une situation, nous pouvons prendre du recul et répondre de manière plus sage et bienveillante.

La pleine conscience nous aide à ne pas fuir les expériences douloureuses ou nos réactions habituelles à celles-ci. Nous avons souvent été conditionnés à être très critiques envers nous-mêmes, surtout lorsque nous luttons avec des dépendances ou des comportements destructeurs. Même si nous cherchons à nous rétablir, nous

pouvons continuer à nous juger durement et à exiger de nous une perfection impossible. En abandonnant cette autocritique excessive, nous pouvons reconnaître les efforts que nous faisons et accueillir avec bienveillance notre cheminement. Nous nous parlons souvent plus sévèrement que nous ne le ferions avec un ami. Il est donc utile de remarquer quand nous sommes trop durs envers nous-mêmes et de choisir plutôt de nous concentrer sur nos progrès. Nous pouvons reconnaître une pensée négative et doucement la laisser partir.

La pratique de la pleine conscience repose sur le Satipatthana Sutta, qui décrit les **quatre bases de la pleine conscience**. La première base, la pleine conscience du **corps**, nous encourage à prêter attention à notre respiration et aux sensations corporelles. Les exercices de méditation sur la respiration et le corps nous aident à développer cette conscience.

La deuxième base est la pleine conscience des **sensations et la tonalité de l'expérience**. Cette pratique nous apprend à observer si une sensation est agréable, désagréable ou neutre, même lorsqu'il s'agit d'une pensée. Par exemple, nous pouvons nous concentrer sur notre respiration et identifier où nous la ressentons le plus dans notre corps. Cette pratique nous encourage à remarquer toutes les sensations, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, y compris lorsque la sensation est une pensée.

La troisième base, la pleine conscience de l'**esprit**, nous demande de reconnaître quand nous sommes attachés à une pensée ou un désir. Nous apprenons également à observer quand notre esprit est libre de cet attachement. La même chose s'applique aux sentiments d'aversion, comme la résistance ou la colère. Quand ces émotions ne sont pas présentes, nous pouvons remarquer que notre esprit est plus calme et détendu.

Dans la quatrième base, la pleine conscience des **dhammas**, nous apprenons à observer nos pensées sans les juger ni chercher à les analyser. L'idée est de les laisser passer sans s'y accrocher ni en faire toute une histoire. Avec de l'entraînement, nous comprenons que chaque pensée finit par disparaître si nous la laissons naturellement passer.

Il existe *deux pratiques simples* pour intégrer la pleine conscience dans notre quotidien. D'abord, nous pouvons nous arrêter à tout moment et nous concentrer sur **trois inspirations et trois expirations**. Cet exercice nous aide à revenir à l'instant présent et à nous libérer des jugements et des pensées qui nous envahissent. En passant de nos pensées automatiques à cet exercice de respiration, nous retrouvons un espace de calme et de clarté.

Une autre pratique consiste à **examiner nos pensées** négatives ou difficiles. D'abord, nous pouvons nous demander si la pensée est vraie. Ensuite, nous devons nous interroger sur notre certitude : sommes-nous absolument sûrs qu'elle est vraie ? Ensuite, nous observons ce que cette pensée nous fait ressentir : provoque-t-elle de la peur, de la colère, de la tristesse ou du désir ? Enfin, nous pouvons nous demander qui nous serions sans cette pensée. Comment nous sentirions-nous si nous n'étions pas envahis par cet état d'esprit ou cette idée ?

Réflexion sur la Pleine Conscience Juste

- Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour maintenir une pratique régulière de méditation ?
- Comment pouvez-vous intégrer la pleine conscience dans votre quotidien en prêtant attention à vos émotions et en prenant un instant pour réfléchir avant de réagir aux situations ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour accepter votre inconfort plutôt que de l'éviter ou de chercher une satisfaction immédiate ?
- Comment pouvez-vous remettre en question les idées que votre esprit vous suggère au lieu de les croire automatiquement ? Identifiez des moments où vos pensées vous ont induit en erreur et imaginez comment une prise de recul aurait pu vous aider à mieux réagir.
- Repensez aux instants où vous avez ressenti de la peur, du doute ou de l'hésitation. Réalisez que ces émotions sont temporaires. Comment cette compréhension aurait-elle pu influencer votre réaction pour un résultat plus positif ?

La Concentration Juste

Le dernier du Noble Sentier Octuple est la Concentration Juste. La méditation commence par se concentrer sur la respiration, le corps, l'état émotionnel du moment et les pensées, car tout cela existe dans l'instant présent. Par exemple, si nous nous focalisons sur notre respiration, nous prêtons attention à ce qui se passe ici et maintenant. La respiration est un processus naturel qui ne demande ni analyse ni jugement, ce qui aide notre esprit à se détendre et à ne pas réagir automatiquement.

L'objectif de la concentration est d'entraîner l'esprit à rester focalisé sans être distrait. Au début, il est normal d'être perturbé par des bruits extérieurs, une douleur corporelle, des pensées incessantes ou des émotions fortes. Ces distractions peuvent provoquer de l'inconfort ou de l'agitation, et c'est tout à fait naturel. Dans la

dépendance, beaucoup d'entre nous ont développé l'habitude de se distraire pour éviter l'inconfort, parfois comme mécanisme de survie. La méditation de concentration nous permet d'observer ces réactions avec patience et bienveillance plutôt qu'avec frustration.

Comme tout autre du Noble Sentier Octuple, la concentration est une pratique. Apprendre à focaliser son attention demande du temps et de la persévérance. En méditation, le simple fait de remarquer une distraction, de l'accepter sans jugement et de ramener doucement l'attention sur l'objet de concentration est déjà une progression. Si nous nous fixons sur une pensée, une sensation ou un projet, nous devons d'abord reconnaître cette distraction, puis nous intéresser à elle sans y rester coincé. Ensuite, nous pouvons choisir de revenir à notre objet de méditation. Nos habitudes mentales peuvent nous faire croire que nous faisons mal les choses ou nous inciter à abandonner. Ne les laissez pas gagner. En observant nos pensées avec compassion et en choisissant de nous recentrer, nous renforçons notre capacité à nous concentrer.

La concentration peut être très utile lorsqu'on ressent un fort désir. Plutôt que de se laisser emporter par l'illusion qu'on doit absolument satisfaire ce désir, on peut se rappeler qu'il est temporaire. Recentrer son attention sur une intention sage peut aider à mieux réagir. Cela peut être aussi simple que prendre trois respirations profondes ou pratiquer une méditation plus longue en restant concentré sur le souffle. On peut aussi utiliser des phrases répétées, comme celles des méditations de metta (bienveillance), de compassion ou d'équanimité, ou encore des prières, des mantras ou des affirmations positives. Ces pratiques de concentration apportent souvent un sentiment de calme et d'équilibre en période de stress ou d'agitation.

Parfois, quand les émotions sont trop fortes ou que le désir est intense, bouger peut être la meilleure façon de canaliser son énergie. Dans ces moments-là, la concentration peut signifier être attentif à chaque geste : « voici mon pied qui avance », « voici ma main qui saisit la tasse ». En quelques minutes de ce type de pratique, sans nourrir le désir ou l'obsession, on peut observer une diminution de l'intensité émotionnelle. Plus on s'entraîne, plus on prend confiance dans sa capacité à faire face aux difficultés sans céder à la tentation.

Pour les personnes ayant vécu des traumatismes, se concentrer sur la respiration, le cœur ou l'esprit peut être inconfortable, voire accablant. Si ces ancrages traditionnels sont difficiles à utiliser, il est utile de se poser la question : qu'est-ce qui m'aide à rester ancré dans le présent ? Qu'est-ce qui apaise mon système nerveux ? Cela peut être sentir le sol sous ses pieds, tenir une pierre dans sa main

ou regarder une image apaisante. L'essentiel est de porter son attention sur quelque chose qui se passe ici et maintenant.

Si vous ressentez des émotions fortes pendant la méditation, il existe des moyens simples de rester dans le moment présent. Par exemple, vous pouvez ouvrir les yeux au lieu de les garder fermés, ou faire une pause si la pratique devient trop intense. Faites ce qui vous aide à vous sentir mieux dans ces moments-là : prenez de grandes respirations, donnez un nom à ce que vous ressentez (comme « souvenir »), ou répétez intérieurement des phrases bienveillantes envers vous-même. Apprendre à alterner son attention entre des sensations difficiles et des ressources de réconfort est une compétence utile, que les experts appellent la titration. Prenez votre temps et soyez indulgent avec vous-même en développant cette capacité.

Réflexion sur la Concentration Juste

- Comment perdez-vous votre concentration ou êtes-vous distrait lorsque vous méditez ?
- Que pouvez-vous faire pour ramener votre attention au moment présent sans vous juger ?
- Essayez d'observer avec bienveillance où votre esprit s'est égaré ou ce qui vous a distrait, et réfléchissez à ce que cela peut vous apprendre.
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour améliorer votre concentration, voir les choses plus clairement et prendre de meilleures décisions ?
- Comment pouvez-vous être plus patient et bienveillant envers vous-même tout au long de cette démarche ?

La Communauté : le Sangha

Le Sangha est le troisième des Trois Joyaux et signifie « communauté ». C'est un espace où le Bouddha et le Dharma prennent vie, où nous trouvons du soutien pour appliquer ces principes dans notre quotidien. Il s'agit d'une communauté d'amis qui pratiquent ensemble le Dharma pour développer et maintenir une plus grande conscience. Traditionnellement, le Sangha faisait référence aux moines et aux nonnes vivant en communauté monastique, mais aujourd'hui, il englobe souvent une communauté spirituelle plus large. Pour nous, le Sangha est notre groupe de pratique du Dharma et de rétablissement.

Le Dharma du Rétablissement est décentralisé et dirigé par ses membres. Nos réunions doivent être des espaces ouverts, sûrs et accessibles, qui respectent nos valeurs fondamentales : la pleine conscience, la compassion, le pardon et la générosité. Les conseils présentés dans ce chapitre viennent de l'expérience collective de nombreux groupes locaux. Ils sont offerts comme des recommandations amicales plutôt que des directives rigides.

Une Sangha repose sur la conscience, la compréhension, l'acceptation, l'harmonie, l'intégrité et la bienveillance. Le rétablissement commence lorsque nous apprenons à observer nos expériences et à y réfléchir dans l'instant présent. C'est grâce à le Sangha que nous découvrons comment être pleinement présents, à ne plus simplement chercher à satisfaire nos désirs, mais plutôt à comprendre nos pensées, nos émotions, nos sensations et nos actions, tout en tenant compte des autres. Cette prise de conscience est avant tout relationnelle. Nos choix influencent non seulement notre propre vie, mais aussi celles des personnes avec qui nous interagissons. Beaucoup d'entre nous ont compris cela en causant du tort à nos proches pendant une période de dépendance active. Une partie essentielle du rétablissement consiste à réparer ces erreurs, y compris envers nous-mêmes. Nous avons vu que notre rétablissement implique d'avoir l'intention sincère de réparer les souffrances que nous avons causées et d'adopter des comportements plus sains pour éviter de les reproduire à l'avenir.

Le Sangha nous aide à nous *souvenir* et à rester sur le bon chemin. Réfléchir à nos souffrances passées et à notre progression actuelle renforce notre rétablissement et nourrit notre capacité à faire preuve de compassion, de bienveillance, de générosité et de pardon. Partager ces réflexions avec d'autres personnes confrontées aux mêmes difficultés nous donne confiance en notre propre capacité à retrouver notre équilibre et à nous éveiller à une vie plus saine. Le Sangha élargit notre vision des choses et nous aide à gagner en confiance et en estime de soi. Il nous permet

d'affronter les hauts et les bas du rétablissement sans sombrer dans le découragement ou le désespoir.

Quand nous pratiquons avec des amis sages, nous pouvons compter sur eux pour nous aider avec bienveillance lorsque nous ne respectons pas nos intentions, et nous pouvons être honnêtes avec nous-mêmes.

Les enseignements du Bouddha montrent clairement que nous ne pouvons pas avancer seuls sur ce chemin. De nombreux programmes de rétablissement (y compris le nôtre) insistent sur l'importance d'assister à des réunions et de travailler avec d'autres. Toutes les réunions ne vous conviendront pas forcément, mais il est bon d'en essayer plusieurs jusqu'à en trouver une qui vous parle. Grâce au soutien des autres, beaucoup d'entre nous ont trouvé un soulagement à la souffrance et à l'isolement causés par la dépendance. En aidant les autres, nous avons aussi appris à sortir de nos pensées négatives et à ressentir une joie plus profonde et plus durable que celle que nos dépendances nous procuraient.

Beaucoup d'entre nous ont remarqué que la méditation est différente lorsqu'on la pratique en groupe. Au début, il est facile d'abandonner ou de se laisser distraire après quelques minutes. Méditer avec d'autres nous motive à persévérer et à ressentir les bienfaits de la pratique. De plus, en partageant nos expériences et en écoutant celles des autres, nous réalisons que nous ne sommes pas seuls dans nos difficultés. Cela peut être une surprise réconfortante après des années de souffrance, de honte et de sentiment d'exclusion.

Beaucoup d'entre nous, habitués à l'isolement, ont trouvé que partager un moment de silence lors d'une réunion crée un climat de confiance et nous aide à nous habituer à être avec d'autres. Personne n'est obligé de parler ou de participer activement ; il est toujours possible de simplement écouter. Il n'est pas nécessaire de croire en quoi que ce soit, de se définir d'une certaine manière ou de devenir bouddhiste. Les enseignements et les outils sont ouverts à tous, peu importe où chacun en est sur son chemin.

Cependant, toutes les réunions ne conviennent pas à tous. Selon l'endroit où vous vivez, vous pouvez avoir plusieurs options ou seulement une, voire aucune. Heureusement, il existe des réunions en ligne, dont certaines accessibles par téléphone. Vous pouvez aussi organiser votre propre réunion.

Peu importe comment vous les trouvez, sachez qu'il existe des amis sages et une communauté pour vous soutenir.

Isolement et Connexion

La dépendance et les comportements de dépendance peuvent nous déconnecter de nos racines. Certains d'entre nous ont été éloignés de leur famille et de la société. Nous errons, ayant l'impression de ne jamais être vraiment complets, car nos dépendances renforcent notre isolement et notre solitude. Beaucoup d'entre nous viennent de familles brisées, se sentent rejetés ou ont été marginalisés à cause de l'incarcération ou de l'institutionnalisation. Même si nous ne sommes pas tous aussi déconnectés, nous avons tendance à vivre en marge, cherchant un foyer, un endroit où nous sentir à notre place. Une communauté de pratique, une Sangha, peut offrir une seconde chance à ceux qui se sentent exclus, ou tout simplement un espace bienveillant où nous pouvons être nous-mêmes, y compris avec nos aspects les plus cachés. Si cette communauté favorise l'ouverture d'esprit, l'humilité culturelle et la compassion, elle peut nous aider à progresser dans notre pratique et notre rétablissement.

Dans nos dépendances, nous nous sommes automédiés ou avons adopté des comportements pour éviter la douleur de la solitude. Ce soulagement était temporaire et nous laissait souvent encore plus isolés qu'avant, mais nous y revenions encore et encore. Pour beaucoup d'entre nous, c'était la seule manière de faire face à la souffrance. Même une fois sobres, lorsque des personnes bien intentionnées nous expliquent comment nous en sortir, notre réflexe est souvent de nous refermer sur nous-mêmes. C'est une habitude que beaucoup partagent.

Ce n'était pas seulement une question de consommation de substances. Pour certains, c'était une échappatoire, mais d'autres formes de dépendances nous ont aussi piégés : le sexe, la nourriture, l'automutilation, les réseaux sociaux. Nous avons parfois cherché de l'aide, mais souvent nos souffrances ont été minimisées ou mal comprises, surtout comparées à la toxicomanie ou à l'alcoolisme. Ceux dont la dépendance repose sur des comportements ou des habitudes ont pu se sentir éloignés, voire exclus, du rétablissement.

Lorsque nous avons arrêté ces comportements, nous nous sommes sentis vulnérables, comme des nerfs à vif. Parfois, la dernière chose que nous voulions faire était de nous asseoir dans une salle avec des inconnus, en cercle, échangeant sur l'impossibilité de replonger dans nos vieilles habitudes. Pourtant, le paradoxe est que c'est justement dans un tel espace, où nous sommes acceptés sans jugement, que nous pouvons commencer à nous libérer de notre tendance à nous cacher.

Beaucoup d'entre nous ont perdu la capacité de créer des relations sans utiliser l'alcool ou les drogues pour nous aider. Parfois, c'est parce que nous avons vécu un rejet, un traumatisme ou une perte dès notre plus jeune âge, ce qui nous a rendus anxieux et distants avec les autres. Ou peut-être nous sommes-nous toujours sentis différents, ou venons-nous d'une petite communauté (ou d'une grande famille) et nous en avons assez que les gens s'immiscent dans notre vie privée. Quelles que soient les raisons de notre isolement, il a fini par ne plus nous être utile. Les substances et comportements que nous utilisions pour nous protéger ont commencé à nous faire du mal à nous et aux autres. Nous avons éloigné les gens pour nous protéger, mais cela nous a rendus encore plus seuls.

Beaucoup d'entre nous se sentent exclus en permanence. Nous avons ressenti un abandon de la part de nos familles, de nos écoles, des institutions religieuses, du gouvernement, et nous avons subi la marginalisation des identités minoritaires. Cela nous a poussés à nous méfier des organisations et des groupes, voire même de l'idée d'appartenance. Le problème, c'est que ne laissant personne nous connaître vraiment, nous nous sommes fermés nous-mêmes à toute possibilité d'appartenance. Le Bouddha enseignait que rien ni personne n'existe de manière isolée. Il disait : « Puisque ceci existe, cela existe ; et puisque ceci n'existe pas, cela n'existe pas. » Nous sommes liés aux autres par nos interactions, l'air que nous respirons, et notre existence commune dans la nature. Ignorer ou refuser cette connexion revient à nier une réalité qui est déjà là.

Cela ne signifie pas que nous sommes totalement dépendants des autres pour vivre, mais que nos vies et tout ce qui existe sont influencés par leur environnement : la nourriture que nous mangeons, l'endroit où nous vivons, l'histoire et les circonstances dans lesquelles nous évoluons. Nous faisons partie d'un vaste réseau d'existence, que nous le voulions ou non. Prendre conscience de cette connexion nous aide à construire des relations enrichissantes et positives. Chacun d'entre nous a le choix : que faire de cette réalité interconnectée ?

Le Sangha, dans un sens large, c'est accepter de laisser entrer les autres et de leur donner de l'importance. Pour cela, nous devons aussi accepter que les autres nous laissent entrer dans leur vie. Dès que nous envisageons cette possibilité, nous ouvrons la porte à une forme de libération. Et les effets positifs se font sentir rapidement.

Au fil de notre vie, nous avons vécu des situations qui nous ont fait douter de notre propre voix, de sa valeur et de la sagesse de son expression. Ces doutes ont souvent renforcé notre souffrance liée à la dépendance et nous ont empêchés de

nous connecter pleinement à notre propre rétablissement. Nos réunions sont des lieux où nous pouvons nous exprimer librement et en toute sécurité. Pourtant, beaucoup d'entre nous, en raison d'expériences passées difficiles, ont du mal à partager ce qu'ils ressentent et vivent. Parfois, nous avons même du mal à comprendre nos propres sentiments et expériences.

Votre Sangha de rétablissement peut être un endroit où chacun se sent soutenu et encouragé. Pour ceux d'entre nous qui s'identifient comme BIPOC, LGBTQ ou faisant partie d'autres identités minoritaires, il peut être utile de participer à des réunions d'affinité avec des personnes partageant les mêmes expériences. Ces réunions peuvent être un bon moyen de se sentir en sécurité, reconnu et écouté. Si un groupe de ce type n'existe pas encore, nous vous encourageons à en créer un. Notre programme encourage l'autonomie, l'entraide et la résilience pour retrouver notre vraie nature au-delà des souffrances que nous avons subies.

Dans la tradition bouddhiste, nous ne sommes pas censés faire ce chemin seuls. Nous avons besoin du soutien des autres pour avancer vers l'éveil. Une histoire célèbre raconte qu'Ananda, le cousin et assistant du Bouddha, lui a dit un jour : « Avoir des amis, compagnons et collègues admirables, c'est la moitié de la vie spirituelle. » Mais le Bouddha a corrigé en disant : « Avoir des amis, compagnons et collègues admirables, c'est toute la vie spirituelle. »

Quand nous nous réunissons pour parler honnêtement de nos vies et de nos expériences, cela peut être très puissant. Voir d'autres personnes s'accepter avec leurs imperfections et leur soif de liberté nous aide à faire de même. Nos amis sages et bienveillants nous permettent d'être nous-mêmes, d'être vulnérables et d'affirmer nos vérités. Le Sangha devient alors un lieu de soutien et d'encouragement pour rester sur le chemin, même quand c'est difficile ou que l'on a l'impression de ne pas avancer. Nos amis sages, par leur simple présence, nous rappellent que si nous continuons, eux aussi continueront.

Et, cela peut tout changer dans nos vies.

Demander de l'aide

Quand on commence son rétablissement, demander de l'aide peut sembler impossible. Mais même si c'est difficile, nous avons appris que cela peut littéralement nous sauver la vie. Avec le temps et la pratique, cela devient plus facile.

Demander de l'aide est important, non seulement parce que cela peut nous apporter des solutions, mais aussi parce que cela nous permet d'avancer. Parfois, même avec

beaucoup de soutien, nous rencontrons des obstacles. Parfois, ce que nous attendons du monde ou de nous-mêmes soit plus que ce qui est disponible. Pourtant, même si demander de l'aide ne nous donne pas toujours ce que nous voulons, cela nous permet toujours de progresser. En apprenant à accepter l'aide des autres, nous devenons plus ouverts et moins bloqués. C'est autant le fait de tendre la main que la réponse que nous recevons qui nous aide à aller de l'avant.

Cependant, demander de l'aide est souvent difficile. Beaucoup d'entre nous ont fait des choses dont ils ne sont pas fiers pendant leur période de dépendance. Certaines décisions passées ont des conséquences qui nous affectent encore, même après avoir commencé notre rétablissement. Peut-être avons-nous fait semblant d'être compétents, forts ou irréprochables, et nous avons peur de ce qui arrivera si nous laissons tomber ce masque. Nous pouvons craindre que demander de l'aide pour des problèmes financiers, juridiques ou personnels nous fasse perdre des proches. Nous avons peur qu'ils ne nous respectent plus ou ne nous acceptent plus en voyant nos faiblesses. Parfois, nous nous sommes tellement habitués à cacher nos difficultés que nous avons peur qu'il n'y ait plus rien derrière notre masque, que nous soyons vides à l'intérieur.

Mais, nous pratiquons la compassion envers tous les êtres, y compris nous-mêmes, pour voir au-delà de ces peurs. Nous réalisons qu'en réalité, il y a en nous tous un cœur aimant et digne d'être aimé. Nous comprenons aussi que nos proches souffrent davantage en nous voyant lutter seuls que si nous leur permettions de nous aider. Ironiquement, en repoussant les autres et en refusant de leur montrer nos difficultés, nous finissons souvent par provoquer l'isolement que nous cherchions à éviter. En regardant notre propre souffrance et celle que nous pouvons causer aux autres, nous réalisons que demander de l'aide n'est pas un acte d'égoïsme. Au contraire, c'est une preuve de compassion envers nous-mêmes et ceux qui nous entourent.

Les personnes qui ont vécu la dépendance et l'isolement connaissent bien la peur et la honte. En écoutant les témoignages en réunion et en partageant notre propre vécu, nous découvrons que nous ne sommes ni seuls ni irrémédiablement brisés. Parfois, il est plus facile de demander de l'aide à quelqu'un d'extérieur plutôt qu'à nos proches. Lors des réunions, nous apprenons à accepter nos différences et à comprendre que chacun a ses propres blessures et ses traumatismes. En plus des membres de notre Sangha, nous pouvons aussi trouver du soutien auprès de conseillers ou d'autres professionnels dans notre communauté. Certains centres et universités proposent même des services de conseil à tarif réduit, ce qui peut être une solution si nous avons des contraintes financières.

Bien sûr, nous savons que nos problèmes sont plus faciles à affronter avec de l'aide, mais cela ne veut pas dire que nous n'avons plus peur. Ce qui compte, c'est de faire le choix d'essayer, même si le résultat n'est pas parfait. En apprenant à laisser les autres nous aider et à montrer un peu plus de vulnérabilité, nous réalisons que ce n'est pas aussi effrayant qu'on le pensait. En fait, c'est souvent moins difficile que de faire face à nos problèmes seuls.

Lorsque nous nous habituons à demander de l'aide, nous voyons souvent une amélioration dans la qualité et la quantité de nos relations. Même si vous ne devenez pas très proche des membres de votre Sangha en dehors des rencontres, vous constaterez que vous pouvez connecter plus intimement avec certaines personnes, ce qui peut être une nouvelle expérience enrichissante. Que vous cherchiez du soutien auprès d'un guide spirituel, d'un thérapeute ou d'un autre professionnel, observez comment le fait de vous ouvrir à quelqu'un renforce votre confiance. Vous pourriez ressentir plus de respect et de sécurité à mesure que vous devenez plus honnête. Cette confiance peut aussi améliorer vos autres relations. Remarquez ces changements et reconnaissez vos progrès, car ils sont importants.

Nous avons souvent peur que partager nos problèmes incite les autres à nous juger, à se sentir accablés ou à être déstabilisés. Même si ce risque existe, l'isolement est un danger encore plus grand pour notre bien-être.

Assurément, les fardeaux deviennent plus légers lorsqu'ils sont partagés. Beaucoup d'entre nous ont ressenti un immense soulagement en décidant de ne plus affronter leurs difficultés seuls. Plus nous ressentons ce soulagement, plus il est facile de demander de l'aide. Lorsque nous commençons notre rétablissement, nous n'avons pas toujours accès à notre sagesse intérieure. Nous avons souvent suivi la peur, la honte et la réactivité comme guides dans nos vies. Il faut du temps pour voir au-delà de ces illusions et apprendre à se faire confiance. Mais nous pouvons nous tourner vers notre Sangha, notre communauté d'amis sages, pour trouver du soutien et des conseils. Lorsque nous nous sentons perdus, submergés par nos pensées ou incapables de savoir quelle est la meilleure décision, c'est le moment de demander de l'aide à notre Sangha. Ceux qui en font partie ont déjà traversé ces épreuves et peuvent nous montrer le chemin. Leur expérience nous rappelle qu'il est possible de surmonter nos difficultés et d'avancer.

Les Amis Sages et les Mentors

Beaucoup de réunions de rétablissement, si ce n'est pas toutes, sont centrées sur la méditation en groupe, la lecture de textes et le partage d'expériences. Il n'y a pas

d'exigences particulières pour y assister, à part faire preuve de respect et de curiosité. Ces réunions permettent aux nouveaux venus de découvrir le programme. Parfois, ceux qui s'engagent sur cette voie ont besoin de plus de soutien. C'est là qu'intervient le concept d'un « ami sage » ou d'un mentor.

Le Bouddha parlait de quatre types d'amis : celui qui aide, celui qui reste fidèle dans les bons et les mauvais moments, celui qui est compatissant et enfin le mentor. Un **ami sage** nous soutient par son exemple, sa gentillesse et sa compassion. Cela peut être n'importe qui dans le Sangha en qui nous avons confiance, un guide, un soutien ou un compagnon de route. Cette relation repose sur l'honnêteté, la compassion, des limites saines et un engagement mutuel à s'aider dans le rétablissement.

Pour les nouveaux venus, il peut être très utile d'avoir un **mentor**, une personne qui suit le programme depuis un moment et qui peut offrir du soutien, être présente en cas de difficultés et aider à rester sur la bonne voie. Ce n'est pas un rôle officiel : personne n'est « certifié » mentor. Ce sont juste des membres de la communauté qui partagent leur expérience des Quatre Nobles Vérités et du Noble Sentier Octuple. Travailler avec un mentor est une décision personnelle et chacun doit faire son propre travail de rétablissement. Il est important de bien communiquer ses attentes. Si on vous demande d'aider quelqu'un, il peut être utile d'avoir le soutien de quelqu'un qui a déjà joué ce rôle. De plus, il est recommandé de suivre les Cinq Préceptes, du moins dans le cadre de cette relation d'entraide.

Beaucoup de personnes rejoignent des groupes d'étude ou de pratique en plus des réunions régulières pour recevoir et donner du soutien à leurs amis sages. Certains appellent ces groupes *kalyana mitta*, un terme pâli qui signifie « amis sages » ou « amis admirables ». D'autres les appellent « amis du Dharma ». Ces groupes permettent d'explorer différents aspects du chemin, comme la méditation prolongée, les retraites du Sangha, l'étude de textes bouddhistes ou l'écoute d'enseignements du Dharma. Il n'existe pas de règle fixe pour organiser ces groupes, et aucune expérience préalable n'est nécessaire pour en créer un. On peut expérimenter et s'inspirer des groupes existants.

Certains groupes se concentrent sur l'écriture de réflexions personnelles, une pratique qui aide à comprendre comment nos comportements de dépendance ont causé de la souffrance. C'est une méthode puissante pour mieux se connaître et se libérer. Comme beaucoup d'autres aspects du programme, il n'existe pas de « bonne » ou « mauvaise » façon de le faire. Certains suivent une approche semblable aux programmes en 12 étapes, d'autres non. L'objectif n'est pas de ressentir de la honte ou de revivre des traumatismes, mais d'affronter la douleur et la

confusion avec bienveillance, pardon et compassion. Les Questions de Réflexion peuvent être un bon point de départ pour cet examen.

Si vous avez besoin d'aide, rappelez-vous que vous faites partie d'une grande communauté d'amis sages : le Sangha des personnes qui utilisent les enseignements bouddhistes pour soutenir leur rétablissement. Il est conseillé d'avoir au moins un ami sage ou un mentor dans son groupe pour discuter de son rétablissement. Quand nous faisons face à des aspects difficiles de notre passé, il est essentiel de maintenir un espace sûr avec sagesse et compassion.

Que ce soit dans un groupe ou dans la vie quotidienne, une chose est toujours vraie : en cas de doute, nous pouvons être présents et bienveillants.

Le Service et la Générosité

Dans le bouddhisme, *dāna*, ou la générosité, est l'une des premières qualités qui mènent à l'éveil.

On pense souvent que la générosité concerne seulement l'argent, et beaucoup de groupes utilisent le mot *dāna* pour parler des dons financiers servant à soutenir les activités. Mais dans la tradition bouddhiste, *dāna* signifie tout acte de don — pas seulement d'argent, mais aussi de nourriture, de temps ou d'attention — sans rien attendre en retour. Il peut aussi s'agir d'aider une personne en difficulté. Ce principe est proche de ce que l'on trouve dans certains programmes de rétablissement, qui insistent sur l'importance du service aux autres. Depuis des siècles, cette idée de générosité est présente dans de nombreuses traditions religieuses et philosophiques.

Donner de notre temps, de notre énergie et de notre attention ne bénéficie pas seulement aux autres. Selon le bouddhisme, cela aide aussi à purifier et transformer notre propre esprit. Plus nous sommes généreux, plus nous nous libérons du désir et de l'attachement, qui sont à l'origine de nombreuses souffrances. Lorsque nous faisons un don, comme placer une pièce dans un bol d'offrande ou accueillir un nouveau venu à une réunion, nous ressentons directement les bienfaits de la générosité, sans attendre de remerciements. La méditation nous enseigne aussi que notre corps et nos biens sont impermanents, ce qui nous encourage à en faire bon usage tant que nous les avons. Partager notre expérience en groupe ou simplement pratiquer la méditation avec d'autres en leur offrant un soutien silencieux est aussi un acte de générosité.

Beaucoup d'entre nous ont appris à être prudents face au risque d'être exploités. Parfois, cette prudence est nécessaire, et il est important de poser des limites saines. Mais à mesure que notre pratique progresse, nous pouvons le faire avec plus de discernement et de compassion. Dans le bouddhisme, la générosité n'est pas une obligation ou une règle stricte. Elle reflète notre véritable nature — un cœur ouvert et bienveillant qui a toujours été en nous, même s'il a été enfoui. Pratiquer dāna nous aide à retrouver cette nature profonde.

En cultivant la générosité, nous apprenons à faire confiance à notre propre bonté et à nous sentir en sécurité en donnant. Nous commençons à voir nos limites, perçues comme des habitudes de protection qui nous ont peut-être aidés par le passé, mais qui nous restreignent maintenant. L'attachement peut se manifester par des pensées comme : « Je ne veux pas donner mon argent durement gagné » ou « Je vais aider, mais seulement si on me remercie ». En observant ces réactions, nous comprenons comment elles freinent notre croissance. En pratiquant la générosité, nous ouvrons davantage notre cœur et notre esprit. Avec le temps, nous devenons plus sereins et confiants, et notre pratique devient plus solide et souple pour faire face aux défis de notre vie et de notre rétablissement.

Nous pouvons voir les avantages de cette pratique quand nous repensons aux moments où notre esprit et notre cœur étaient fermés et sur la défensive. Nous nous sentions tendus, mal à l'aise et, souvent, nous n'avions pas une grande estime de nous-mêmes. Dans cet état, nous avons peu de ressources pour gérer l'inconfort ou la confusion. Le moindre problème pouvait nous perturber. Les épreuves difficiles nous accablaient facilement et nous poussaient à chercher un répit temporaire à travers certaines habitudes ou substances.

En apprenant à garder un cœur plus généreux et ouvert, nous trouvons plus d'équilibre et de sérénité. Quand quelque chose de désagréable arrive, nous ne sommes plus aussi inquiets à l'idée d'être submergés. Nous avons un refuge sur lequel nous pouvons de plus en plus compter en période de difficultés. Et quand une expérience agréable se présente, nous ne nous y accrochons pas de manière excessive, car nous savons que nous n'en avons pas besoin pour nous sentir bien.

Nous pratiquons la générosité pour aider les autres, apporter du bien-être à tous les êtres et essayer, à notre échelle, de réduire la souffrance dans le monde. Avec le temps, nous comprenons que le travail intérieur consistant à reconnaître l'impermanence de nos attachements et à renforcer notre résilience est inséparable de l'acte extérieur de donner et de servir.

Le rétablissement est possible

Dans ce livre, on découvre une voie, un ensemble de principes et de pratiques qui peuvent nous aider à mettre fin à notre souffrance et à surmonter les blessures causées par nos dépendances. Cette voie repose sur la *pleine conscience* de nos émotions, de notre corps, de notre esprit et de nos expériences. En avançant sur cette voie, nous comprenons que nous sommes responsables de nos actes et que chaque choix a une conséquence. Si nous agissons sans réflexion ou sans attention, nous risquons d'éprouver de la souffrance dans nos pensées et nos expériences (*karma*), et nous pouvons aussi faire du mal aux autres.

Nous apprenons que chaque pensée, émotion et expérience est temporaire (*impermanence*) et qu'elle finira par passer si nous la laissons partir. Cette prise de conscience peut nous apporter du réconfort dans les moments du désir ou de douleur. Nous réalisons aussi que même les expériences les plus difficiles et douloureuses de notre passé ne définissent pas qui nous sommes aujourd'hui, ni ce que nous pouvons devenir. Ce qui compte, ce sont les choix et les actions que nous faisons maintenant.

Progressivement, nous développons la capacité d'observer nos expériences sans nous y attacher ni nous laisser emporter par les histoires que nous nous racontons à leur sujet (non-attachement). Nous acceptons que nous ne pourrions jamais satisfaire tous nos désirs et envies. Nous faisons face à cette réalité lorsque nous luttons contre l'impermanence, la maladie, le vieillissement, la perte de ce que nous aimons, ou encore lorsque nous nous sentons rejetés par ceux dont nous attendons de l'affection. Parfois, nous devons affronter des situations ou des relations difficiles (insatisfaction).

Mais avec une compréhension plus claire, nous pouvons faire des choix plus adaptés à nos expériences. C'est dans cette liberté de choisir que nous trouvons un soulagement à notre souffrance. Quand nous portons une attention consciente à chacune de nos décisions, même les plus petites, nous pouvons mieux comprendre nos motivations. Nous pouvons nous poser des questions comme : « Est-ce utile ? Est-ce une action juste ou non ? ». Chaque fois que nous nous sentons perdus ou incertains, nous avons des outils de méditation pour revenir au moment présent, tel qu'il est ici et maintenant. Nous pouvons aussi nous tourner vers notre Sangha — nos amis sages — pour une perspective supplémentaire et un soutien compatissant.

Que gagnons-nous en pratiquant la compréhension, une conduite éthique et la pleine conscience ? On nous apprend à rester avec l'inconfort, à l'accepter sans

peur ni résistance, et à comprendre qu'il est temporaire. Nous réalisons que dukkha fait partie de l'expérience humaine et que tenter de l'éviter ou de le nier ne fait qu'aggraver la souffrance. Nous comprenons aussi que chercher à satisfaire tous nos désirs par les plaisirs des sens ne fonctionne pas. Chaque plaisir finit par disparaître, et plus nous essayons de le retenir, plus nous souffrons. En étant attentifs, nous pouvons identifier l'origine de notre insatisfaction et agir pour la surmonter.

En suivant le Noble Sentier Octuple, nous développons une meilleure compréhension du monde et de nous-mêmes. Ce chemin nous enseigne les bienfaits karmiques de la compassion, de la bienveillance, de la joie partagée et de l'équanimité. Grâce à lui, nous découvrons la satisfaction d'une vie plus éthique et plus consciente.

Le but de cette pratique est d'atteindre ce que le bouddhisme appelle **sukha**, un vrai bonheur. Ce n'est pas une sensation passagère liée à un plaisir immédiat, mais un état de paix intérieure et de bien-être durable qui découle d'une vie équilibrée et consciente. Contrairement à la souffrance et l'insatisfaction de dukkha, sukha est une liberté face à la haine, à le désir et à la confusion. Il s'agit d'apprendre à accueillir nos émotions, même les plus inconfortables, sans les fuir. Beaucoup d'entre nous ont longtemps essayé d'échapper à dukkha, mais nous avons découvert que c'est seulement en arrêtant de fuir que nous pouvons réellement accéder au bonheur. Nous pouvons pratiquer ce message :

Je suis ici.

C'est ce qui se passe *en ce moment*.

C'est un instant de souffrance.

Puissé-je m'apporter le soin dont j'ai besoin maintenant.

Puissé-je accepter cette situation sans lutter, mais aussi sans abandonner.

Nous apprenons aussi que la pleine conscience consiste à examiner nos choix passés et présents, à reconnaître nos erreurs et à décider d'agir avec plus de sagesse. Plutôt que de nous laisser accabler par la culpabilité ou la honte, nous pouvons voir notre passé comme une opportunité d'apprendre et de grandir. En consacrant du temps et de l'énergie à notre éveil et à notre rétablissement, nous développerons la confiance en notre capacité et notre droit à nous rétablir.

Lorsque nous comprenons mieux ce que nous faisons de notre vie, les choix que nous faisons et leurs conséquences, nous pouvons développer des qualités comme la générosité, la bienveillance, le pardon et l'équanimité. Ces valeurs sont essentielles à la pratique bouddhiste et à notre rétablissement. Nous apprenons à donner sans attendre en retour, car nous réalisons que s'attacher à ce qui est « à

nous » repose sur l'illusion que nous sommes définis par ce que nous possédons ou contrôlons. Nous apprenons à pratiquer metta, une bienveillance sincère envers tous les êtres, qu'ils nous soient proches ou non.

Nous comprenons alors que notre pratique ne concerne pas seulement notre propre bien-être, mais également celui de tous les êtres vivants. Le rétablissement change notre façon d'être présents pour les autres. Nous pouvons devenir des amis sages et bienveillants, apportant un soutien calme et constant à ceux qui en ont besoin, les aidant ainsi à comprendre leurs difficultés et à trouver leur propre voie de rétablissement.

Il n'existe pas de solution magique ni de pratique unique qui mettra fin à la souffrance. La voie est faite d'un ensemble de pratiques qui nous aident à mieux gérer nos difficultés et à répondre à la vie avec sagesse. Nous ne pouvons éviter ni fuir dukkha, mais nous pouvons apprendre à trouver une certaine paix en sachant qu'il existe une voie à suivre : une voie avec moins de souffrance, moins de désir, moins de colère, moins de destruction et moins de honte. Cette voie n'a pas de fin précise. Elle demande de l'effort et de l'attention. Mais nous ne sommes pas seuls.

Le rétablissement est un processus qui dure toute la vie. Il nous permet de retrouver notre vraie nature et d'accéder à un bonheur durable et non nuisible. Dans ce processus, nous trouvons enfin la paix que beaucoup d'entre nous ont cherchée dans la dépendance. Nous pouvons briser notre isolement et nous entourer d'amis sages qui nous soutiendront sur notre chemin. Nous pouvons nous créer un foyer intérieur et aider les autres à faire de même. Le plus beau cadeau que nous puissions nous offrir, offrir aux autres et au monde, est celui du courage, de la compréhension, de la compassion et de la sérénité. Nous avançons tous de manière différente et à notre propre rythme, et c'est normal. Mais le message essentiel de ce livre est que le voyage et le rétablissement peuvent commencer dès maintenant, pour vous comme pour nous tous.

Puissiez-vous trouver votre voie vers le rétablissement.

Puissiez-vous avoir confiance en votre propre potentiel d'éveil.

Les histoires personnelles de rétablissement

Amy

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai grandi sans qu'on m'apprenne comment gérer mes émotions, avec des parents qui ignoraient aussi comment gérer les leurs. Et, comme beaucoup, j'ai vécu des traumatismes qui ont marqué mon enfance. Je me suis retrouvée seule face à ces épreuves, sans autre solution que de cacher mes émotions et de me couper de moi-même. Alors, quand j'ai découvert la drogue et l'alcool à treize ans, ça m'a semblé incroyable. C'était le moyen parfait pour fuir ce que je ressentais, oublier ma douleur et me créer un petit monde où personne ne pouvait m'atteindre. Et, même si quelqu'un essayait, je ne ressentais plus rien.

Dès le début, j'aimais consommer seule. C'était ce que je préférais, même si je le faisais aussi parfois avec d'autres. Il m'arrivait de me droguer en cachette, même quand j'étais entourée, en me sentant comme un fantôme. Mais ce que je préférais vraiment, c'était rester seule dans ma chambre, en me persuadant que le monde que j'inventais dans ma tête était le vrai, et que celui de dehors, avec ses gens et ses douleurs, n'était qu'une illusion.

La première fois que je suis allée en cure de désintoxication, j'avais seize ans. J'étais très déprimée, et aucune drogue ne semblait m'aider. Je voulais que ça marche, et j'ai pris la sobriété très au sérieux, comme l'élève studieuse que j'étais. Mais, après un an et demi, je me sentais plus seule que jamais, et j'ai fini par croire que je pouvais boire et consommer comme tout le monde. Moins de deux ans plus tard, j'ai quitté l'université de mes rêves, dépendante à la cocaïne, avec de gros problèmes de santé mentale, et l'envie d'en finir.

Quand j'ai enfin arrêté à vingt-huit ans, cela faisait des années que je vivais difficilement. J'ai touché le fond plusieurs fois, mais malgré tout, j'avais réussi à avoir un bon travail, une partenaire sympa et une maison. Comme toujours, je cachais mes problèmes derrière une image parfaite. Mais j'étais à bout. J'avais essayé pendant des années de contrôler ma consommation d'alcool et de drogues, en me mentant à moi-même. J'avais réussi à arrêter les drogues, pourtant je recommençais toujours à boire, sans savoir comment gérer les émotions qui revenaient forcément et le malaise constant que je ne supportais pas.

Je suis retournée en cure et je me suis beaucoup investie dans les Alcooliques Anonymes. J'ai eu la chance de devenir sobre dans la région de la baie de San Francisco, où la communauté des Douze Étapes est diverse et ouverte, où j'ai pu

trouver un espace rassurant avec des réunions entre femmes et personnes queers qui ressemblaient à un vrai refuge. Là-bas, on ne priait pas et on abordait le programme et le Big Book d'une façon plus attentive aux traumatismes et moins dogmatique que dans beaucoup d'autres endroits.

Pour la première fois de ma vie, j'ai eu l'impression de trouver des personnes qui me comprenaient, et j'ai commencé à mieux me connaître. J'ai appris à créer des liens avec les autres. J'ai compris que mes actes avaient des conséquences pour les autres, ce à quoi je n'avais jamais vraiment pensé auparavant. J'avais été tellement prise dans ma propre douleur que je croyais presque être la seule à ressentir quelque chose.

J'ai eu un bon début de rétablissement grâce aux Douze Étapes, et j'en suis reconnaissante. Pendant mes premières années, j'ai aussi commencé à découvrir le bouddhisme. J'ai participé à une retraite d'une journée, à quelques groupes de méditation, et j'ai lu tout ce que je trouvais sur l'approche bouddhiste des Douze Étapes. Je croyais que rien ne pouvait m'arriver, ni à moi, ni à mon programme. Après cinq ans de sobriété, avec un bébé d'un an, ma compagne et moi avons quitté la ville pour aller vivre dans les montagnes de la Caroline du Nord. J'avais l'habitude de déménager, souvent pour fuir mes problèmes, mais cette fois, je pensais que c'était différent. Ma vie dans la région de la Baie était belle, mais j'avais envie de commencer un nouveau chapitre.

Quelque chose me manquait, et je pensais le trouver dans ce nouvel endroit avec de nouvelles personnes.

Mais tout ne s'est pas passé comme prévu. Je croyais que j'allais facilement rejoindre un groupe des Douze Étapes et me faire des amies, comme en Californie. Toutefois, les réunions étaient étranges, très marquées par un Dieu chrétien et un rétablissement qui ne me semblait pas très sérieux. Les anciennes ressemblaient presque à des cheffes de secte. La répétition des textes et des slogans me lassait. Avec le stress d'un jeune enfant, un grand changement de vie et sans la communauté que j'avais laissée derrière moi, mon mariage commençait aussi à montrer des failles. Je me sentais seule en Caroline du Nord, et mon rétablissement ainsi que ma vie personnelle devenaient fragiles.

Un jour, j'ai vu une affiche dans un café qui parlait d'un groupe de rétablissement bouddhiste. J'ai décidé d'y aller. C'était un petit groupe de personnes un peu originales, assises en cercle sur des coussins, qui discutaient de leur vie de façon simple et sincère. J'ai immédiatement su que j'étais au bon endroit.

Au fil des mois, ce groupe est devenu comme une seconde maison pour moi. J'ai commencé à voir ma progression personnelle avec un regard bouddhiste. J'ai compris que la dépendance est bien plus qu'une habitude ou une maladie. Le désir fait partie de la condition humaine, et nous, les personnes dépendantes, avec nos blessures, nos expériences difficiles dans l'enfance et nos héritages familiaux, ressentons ce désir plus fort que d'autres, souvent pour bien plus que des substances. Le bouddhisme a enrichi mon rétablissement d'une manière que je n'aurais jamais imaginée dans les Douze Étapes. Il m'a appris à ne pas seulement observer ce qui se passe autour de moi, mais aussi à me tourner vers l'intérieur et à faire confiance à ma propre sagesse.

Cela ne veut pas dire que je pense avoir toutes les réponses. Quand je suis devenue sobre, je ne savais presque rien sur comment vivre honnêtement et sainement. J'ai dû chercher des conseils auprès de groupes et de personnes de confiance qui avaient des choses importantes à m'apprendre. Je crois que l'humilité est essentielle pour devenir sage. Mais plus mon rétablissement évolue, plus j'ai confiance en ma capacité à faire de bons choix — et aussi à savoir quand demander de l'aide pour y voir plus clair.

Parfois, je me concentre tellement sur les aspects personnels du bouddhisme que j'oublie que ce n'est pas un chemin à faire seule. Mais il y a une raison pour laquelle le Sangha est l'un des trois joyaux de cette voie, et je sais que j'ai besoin des autres pour avancer.

Il m'arrive aussi de compliquer le bouddhisme en réfléchissant trop. Pourtant, je me sens le mieux quand je me contente de vivre l'expérience, sans juger ni analyser. Lorsque j'ai un doute, je me rappelle cet enseignement simple : ne pas nuire. Cela veut aussi dire ne pas me faire du tort à moi-même.

Le bouddhisme appliqué au rétablissement m'a appris à être gentille et patiente avec moi-même. J'ai appris à examiner mes intentions et mes raisons d'agir. J'ai compris que je peux trouver la paix même quand les choses vont mal autour de moi, et que je n'ai pas besoin de la validation des autres pour me sentir à la hauteur. Plus je me sens suffisante, moins je ressens le désir de combler un vide avec autre chose.

Quand nous avons créé Recovery Dharma, nous voulions insister sur le fait que c'est un programme qui aide chacune à reprendre du pouvoir, et non à se sentir impuissante. Accepter la réalité fait partie de l'équanimité et est essentiel pour se libérer, mais ça ne veut pas dire être impuissante. En tant qu'auteure, je sais que les mots comptent. Comme survivante de traumatismes, comme beaucoup d'autres, je sais que l'impuissance n'est pas le fondement que je souhaite pour mon

rétablissement. Je vois plutôt ce chemin comme un moyen de devenir entière et de faire des choix vrais et forts.

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui se passe dans le monde, ce qui m'arrive ou même ce que je ressens. Mais je peux choisir comment réagir. Parfois, mes vieux réflexes et mes blessures compliquent les choses, mais j'ai quand même ce pouvoir. Ma nature de Bouddha et ma liberté sont toujours là, en moi. J'ai le pouvoir d'être douce avec moi-même et avec les autres. J'ai le pouvoir de poser des limites, et aussi de pardonner. J'ai le pouvoir de regarder mes envies et de voir si elles viennent d'un désir de combler un manque ou d'une vraie curiosité, d'une envie de connexion et de joie. J'ai le pouvoir de rester présente, de respirer à travers tout ce que la vie me donne, et d'en être reconnaissante.

Chance

Le dharma, la sobriété et mon identité se mélangent avec bonheur.

Ce qui m'a conduit à devenir sobre, c'est ce sentiment de ne plus être connecté à ma famille choisie et à moi-même. Je ressentais souvent une distance qui m'empêchait d'avoir des relations vraiment sincères. J'avais envie d'être moi-même et de rencontrer les autres réellement, mais il y avait toujours quelque chose qui bloquait.

J'ai commencé à boire de l'alcool à onze ans. Ma mère pensait que tant que je consommais à la maison, ce n'était pas grave. Beaucoup de mes amis avaient seize ans, et nous buvions, conduisions et prenions aussi du cannabis, du LSD et des champignons. J'ai grandi dans la campagne de l'Ohio, où la nature comptait beaucoup pour moi. On disait que ces substances nous rapprochaient de la nature et de ses mystères, mais je pense qu'on aurait mieux profité de tout ça en étant sobres et réellement présents. Cela me permettait aussi de fuir la maison, où mes parents ne se parlaient plus, dormaient séparément et disaient rester ensemble uniquement pour moi. Avec mes amis, je pouvais m'évader. J'ai aussi pris beaucoup de drogues avec ma mère. C'est elle qui m'a fait découvrir la cocaïne, la méthamphétamine et le crack. Notre dépendance nous rapprochait, mais d'une manière très malsaine. Elle souffrait beaucoup et se sentait seule, et c'est encore le cas aujourd'hui.

Au lycée catholique où j'étais, j'avais de très bons résultats. J'étais perfectionniste, je suivais des cours avancés, j'ai sauté une classe en français, je rédigeais pour le journal de l'école et je défendais le végétarisme. J'ai terminé premier de ma promotion. Je faisais mes devoirs à midi pour pouvoir passer mes soirées à consommer des drogues et m'échapper de la réalité. C'était comme ça tous les jours.

Très jeune, j'ai su que j'étais queer. En sixième, j'ai dit fièrement : « Quand je serai grand, je serai bisexuel. » Ce que j'incarne pleinement aujourd'hui. Mais dans une petite ville américaine où on parle peu de sexualité, ce n'était pas facile. Quand j'ai commencé à embrasser des filles, les critiques et les appels anonymes ont commencé. Je n'ai jamais caché qui j'étais, même si ça m'a causé des problèmes. J'avais une petite amie au collège alors que j'étais encore en quatrième, et ensemble, nous découvriions nos corps et on faisait la fête.

À l'université et pendant mes études supérieures, le même schéma a continué : je travaillais dur, puis je me détendais avec des substances. J'ai rencontré des personnes formidables grâce aux milieux queer, militants et universitaires. J'aime construire des relations, explorer et créer des espaces dans lesquels on peut grandir

et imaginer ensemble. Mais malgré tout, j'avais l'impression qu'il y avait toujours quelque chose qui bloquait, comme si une barrière m'empêchait d'être vraiment proche des autres.

À l'automne 2012, j'ai décidé que je ne contrôlais plus ma consommation d'alcool. Je n'ai jamais beaucoup aimé boire. Mes deux parents étaient alcooliques et dépendants, et je ne voulais surtout pas suivre leur exemple. J'ai donc arrêté l'alcool, pensant que c'était ça le vrai problème. Je me sentais plus calme, mon corps allait mieux. Mais je continuais à prendre beaucoup de marijuana quotidiennement, ainsi que de la MDMA et des psychédéliques assez souvent. Je sentais que mes relations amoureuses manquaient de connexion, alors j'ai décidé qu'à partir de ce moment, je n'aurais des rapports sexuels qu'en étant sobre. Grâce à cette règle, j'ai appris beaucoup de choses sur la réalité queer, la présence et les effets des substances. J'ai aussi remarqué que beaucoup de gens avaient du mal à laisser de côté l'alcool ou les drogues avant un rapport sexuel. Ces premières négociations autour des substances et de la façon d'être ensemble ont été très importantes. Elles m'ont permis de m'émanciper et j'ai pu pratiquer la franchise et le consentement.

Mais arrêter les substances juste pour le sexe ne suffisait plus. Après six mois avec cette règle, et aussi six mois sous traitement hormonal pour affirmer mon genre, je suis allé à Las Vegas avec un groupe de travailleur·euses du sexe. Là-bas, dans le désert, j'ai pris des drogues pour la dernière fois, sans savoir que ce serait la fin. Le lendemain, c'était l'anniversaire de mon père, une date compliquée pour moi, et c'est devenu le jour où j'ai commencé ma sobriété.

J'ai arrêté parce que j'en avais assez. Pendant cette marche dans le désert, même en étant sous l'effet des drogues, je me suis dit que je pouvais atteindre des sensations similaires grâce à la méditation, mais avec beaucoup moins d'attachements et de confusion. J'étais en plein défi de méditation avec un·e ami·e du dharma : 90 minutes de méditation par jour pendant 90 jours. J'étais motivé et prêt à changer.

En arrêtant, j'avais déjà un groupe d'ami·es sobres dans ma communauté de méditation, où il y avait beaucoup de punks qui avaient aussi arrêté les substances. Pour moi, ce changement a été à la fois puissant et naturel. C'était simple, mais pas facile à vivre. J'ai perdu des ami·es. J'ai mis fin à presque toutes mes relations amoureuses. Beaucoup de gens m'ont demandé : « POURQUOI ??? », « Tu n'as pas de problème », « On n'a jamais eu l'impression que tu perdais le contrôle », et ainsi de suite. Cela arrive encore aujourd'hui, alors que je fête mes dix ans de sobriété.

Devenir sobre m'a demandé de beaucoup lâcher prise. Rester sobre, c'est faire tout le travail autour, en plus de participer activement à une communauté de rétablissement. Dharma, Sangha, honnêteté, connexion, communication, compassion, rupture, réparation... ces mots et principes résument une pratique de vie exigeante : devenir une meilleure personne, faire moins de mal et apporter plus de joie dans le monde. Je suis très reconnaissant de faire partie d'une communauté qui partage ces valeurs, même quand nous avançons ensemble en faisant des erreurs.

Je fais partie des personnes qui s'occupent de la première réunion Recovery Dharma queer de la région de New York, et c'est vraiment magique. Les personnes queer et trans ont besoin les uns des autres pour se rétablir ensemble, et cet espace nous permet de parler de nos expériences et difficultés communes.

Le service a toujours été important pour moi dans mon rétablissement. J'ai été représentant de l'InterSangha, responsable d'événements comme des retraites d'une journée et, ma préférée : la soirée du Nouvel An, président de réunion, mentor/ami sage, et personne qui trouve des lieux pour les réunions. Être là, m'ouvrir, soutenir le groupe, me sentir soutenu et garder cet espace vivant sont essentiels pour la santé du groupe.

J'aime bien cette phrase que j'ai entendue chez plusieurs enseignant·es du Dharma : « Ne gaspillez pas votre souffrance. » Pour moi, cela montre la force de transformation du Noble Sentier Octuple. J'aime que cette voie ne soit pas une suite d'étapes qu'on suit dans l'ordre. Le Dharma, pour moi, ressemble à un kaléidoscope. Chaque partie de la voie reflète une multitude d'autres parties.

Je me suis beaucoup concentré sur l'éthique (appelée *sīla* en *pāli*), qui comprend trois aspects du Noble Sentier Octuple : parole juste, action juste et moyens d'existence justes. En grandissant, on m'a souvent dit qu'il était normal de marcher sur les autres pour réussir. J'ai dû — et dois encore — beaucoup travailler pour changer cette façon de penser et de me comporter. Je ne veux pas gaspiller la souffrance qui peut être transformée quand je remarque que j'agis mal ou que j'ai envie de le faire. Je regarde ce que je ressens dans mon corps et mon cœur, j'en prends compte et j'essaie de comprendre. Je tente aussi de ne pas trop me critiquer et de pratiquer la compassion envers moi-même. Et, quand je fais quelque chose de juste, je ressens de la gratitude et de la joie. Je fais attention à ces sensations pour les faire grandir.

Rester sobre, c'est aussi apprendre à vivre avec le deuil. Il y a quelques années, mon ancien partenaire est mort à cause d'une dépendance. Il n'était pas seulement mon

ex-partenaire, mais aussi une grande source d'inspiration pour moi au début de mon rétablissement. Ensemble, nous avons créé le groupe devenu Recovery Dharma NYC. Je repense encore aujourd'hui à des conseils qu'il m'a donnés. Je suis très triste que le besoin d'évasion par les substances ait été plus fort que sa capacité à suivre l'un des conseils qu'il m'avait donnés après avoir recommencé à consommer : « Il est beaucoup plus facile de rester sobre que de le devenir. » Il m'avait aussi confié qu'il trouvait très difficile de vivre sobre comme personne transféminine, à cause du harcèlement, de la colère, de l'impolitesse et des microagressions qu'il subissait souvent.

Comme homme trans, j'ai vécu beaucoup de ces expériences moi-même, et je sais que la transphobie est généralement plus forte envers les personnes transféminines. Je suis aussi reconnaissant que moi et beaucoup d'autres personnes trans et de genre divers ayons trouvé de la force et de la clarté dans la sobriété, ainsi qu'un soutien précieux grâce à nos pratiques et à nos réseaux pour continuer.

« Je t'aime, continue. » C'est une phrase de metta qu'un·e enseignant·e du Dharma m'a transmise il y a quelques années, et elle revient fréquemment dans mes pensées. Moi aussi, comme tous les êtres, je mérite l'amour, y compris le mien. Tout commence là. Je continuerai et je résisterai aux discours et aux attaques contre les personnes trans. C'est particulièrement important en ce moment, avec les attaques politiques ciblées contre notre existence.

Je m'entraîne à voir la réalité telle qu'elle est. Voici quelques exemples de ma pratique. Chaque jour, je m'assois pour méditer. Cela peut durer 45 minutes, ou 5 minutes, ou quelque chose entre les deux. Un·e enseignant·e a dit un jour que même prêter attention à une seule respiration compte. Après la méditation, je récite les Cinq Réflexions ou j'écoute des moines les chanter en ligne :

Je suis de nature à vieillir, il est impossible d'échapper au vieillissement.

Je suis de nature à tomber malade, il est impossible d'échapper à la maladie.

Je suis de nature à mourir, il est impossible d'échapper à la mort.

Les personnes et les choses que j'aime sont de nature à changer, et il est impossible d'échapper à la séparation d'avec elles.

Mes actions sont mes seuls biens ; je ne peux pas échapper à leurs conséquences.

Elles sont le sol sur lequel je me tiens.

Ensuite, je récite des phrases classiques de mettā. Je termine en prenant refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha.

En plus de ma pratique quotidienne, je participe à des retraites résidentielles. Chaque année, je fais au moins une retraite silencieuse de méditation de 7 à 10 jours (cette année, j'ai fait ma première retraite de mettā, qui a été très bénéfique) et je passe aussi une semaine dans un monastère bouddhiste de la Forêt Thaïlandaise. Je suis reconnaissant pour ces occasions de pratique plus longue et plus profonde. Je pense qu'elles m'ont beaucoup aidé à développer ma sagesse, mon équilibre et l'ouverture du cœur.

Je continue d'apprendre à reconnaître l'impermanence (anicca), l'absence de contrôle (anatta) et l'insatisfaction (dukkha), ainsi que la façon dont je réagis face à ces réalités. Je sais que ce travail durera toute ma vie. Cependant, aujourd'hui, je les remarque beaucoup plus souvent et plus clairement. Cela facilite mon rétablissement et atténue considérablement l'envie de consommer.

Essayer de fuir n'aboutit pas au vrai bonheur ; selon mon expérience, cela ne fait que prolonger ou même renforcer ce que je voulais éviter.

Être en contact avec ces trois aspects de l'existence m'apporte beaucoup : plus d'appréciation et de présence, une meilleure compréhension de l'interdépendance entre toutes choses, et moins de tension face au fait que les choses ne se passent pas toujours comme je le voudrais. Recovery Dharma m'aide à rester stable et à trouver de la joie.

Vous pouvez lire une autre version de mon histoire dans l'anthologie *Transcending: Trans Buddhist Voices*.

Synyi

Avertissement sur le contenu : suicide

J'ai découvert Recovery Dharma au moment le plus difficile et bouleversant de ma vie. Les petites solutions que j'utilisais pour gérer mon stress et mon désespoir se sont écroulées. Plus tard, j'ai compris que ces « solutions » étaient en vérité la consommation de substances et des dépendances comportementales, et que mon mal-être venait d'une dépression et de traumatismes non soignés. Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour ce que j'ai appris et guéri, même si cela n'a pas été facile.

Mon histoire commence à la maternelle, quand j'ai immigré avec mes parents. Du jour au lendemain, tout a changé : un nouveau pays, une langue inconnue, presque aucun visage familier et une école dans laquelle je ne comprenais personne. Mes parents travaillaient tout le temps pour s'en sortir. Ils faisaient de leur mieux, mais quand un parent est épuisé, il n'est pas réellement là. J'ai donc dû apprendre à me débrouiller très jeune.

En grandissant, j'ai vu mes parents travailler dur, mettre leurs propres besoins de côté, faire semblant d'être forts et éviter de parler des émotions. J'ai compris que mon rôle était d'étudier sérieusement, de ne pas demander grand-chose, de cacher mes émotions et de paraître heureux pour que leurs sacrifices aient du sens.

Au lycée, ça faisait déjà longtemps que je gardais mes peurs et mes doutes pour moi. Je réussissais bien à l'école, ce qui me donnait un peu confiance et des compliments, mais je me sentais souvent très seul. Les rares amitiés proches que j'avais étaient toujours interrompues par le départ de l'un d'entre nous. Je suis donc arrivé au lycée sans vrais amis, mais j'ai eu la chance de rencontrer un extraverti qui m'a pris sous son aile dans notre cours de géographie.

Avoir quelques amis m'a aidé à prendre un peu confiance, pourtant même avec eux, je me sentais fréquemment à part, en train de trop réfléchir et de me demander si j'étais assez bien, assez attirant, assez cool pour être avec eux. Je faisais semblant d'aller bien, repoussant ces pensées. Plus tard, j'ai rencontré des personnes qui avaient du cannabis, et en fumant, mon esprit bruyant se calmait enfin. Je me sentais inclus et, pour une fois, je n'avais plus peur de ne pas être cool, parce que tout paraissait tout simplement drôle.

Quand je menais ma vie habituelle, sérieuse et sans excès, j'avais souvent peur des autres et je manquais de confiance en moi. Ensuite, j'ai traversé des périodes où j'étais motivé surtout par la peur et le besoin d'être apprécié. J'ai commencé à avoir

des signes de réussite : j'ai terminé première de ma classe, j'ai eu des relations amoureuses, trouvé un bon travail et emménagé dans un appartement en ville. De l'extérieur, tout semblait parfait, mais à l'intérieur, j'avais toujours peur que tout s'effondre et qu'on découvre que je n'étais pas à la hauteur. Pour gérer cette peur, je travaillais sans arrêt et cherchais à être parfait. Si j'étais parfait, j'avais un peu moins peur de ne pas être « assez bien ».

Le soir, pour « me faire plaisir » après des journées difficiles, je fumais du cannabis dès que je rentrais chez moi, jusqu'à m'endormir dans la fumée. Chaque week-end, je recommençais dès le matin. Je vivais seulement pour les week-ends, où j'allais à des raves et des festivals, prenais des drogues et cherchais ces moments de bonheur et de connexion qui me faisaient oublier la dépression et l'anxiété que je ressentais pendant la semaine. J'ai même commencé à aller travailler en étant encore sous l'effet des substances, et mes colocataires et amis proches ont commencé à me dire qu'ils s'inquiétaient pour moi. Moi aussi, je commençais à m'inquiéter.

À un moment où le travail était particulièrement stressant, je suis parti en vacances. À mon retour, je me suis demandé pourquoi je restais dans un boulot que je détestais. J'avais eu la chance d'économiser un peu d'argent, alors j'ai décidé de démissionner sans avoir un autre travail prévu et de partir voyager. Je pensais que mon problème venait de l'endroit où je vivais et qu'en allant dans des lieux magnifiques, je finirais par être heureux. Je voulais fuir mon anxiété et ma dépression, et peut-être trouver le secret du bonheur, parce que d'autres solutions comme la pleine conscience n'avaient pas marché pour moi.

Aujourd'hui, je comprends que, à cause de mes traumatismes non résolus, je manquais d'auto-compassion et je ne me sentais pas en sécurité quand je restais tranquille. J'ai eu comme un déclic quand j'ai compris que certaines personnes se tournent vers la religion quand elles ont peur ou qu'elles traversent des moments difficiles. Alors, dans mon désespoir, j'ai décidé de donner une chance à la religion bouddhiste de mes parents. Avant ça, j'étais un athée convaincu, même si j'acceptais toujours d'accompagner mes parents au temple bouddhiste du quartier puisqu'ils me le demandaient.

Je ne comprenais pas pourquoi nous allumions de l'encens, pourquoi nous nous inclinions trois fois devant des statues de divinités inconnues, ni pourquoi nous faisons des prières avec des offrandes pour obtenir de bonnes choses ou éviter les mauvaises. Pour moi, tout cela ressemblait à de la superstition sans logique. Mais en m'intéressant au bouddhisme, j'ai découvert les traditions Theravada et Mahayana

d'Asie du Sud-Est, qui m'ont beaucoup plus parlé que les pratiques de mes parents. En cherchant des informations pour débutants, je suis tombé sur le livre de Jetsunma Tenzin Palmo, *Into the Heart of Life*. Par hasard, sa préface m'a vraiment touché, juste alors que je préparais mon voyage. J'y ai lu que notre esprit nous accompagne toujours, avec ses pensées et ses peurs, et qu'il vaut mieux apprendre à vivre avec lui pour qu'il devienne un allié dans notre parcours de vie.

En lisant ce livre, j'ai découvert la vérité de l'impermanence et celle de la souffrance. J'ai aimé que le Bouddha ne demande pas de croire aveuglément ses enseignements, mais qu'il invite chacun à observer et vérifier par soi-même. Même si j'ai compris l'impermanence et la souffrance, je peinais avec les idées de détachement et d'absence de soi. J'ai donc décidé de me renseigner davantage pendant mon voyage. Je suis ainsi allé faire du bénévolat en Thaïlande, même si je n'ai pas réellement pu approfondir ces concepts à cause de la langue. Par contre, j'y ai rencontré des moines et des laïcs d'une grande gentillesse.

Peu importe où j'allais, mon esprit était toujours là. Il me disait que je n'étais pas assez bien, que j'étais faible parce que je m'étais épuisé, et que j'étais une personne dépressive qui ne serait jamais heureuse, même en découvrant de beaux paysages. Aujourd'hui, je me réjouis de dire que j'ai une relation plus saine avec mes pensées et mes émotions, grâce à beaucoup de thérapie, à mon rétablissement, à Recovery Dharma et à ma pratique de la méditation.

Finalement, j'ai eu le mal du pays et je suis rentré. J'ai trouvé un travail dans une entreprise et j'ai emménagé avec celle qui est aujourd'hui mon épouse. On consommait du cannabis quotidiennement, et plus mon travail devenait stressant, plus j'en prenais. Quand la pandémie de COVID-19 a commencé, je n'étais plus que l'ombre de moi-même, épuisé par le travail et stressé par des choses simples comme faire les courses.

J'ai compris plus tard que ce changement brutal et la peur de l'inconnu avaient réveillé des souvenirs douloureux de mon immigration quand j'étais petit. Je pense avoir revécu cette peur, comme si j'étais redevenu un enfant. Mais cette fois, j'utilisais le cannabis pour calmer cette angoisse. Ça a marché un moment, puis plus du tout. J'ai sombré dans la pire dépression de ma vie : je n'avais plus envie de voir mes amis, de pratiquer mes loisirs, ni même de passer du temps avec ma partenaire. Je me suis refermé sur moi-même. J'ai vraiment eu peur lorsque j'ai perdu la capacité de me concentrer et que mon travail en souffrait, surtout parce que je tirais mon estime de moi de mes réussites professionnelles. En paniquant de plus en plus, j'ai commencé à consommer du cannabis pendant le travail, et je m'en suis

beaucoup voulu. Je suis entré dans un cercle vicieux : panique, consommation, soulagement temporaire, puis honte d'avoir cédé au désir.

Le moment le plus difficile de ma dépendance est arrivé quand j'ai perdu l'envie de vivre. J'ai fait une tentative de suicide qui m'a conduit aux urgences. J'ai été hospitalisé et j'ai arrêté le cannabis tout en participant à des thérapies de groupe. C'est là que j'ai compris à quel point il est puissant d'entendre quelqu'un dire « moi aussi ». J'avais commencé une thérapie un an plus tôt, mais comme j'étais souvent sous l'effet du cannabis, je ne faisais pas attention à mes pensées et émotions en dehors des séances, donc mes progrès étaient lents. En sortant de l'hôpital, j'étais sur liste d'attente pour un programme de suivi et on m'a conseillé d'arrêter le cannabis et de continuer à voir un psychologue. On m'a expliqué que la dépression vient de trois causes : biologique, psychologique et sociale. Il fallait donc agir avec des médicaments, une thérapie et du soutien social.

Pour le soutien social, j'ai rejoint les réunions de Marijuana Anonymous. Entendre des histoires semblables à la mienne m'a aidé à arrêter le cannabis. Mais j'ai vite trouvé que les règles des Douze Étapes étaient trop limitées, parce que mon problème ne concernait pas que le cannabis, mais aussi les traumatismes que je commençais à découvrir grâce à la thérapie. C'est là que le hasard m'a amené vers Recovery Dharma, qui est arrivé exactement quand j'en avais besoin. Un jour, après avoir déjà assisté à une réunion de MA, on m'a suggéré d'en essayer une autre, et j'ai voulu voir ce qui existait d'autre.

En cherchant sur le site du Buddhist Recovery Network, j'ai trouvé Recovery Dharma. J'étais content de voir que leur livre était disponible gratuitement et que je pouvais le lire tout de suite, alors que j'en avais besoin. Je l'ai lu très vite. Il m'a aidé à comprendre ma dépendance grâce aux enseignements du Bouddha, qui m'intéressaient déjà. Relire sur le Dharma après avoir vécu la dépendance a donné un nouveau sens à la vérité de la souffrance.

J'ai trouvé une Sangha qui se réunissait presque tous les jours. Je venais méditer avec d'autres personnes qui suivaient la même voie. Nous pouvions parler de tout, sans être limités par des règles strictes. C'était exactement ce qu'il me fallait. Grâce au groupe, j'ai appris à méditer en me sentant en sécurité. J'ai aussi appris à parler de mon traumatisme en lisant le livre de Recovery Dharma, en écoutant les témoignages des autres et en partageant mon histoire.

Aujourd'hui, j'ai l'impression de m'épanouir, et pas seulement de survivre. Je n'ai pas touché à ma « drogue sans choix » depuis bientôt trois ans, et j'ai beaucoup avancé dans la gestion de mes dépendances comme le travail excessif et le

perfectionnisme. Je prends soin de moi en pratiquant l'amour de soi, la gratitude, la méditation et en écoutant mes propres émotions. Ma famille, mes amis et mon travail vont mieux que jamais. Je peux être présent pour mes proches. Je m'occupe bien de mon chat adoré et je profite de son affection. Je rends aussi service à mon Sangha en animant des réunions. En plus, j'ai la chance d'utiliser mes compétences professionnelles comme membre du conseil mondial de Recovery Dharma et de participer à ses comités.

J'ai appris à mieux me comprendre, à reconnaître mes traumatismes, mes déclencheurs et mes façons de réagir, ce qui m'aide à traverser les moments difficiles en m'octroyant de la bienveillance. Aujourd'hui, il y a de l'espoir et de la joie dans ma vie. Je me sens fort(e) et en sécurité, car même si je ne peux pas rendre le monde parfait, je peux avancer dans mon cheminement avec un esprit et un cœur plus sains à mes côtés.

Matthew

Avertissement sur le contenu : suicide

Un matin de décembre, je me suis préparé un café Folgers et j'ai regardé à travers les barreaux de ma cellule. Mon codétenu était parti dans la cour, et j'avais un peu de temps seul. En voyant un garde armé passer sur la passerelle dehors, je me suis mis à réfléchir.

« Pourquoi personne ne m'a dit que ça ferait si mal ? », me suis-je demandé. J'avais vingt-sept ans, j'étais sobre depuis peu, et je venais juste de terminer deux ans d'une peine de quatorze ans de prison. En réalité, ma situation commençait à s'améliorer, même si c'était difficile à voir à ce moment-là.

Au début, ça ne faisait pas mal. C'était même plutôt amusant.

Quand j'étais petit, il y avait toujours un pack de bière bon marché dans le frigo du garage. Il était surtout là pour les invités, car mes parents ne buvaient presque jamais. J'avais huit ans quand j'ai volé ma première bière et que je l'ai bue dans le jardin. Elle était froide, pétillante, et m'a fait me sentir vraiment bien. Je m'en souviendrai plus tard.

Je faisais partie de la génération « Just Say No ». Mon enfance était remplie de cours DARE (Drug Abuse Resistance Education), des discours de Nancy Reagan contre les drogues, et de pubs montrant des œufs qui cuisent dans une poêle. Je me faisais des idées sur ce qui arriverait à mon cerveau si je prenais des drogues.

J'étais un enfant curieux qui n'aimait pas qu'on lui dise ce qu'il faut faire. Quand on me disait de ne pas essayer quelque chose, j'avais tendance à le faire quand même. Juste pour voir. J'ai pensé de la même façon pour les drogues.

À douze ans, j'ai essayé le cannabis. Je l'avais volé à une baby-sitter et fumé dans une pipe en papier aluminium. Comme rien de ce qu'on m'avait dit en cours DARE n'est arrivé, j'ai cru à tort que mes parents, mes professeurs et la Première Dame m'avaient menti sur les drogues. Très vite, j'ai commencé à fumer avec d'autres enfants qui restaient seuls à la maison. On passait les fins d'après-midi à tester ce nouveau passe-temps. Et, c'était vraiment amusant.

Mais à treize ans, ça a commencé à devenir moins drôle. J'ai été arrêté lors d'une soirée de l'école pour possession de marijuana et suspendu pendant une semaine. J'avais toujours été un bon élève et je n'avais jamais eu de gros problèmes. C'était la première fois.

Quand je suis revenu à l'école après ma suspension, j'ai vite remarqué que les autres me voyaient différemment. Des élèves qui ne me parlaient jamais ont commencé à s'intéresser à moi. Les professeurs me traitaient comme si j'étais un adulte. J'avais toujours été plutôt intelligent, mais je ne rentrais vraiment dans aucun groupe. Je n'étais pas assez calme pour les élèves sérieux, et trop cérébral pour les sportifs. Finalement, j'ai trouvé un rôle qui me convenait : l'élève intelligent avec un côté rebelle. Même si ça ne me correspondait pas totalement, j'ai fait en sorte que ça colle.

Le lycée est devenu flou pour moi. J'ai commencé à consommer des drogues et de l'alcool pour le plaisir, puis c'est vite devenu une habitude quotidienne. Après l'alcool et le cannabis, j'ai essayé des hallucinogènes. Ensuite sont arrivées la cocaïne et l'amphétamine. Et, finalement, j'ai découvert la méthamphétamine.

J'ai pris de la meth pour la première fois en terminale. Cette drogue était différente des autres. Je me sentais invincible, presque comme un dieu. Très vite, j'en ai pris presque tous les jours. La meth a détruit ma vie en un rien de temps. En trois mois, j'avais quitté le lycée et je volais pour pouvoir me payer ma consommation.

Au début, quand je volais, j'essayais de garder des limites, même si ça paraît absurde. Je ne volais pas aux gens, pas dans les voitures ni dans les maisons. Mais, comme avec les drogues, j'ai progressivement repoussé ces limites. À la fin, je prenais tout ce que je pouvais. À dix-huit ans, j'ai été arrêté pour plusieurs cambriolages et condamné à plus de cinq ans de prison. Je suis sorti en liberté conditionnelle pile à l'âge légal pour boire de l'alcool.

Pendant mon temps en prison, en maison d'arrêt et sous contrôle judiciaire, j'ai découvert le rétablissement. J'ai fait deux séjours de trente jours dans des centres de traitement et on m'a parlé des programmes en Douze Étapes. J'allais aux réunions et je faisais semblant de suivre les conseils. Mais en réalité, je ne cherchais pas réellement à aller mieux. Mon objectif, c'était surtout de faire bonne impression auprès de mes parents, des juges et des agents de probation. J'avais décidé de ne plus toucher aux drogues dures comme la meth, mais je ne comptais pas arrêter complètement. Je voulais pouvoir boire et fumer du cannabis quand ce serait possible.

J'ai recommencé à boire alors que j'étais encore sous contrôle, et dès que c'était terminé, j'ai repris le cannabis. Ç'a « marché » comme ça pendant quelques années. J'étais à l'université, ça se passait bien. J'avais un bon boulot. Ma famille et moi, on s'entendait à nouveau. Tout semblait aller bien.

À cette période, j'ai suivi un cours de philosophie orientale à l'université et j'ai découvert les enseignements du Bouddha. En lisant sur les Quatre Nobles Vérités et les trois caractéristiques de l'existence, j'ai eu l'impression que ces idées me parlaient d'une vérité que je connaissais déjà, mais que j'avais oubliée. Je sentais que le Dharma était juste, mais je pensais aussi que je ne souffrais pas encore assez pour m'y intéresser vraiment. Je me disais que mon moment viendrait.

Quelques années après être sorti de prison, un de mes amis d'enfance les plus proches s'est suicidé de façon très violente. C'était la première fois que la mort frappait aussi près de moi, et ça m'a bouleversé. J'avais l'impression que tout s'écroulait, et je ne savais pas comment gérer mes émotions. Je ne savais pas demander de l'aide, alors je me suis mis à boire tous les jours et, quelques mois plus tard, j'ai rechuté à la meth.

J'ai recommencé à voler, et ma vie est repartie dans la même spirale qu'avant. J'étais triste, je me sentais coupable pour tout le mal que je faisais encore, et j'avais honte à l'idée de demander de l'aide. J'ai pensé au suicide, mais j'ai préféré consommer des drogues. Ce n'était pas une vraie solution, mais ça m'a empêché de me faire du mal.

J'ai encore été arrêté pour une série de cambriolages. Avec la loi des « trois coups » en Californie, je risquais de très longues peines de prison. En prison, je ne pouvais plus me droguer. Je n'avais donc pas d'échappatoire à ma souffrance, à ma tristesse, à ma culpabilité et à mes pensées suicidaires. Je n'avais pas d'autre choix que de tout affronter.

C'est sûrement pour ça que la Première Noble Vérité parle de la souffrance. C'est elle qui pousse à vouloir changer. Je pensais que ma vie ne pouvait pas être pire, alors j'ai pris deux décisions. D'abord, j'allais essayer de me rétablir. Au pire, ça ne marcherait pas. Ensuite, je me suis souvenu du bouddhisme découvert à l'université et j'ai décidé de me lancer dans la méditation et le Dharma.

C'était en 2005. Il n'y avait pas encore de programme de rétablissement lié à la pleine conscience ou au bouddhisme. Pour moi, le rétablissement et le Dharma étaient donc deux chemins différents. D'un côté, j'allais à des réunions en Douze Étapes en prison, j'ai trouvé un parrain à l'extérieur, et j'ai commencé à écrire mes inventaires et à réparer mes erreurs. De l'autre, j'ai commencé à méditer comme je pouvais. Sans professeur, sans internet, sans Sangha, je comptais uniquement sur les livres que ma famille m'envoyait.

Au début, je n'utilisais pas la méditation comme il faut. Au lieu de m'en servir pour accepter la réalité, je m'en servais pour fuir. C'était un peu comme si la méditation remplaçait les drogues que je ne pouvais plus prendre. Je ne m'en veux pas d'avoir fait ça au début. C'était sûrement ce dont j'avais besoin à ce moment-là. Progressivement, j'ai appris à affronter la réalité plus directement, mais ç'a pris du temps.

Après un an et demi en maison d'arrêt, j'ai accepté un accord pour plaider coupable qui m'a donné quatorze ans de prison. Quand je suis arrivé à la prison d'État de Folsom plus tard cette année-là, cela faisait presque deux ans que je ne consommais plus de drogue ni d'alcool. J'étais prêt à aider d'autres détenus qui voulaient s'en sortir, et je commençais à avoir une pratique régulière de la méditation.

À Folsom, j'ai enfin pu méditer avec d'autres personnes. Deux soirs par semaine, je retrouvais le Sangha dans la célèbre chapelle de Greystone. Des bénévoles venaient de l'extérieur pour animer ces rencontres, et c'est là que j'ai vraiment compris ce qu'était la pleine conscience. J'avais enfin des camarades de pratique et des enseignants. Ces deux choses étaient indispensables pour que je progresse dans la méditation et le Dharma.

Chaque après-midi, pendant le comptage, des sonneries retentissaient dans le bloc. Alors, une demi-heure avant, je préparais une couverture et je m'asseyais par terre dans ma cellule. Le comptage devenait mon minuteur. Ma façon de méditer a beaucoup changé. Ce n'était plus pour fuir, mais pour essayer de comprendre ce qui se passait. Au début, c'était simple : que ressentais-je en respirant ? Que ressentais-je assis sur ma couverture ? Quels sons entendais-je dans le bloc ?

Avec le temps, j'ai découvert que le moment présent n'était pas aussi terrible que je l'imaginais. En fait, quand je ne pensais pas trop, il était souvent neutre, voire agréable. C'était un vrai changement pour moi, car je croyais que je devais forcément souffrir en prison.

Oui, la prison était difficile. Oui, être loin de mes proches était difficile. Oui, laver mes vêtements dans les toilettes était difficile. Tout cela était vrai. Mais j'ai fini par comprendre que c'étaient surtout les histoires que je me racontais sur ces situations qui rendaient les choses encore plus dures. Ces histoires étaient le réel problème, et j'en avais beaucoup.

La prison, je ne pouvais pas l'éviter. Tant que j'y étais, je ne pouvais pas être libre physiquement. Mais j'ai découvert qu'il existait une liberté intérieure, une liberté par rapport à ce que je pensais de la prison. Je n'avais pas besoin de prendre la prison

comme quelque chose de personnel. Cette idée m'a aidé jusqu'à la fin de ma peine et m'aide encore aujourd'hui.

J'ai obtenu ma libération conditionnelle après sept ans d'incarcération. Il n'y avait toujours pas de programme de rétablissement fondé sur la pleine conscience ou le bouddhisme, alors j'ai continué dehors ce que je faisais déjà en prison : participer séparément aux réunions de rétablissement et aux groupes de méditation. Bien que je sois extrêmement reconnaissant pour le programme de rétablissement que j'avais, j'ai tout de même adapté une grande partie des étapes du programme en y intégrant des notions et des pratiques bouddhistes qui correspondaient mieux à ma façon d'avancer dans le monde. Finalement, après dix ans d'abstinence vis-à-vis des drogues et de l'alcool, une voie de rétablissement fondée sur le bouddhisme a été créée, et j'ai contribué à son développement dans ma région. Ce programme est devenu ce qu'on appelle aujourd'hui Recovery Dharma. Je n'avais plus besoin de traduire mon programme de rétablissement.

Depuis mon retour à la maison, j'ai découvert que six choses étaient essentielles à mon évolution, autant dans le rétablissement que dans ma vie en général : la méditation, les réunions, l'étude, le service, les amis et les enseignants.

Je médite chaque jour et j'essaie de participer à au moins deux retraites silencieuses par an. Je vais régulièrement à des réunions de rétablissement et à d'autres groupes de méditation bouddhiste. J'étudie les enseignements du Bouddha pour approfondir ma compréhension et trouver des façons de les appliquer dans ma vie. Je prends des rôles de service dans mes groupes Recovery Dharma et je partage le message du rétablissement et du Dharma dès que j'en ai l'occasion. Je cultive des amitiés avec des personnes qui soutiennent et encouragent ma croissance. Je rencontre régulièrement un mentor et un enseignant bouddhiste pour m'aider à traverser les difficultés de la pratique et continuer à avancer sur le chemin.

Depuis mon retour de prison il y a plus de dix ans, ma vie a été à la fois difficile et magnifique.

J'ai terminé ma période de suivi judiciaire et obtenu mon diplôme universitaire. J'ai terminé un apprentissage professionnel de cinq ans et suis devenu représentant syndical élu. Je me suis marié avec une femme merveilleuse engagée, elle aussi, dans le rétablissement, et nous sommes devenus propriétaires. J'ai voyagé vers des lieux de pèlerinage bouddhiste en Inde et participé à de longues retraites de méditation, en France et à l'étranger. J'ai reçu l'ordination laïque dans une tradition bouddhiste et commencé à enseigner le Dharma aux personnes incarcérées dans les prisons de Californie.

J'ai aussi dû faire face à un syndrome de stress post-traumatique complexe et j'ai commencé à désapprendre des stratégies de survie développées en prison qui ne me servaient plus. J'ai accompagné des proches face à la mort et j'ai survécu à une lourde opération cardiaque.

La pleine conscience, la bienveillance et le soutien de la communauté sont ce qui a permis tout cela, et ce qui continue de le permettre aujourd'hui. Comme l'a expliqué l'un de mes enseignants, la pratique du Dharma peut transformer la souffrance elle-même. L'Éveil n'arrive pas toujours sous forme de révélations soudaines. Parfois, il se construit peu à peu, en apprenant à traverser la douleur et les traumatismes. Avec le temps, j'ai commencé à voir le bien qui est né de mes souffrances passées, et j'essaie d'apporter ce regard dans le moment présent, en le transformant avec sagesse et amour. Il y a une phrase de la dédicace des mérites de Recovery Dharma qui me marque beaucoup : « Comme nous l'avons appris grâce à la pratique, une grande douleur n'efface pas la bonté ; elle l'enrichit même. » Ce n'est pas juste une belle phrase. C'est une vraie promesse.

Berlinda

Avertissement sur le contenu : abus sexuels dans l'enfance

Mon histoire montre comment quelqu'un peut passer de grandes difficultés à une vie plus équilibrée grâce à la communauté, à la prière, aux Quatre Nobles Vérités et au Noble Sentier Octuple. Les traumatismes m'ont conduit à vouloir m'anesthésier avec des substances, mais ma pratique m'a aidé à ressentir ces émotions du passé sans me faire davantage de mal.

Mon enfance a été très compliquée. J'ai grandi avec une mère qui se prostituait et, à mes onze ans, elle a commencé à me forcer à faire la même chose. Pour supporter cela, j'ai appris à me détacher de mon corps et à me dissocier. J'ai vécu ainsi longtemps. Ma mère nous interdisait de jouer avec d'autres enfants de couleur. Si nous le faisons, elle nous battait, alors qu'elle-même avait la peau foncée, une « Morena ». Plus tard, j'ai été placée dans un hôpital psychiatrique pour enfants parce que j'avais arrêté de parler. J'y suis restée quelques années avant de revenir chez ma mère.

Quand je suis rentrée, un de mes agresseurs était présent. J'ai donc fugué dès le premier jour. En le voyant en haut des escaliers, je suis partie en courant. Un livreur du quartier, que j'aimais bien, m'a laissé rester chez lui pendant qu'il travaillait. Je lui ai expliqué que je ne voulais pas rentrer chez moi et ce qui se passait là-bas. Il m'a dit qu'il aurait quelque chose pour moi à son retour, et c'était une bouteille. J'ai bu mon premier verre et j'ai ressenti un grand soulagement. Tout semblait disparaître de mon esprit. Je voulais juste m'amuser. J'ai ri pour la première fois depuis des années.

J'avais arrêté l'école en troisième année de primaire. Il n'y avait pas réellement de services sociaux à ce moment-là, du moins pas dans mon quartier. Ils n'intervenaient que si l'école signalait un problème. J'ai souvent été envoyée en centre de détention pour mineurs. Une avocate m'a même donné ses bas pour aller au tribunal, car elle trouvait que ma tenue n'était pas appropriée. J'aurais aimé rester avec elle parce qu'elle avait été gentille avec moi.

À quinze ans, j'ai été émancipée de ma mère et j'ai commencé à travailler dans un bar. Une femme plus âgée rencontrée dans le bus m'a demandé si je voulais travailler. Je pensais qu'il s'agissait de ménage ou quelque chose comme ça, mais elle m'a parlé du bar. Le jour de l'entretien, je n'étais jamais allée dans un bar et ils ont mis plein de verres à shot devant moi. J'ai demandé à Miss Mary à quoi ils servaient. Elle m'a expliqué, avec enthousiasme, que des hommes m'offraient des boissons. Comme je n'aimais pas le goût de l'alcool, elle m'a appris à faire un chasseur avec une tranche de citron et du sucre. Je suis vite devenue accro. Je buvais pour la sensation. Me préparer à boire, c'était comme une récompense. C'était en 1970, au Golden Slipper, sur Webster Avenue, dans le Bronx.

Avec le temps, j'ai remarqué que les danseuses du bar gagnaient beaucoup plus que moi, alors j'ai commencé à faire ça. J'aimais bien parce que je n'avais pas réellement besoin de m'impliquer avec les hommes, c'était juste une illusion. J'ai dansé pendant neuf ans et j'ai

gagné beaucoup d'argent. Je travaillais de longues heures dans différents endroits de la ville et je buvais tout le temps. J'ignorais avoir franchi cette limite invisible d'une dépendance. Je m'isolais pour boire, je ne voulais pas partager, je devenais possessive avec mon alcool. Je cachais des verres d'alcool un peu partout chez moi : un dans la salle de bain à côté de la brosse à dents, un autre près du lit pour en boire dès mon réveil.

J'ai eu ma fille à presque dix-huit ans. Ma mère l'a prise, car c'était soit la lui confier, soit la remettre au système. Je ne l'ai pas élevée moi-même parce que je ne pouvais pas rester avec ma mère, et je me disais qu'au moins, je pourrais la voir si elle restait en famille.

J'ai rencontré mon mari dans le quartier. On est allés à une fête ensemble, il est rentré chez moi et n'est jamais reparti. Quand je l'ai connu, il sniffait de l'héroïne et buvait, mais je lui ai fait arrêter l'héroïne. Il m'a dit que si j'arrêtais de danser, il m'épouserait l'année suivante. Nous avons eu un fils et, quand il avait trois ans, mon mari a voulu qu'on déménage en Virginie, là où vivait sa famille. On a trouvé du travail : lui faisait de la maintenance et moi, je nettoyait des maisons. Il a commencé à devenir violent, au point que j'allais à l'hôpital psychiatrique pour le week-end juste pour lui échapper un moment. J'ai postulé pour travailler au Département de la Justice (DOC), mais il a caché ma lettre d'acceptation sous le matelas. Il ne voulait pas que je gagne plus d'argent, car cela réduirait son contrôle sur moi.

En mai 1990, j'ai reçu mon premier salaire du DOC et j'ai pris mon propre appartement. J'ai installé des lits superposés et donné la chambre à mon fils pendant que je dormais dans le salon sur un lit de repos.

Pendant ma deuxième ou troisième année au DOC, je suis allée à une fête avec des collègues et il y avait beaucoup de cocaïne. Avec une autre fille, on est allées dans la cuisine pour la préparer. À l'époque, on appelait ça « freebase ». Avant même de quitter la fête ce soir-là, j'étais déjà dépendante. J'ai finalement arrêté le crack grâce à mon fils. Je suis allée voir ma supérieure et je lui ai dit que j'avais un problème. Ils m'ont envoyée en cure de désintoxication.

Je suis restée sobre pendant longtemps, jusqu'à ce que je rencontre Keena en travaillant en intérim à Great Adventure. On a trouvé un moyen de garder l'argent des billets pour nous, et un jour, on a gagné 1 500 dollars chacune. Keena voulait acheter de la drogue avec cet argent. J'ai accepté d'en prendre un peu, mais finalement, on a consommé toute la nuit. C'est comme ça que j'ai replongé. Ensuite, on a déménagé ensemble dans le New Jersey avec mon fils, qui avait été renvoyé du lycée en Virginie. Il ne voulait pas que je sois avec Keena, alors il est parti de la maison. Ça m'a fait de la peine. Il pensait que je choisissais Keena plutôt que lui, mais pour moi, ma vie privée ne le regardait pas.

J'ai commencé à être attirée par les femmes quand j'ai commencé à danser, mais je ne l'ai pris au sérieux que plus tard. Mon fils savait que j'étais homosexuelle. Avant Keena, j'avais rencontré une autre femme avec qui j'étais « mariée ». À l'époque, on appelait ça une « union sacrée ». La cérémonie a eu lieu dans une église pour les personnes LGBT. Le pasteur nous

a demandé quelles couleurs on voulait pour notre mariage. On a choisi violet et argent, et il a porté des habits assortis. Elle a toujours été gentille avec moi. Même après notre séparation, elle m'a aidée à élever mon fils, et ils sont toujours en contact aujourd'hui. Elle m'a aussi aidée à payer mon loyer et m'a offert une nouvelle voiture. Mais tout ça s'est arrêté quand Keena est arrivée dans ma vie.

Keena et moi, on se disputait souvent pour savoir qui prenait le plus de drogue. J'ai essayé de régler nos problèmes en déménageant, mais dès qu'on est arrivées dans notre nouvelle ville, elle a recommencé à chercher de la drogue. J'ai trouvé un travail chez une dame âgée qui avait deux grands bocal remplis de pièces de monnaie. Keena a volé tout l'argent, et bien sûr, j'ai perdu mon emploi. Un jour, quand Keena n'est pas rentrée, j'ai appelé Catholic Charities. Ils m'ont mise à l'hôtel et m'ont donné un billet pour partir. Je savais que je ne devais pas rester, ni dire au revoir. J'étais tellement concentrée sur le fait de m'éloigner d'elle que je n'ai même pas remarqué que je restais sobre de plus en plus longtemps.

Finalement, je suis revenue à New York. Là, j'ai recommencé à traîner avec de mauvaises fréquentations et à reprendre du crack, car c'était ce que je connaissais. J'ai perdu mon appartement et j'ai fini par vivre dans un bâtiment abandonné avec d'autres personnes dépendantes. Ensuite, je suis allée dans un refuge, et c'est là que j'ai participé à ma première réunion des Douze Étapes. J'y allais tellement souvent que l'animateur m'a dit que j'étais prête pour aller à une réunion en dehors du refuge. C'était sur Broadway, entre la 106e et la 107e rue.

C'est devenu mon groupe principal, et le refuge m'a trouvé un appartement, alors je suis retournée vivre dans le Bronx. Le programme des Douze Étapes m'a montré que j'étais ma pire ennemie et que si je suis là où je suis aujourd'hui, c'est uniquement grâce à la grâce de Dieu. Il a été ma véritable cure de désintoxication. Il me simplifie la vie.

Mais je sentais qu'il me manquait encore quelque chose. Un jour, au plus fort de la pandémie de 2020, en surfant sur Internet, j'ai découvert Recovery Dharma et j'ai participé à une réunion en ligne. J'ai tout de suite été attirée par la dimension spirituelle de ce programme. Même si je ne connaissais pas encore bien ce type de communauté, je me suis reconnue dans ce que disaient les participants. J'ai demandé s'il y avait des parrains ou, dans ce cas, des mentors, et on m'a mise en contact avec une autre femme qui vivait aussi dans le Bronx.

Je me sens en sécurité pour raconter toute mon histoire dans RD, car la prise en compte des traumatismes fait partie de la pratique. J'ai participé à diverses réunions RD, et toutes avaient cette même énergie apaisante, que j'appelle l'énergie du Bouddha. Il peut y avoir des larmes dans les réunions et il n'y a pas de honte à cela. RD est un espace sûr, et j'avais besoin de ce genre d'énergie dans ma vie. Les Douze Étapes ont été une porte d'entrée, mais maintenant, il y a des dimensions différentes et plus profondes du rétablissement, et c'est RD qui m'y a conduite.

Une chose que cette pratique m'a apprise, c'est à gérer ma réactivité. Grâce à ma pratique quotidienne de la méditation et aux enseignements des Quatre Nobles Vérités et du Noble Sentier Octuple, je peux faire une pause avant de réagir à quelque chose qui me met en colère. Je suis encore en chemin, mais je sais que je ne suis plus dans la rue et que je n'ai plus besoin de me protéger de cette manière. Le sage dit d'écouter et de rester tranquille. Je sais que je progresse parce que l'autre jour, quelqu'un m'a dit des mots déplacés, et je n'ai rien répondu. Je me suis contentée de le regarder par-dessus mes lunettes.

Recovery Dharma m'a aidée à avoir de la compassion pour moi-même et pour les autres. Cela m'a permis de recevoir de l'amour et de l'attention de la part des autres, ce à quoi je n'étais pas habituée. Même si je ne vis pas parfaitement selon les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple, je m'efforce de le faire. Je prie pour cela. Je médite chaque matin avec un ami sage, et dernièrement, j'utilise des méditations de guérison parce que je souffre de douleurs chroniques, et ça m'aide beaucoup.

Mais je ne veux surtout pas vous laisser penser que cette pratique est facile, car elle ne l'est pas. Avant, j'évitais de ressentir quoi que ce soit, et maintenant, je ressens tout. J'ai appris que quand des émotions remontent, il faut les laisser passer. Parfois, il faut simplement laisser le disque tourner. J'ai un disque gravé dans mon corps, et je ne peux rien y changer, mais j'essaie de capter les émotions pour savoir si elles viennent du passé ou du présent, si c'est de la culpabilité ou de la honte. Quand les douleurs de mon passé me hantent, je m'arrête, je respire lentement et je récite mon mantra préféré : *Om tare tuttare ture soha*.

Jean

J'ai commencé à boire à l'âge de huit ans et en quelques années, j'étais devenue un expert en vin français.

Mon père est mort dans un accident d'avion quand j'avais quatre ans. Cette même année, j'ai eu une méningite spinale grave, ce qui m'a laissé des difficultés d'apprentissage pour toute la vie. Deux ans plus tard, ma mère a commencé une relation avec une femme. Alors, vraiment, pourquoi ne pas se tourner vers l'alcool ? Ma consommation d'alcool s'est accélérée lors de ma dernière année de lycée, devenue un long flou alcoolique. Comme j'avais été acceptée à l'université en octobre, je n'avais pas grand-chose à faire à part rester debout de temps en temps. Je commençais aussi à ressentir de l'attirance pour d'autres filles. Je buvais un peu pour m'intégrer, mais surtout pour ne pas ressentir ces émotions.

En 1969, je suis allée étudier à l'Université du Colorado, à Boulder. Imaginez un peu l'ambiance de cette époque : LSD pur, herbe puissante, champignons hallucinogènes, bière légère, en plus d'une bonne dose de révolution sur le campus. Je venais d'une petite ville du New Hampshire et je me retrouvais soudain au cœur d'un grand mouvement culturel. Je n'étais absolument pas prête et j'ai rapidement trouvé refuge dans la drogue et l'alcool. Mes notes ont chuté et j'ai fini par abandonner l'université. C'est aussi là que j'ai accepté ma sexualité et vécu une courte relation amoureuse, qui a lancé une suite de relations compliquées, mais pleines d'affection.

À 26 ans, j'ai quitté mon emploi raté d'enseignante pour enfants avec des difficultés de développement et je suis partie à Arcosanti, un projet d'architecture et d'écologie dans le désert de l'Arizona. J'avais une allocation chômage de l'Illinois et aucune expérience dans le bâtiment. Pourtant, je suis devenue plongeuse, responsable du fer à béton, électricienne, ouvrière dans une fonderie de bronze et animatrice de la communauté. Et bien sûr, pendant mon temps libre, j'étais aussi barmaid et fournisseuse de drogues. À Arcosanti, j'ai trouvé un sens à ma vie et des amis. Nous étions un groupe de marginaux et d'idéalistes, comme un cirque qui se rejouait chaque jour.

En 1980, ma compagne et moi avons quitté Arcosanti avec toutes nos affaires entassées dans notre vieille Coccinelle. Nous sommes arrivés à Cambridge, dans le Massachusetts, et avons commencé à nous concentrer sur le travail et l'école. Mais je buvais de plus en plus, au point d'avoir des pertes de mémoire chaque jour. J'avais des comportements sexuels à risque et j'étais émotionnellement abusive. Je

me détestais, mais je n'ai pas arrêté. Finalement, ma compagne a rompu avec moi et a coupé tout contact pendant treize ans. Je comprends pourquoi, j'avais bien mérité ce silence.

J'ai pris mon dernier verre le 4 juillet 1986. Enfin, je crois que c'était en 1986. Ça remonte à loin. Mais je suis certaine que c'était un 4 juillet. J'étais seule, dans la maison de quelqu'un d'autre, et je cherchais n'importe quel moyen de soulagement. J'étais allée à quelques réunions des Alcooliques Anonymes, mais je refusais totalement l'idée que je pouvais faire partie de ceux qui n'arrivaient pas à contrôler leur consommation. Cela me paraissait ridicule, comme une preuve d'un manque total de volonté.

Mais le 5 juillet, je me suis réveillée et j'ai compris que j'étais devenue quelqu'un qui buvait du Nyquil pour l'effet. À ce moment-là, j'ai perdu tout intérêt pour l'alcool, et cet intérêt n'est jamais revenu. J'avais presque tout perdu : ma compagne, mon foyer, mon respect de moi-même. Je n'avais plus d'autre choix que de commencer à me reconstruire, à travailler pour vivre avec intégrité, respect de soi et bienveillance.

J'ai suivi le programme des Douze Étapes pendant de nombreuses années. J'ai fait tout ce qu'il fallait : 90 réunions en 90 jours, une marraine, une vie sociale autour des gens rencontrés aux Alcooliques Anonymes, apprendre à préparer un café affreux dans des sous-sols d'églises, et remettre ma vie à... eh bien, à quoi ? Ma blague préférée à propos des Douze Étapes, c'est que je n'ai jamais rebu parce que je n'avais pas l'énergie de redevenir sobre. J'ai essayé de comprendre ce que pouvait être une « puissance supérieure », que ce soit le groupe, la table ou un autre objet quelconque.

Un soir, sept ans après le début de ce parcours, quelqu'un de passage est venu à une réunion. Elle a parlé de l'esprit intérieur et d'honorer et de chérir cette qualité d'élan vital. Je ne l'ai jamais revue, mais cette nuit-là, j'ai arrêté de chercher ce qu'était une puissance supérieure et j'ai commencé à assumer mon propre élan vital. À partir de ce moment, je suis devenue une personne en rétablissement.

Il m'a encore fallu quelques années pour faire « un inventaire moral approfondi et sans peur », parce que ce genre d'expression me donne plutôt envie de me cacher sous le lit que de faire une vraie introspection. Mais un après-midi, alors que je flottais dans une piscine à Bethesda, dans le Maryland, j'ai raconté toutes mes fautes à une femme très gentille qui était ma marraine, et elle m'a dit que « je m'en étais bien tirée ». Mon parcours ne me semblait absolument pas facile, mais le fait qu'elle me le dise avec autant de gentillesse m'a donné l'espace émotionnel pour continuer mon rétablissement.

Cette même marraine m'a encouragée à suivre un traitement en clinique pour l'histoire d'alcoolisme dans ma famille (je suis alcoolique de troisième génération). J'ai passé une semaine dans un établissement qui utilise le psychodrame et d'autres thérapies de groupe intensives pour explorer le chaos de ma famille et comprendre comment rompre les schémas destructeurs que j'avais absorbés enfant. Je suis sortie de là en me sentant libre pour la première fois de ma vie. Sans surprise, c'est à cette époque, après environ douze ans de sobriété, que j'ai rencontré Anna, la femme que j'allais épouser et avec qui j'ai vécu pendant vingt-quatre ans.

Quelques années après le début de notre relation, Anna et moi avons commencé à chercher des enseignants de méditation. Nous avons passé plusieurs week-ends à Breitenbush, notre centre de retraite dans les montagnes de l'Oregon, pour découvrir différents enseignants. Certains étaient ennuyeux, d'autres agaçants et certains un peu étranges. Depuis quelques années, je voyais le profil de Noah Levine dans la brochure de Breitenbush. Il avait l'air un peu dangereux, mais intéressant, alors nous nous sommes inscrits à une retraite d'une semaine avec lui un été. En moins d'une heure d'écoute, Anna et moi nous sommes regardés et avons compris que nous avions trouvé notre enseignant. La communauté de Noah était basée à Los Angeles, avec Against The Stream comme organisation principale.

J'ai plongé dans le Dharma avec beaucoup d'enthousiasme. J'ai participé à des retraites, écouté de nombreux podcasts d'enseignants du Theravada comme John Peacock, Christina Feldman et Gil Fronsdal. Noah proposait un cours sur un an avec Mathew Brensilver, ce qui nous amenait à faire régulièrement le trajet jusqu'à Los Angeles. J'assistais aux événements Against the Stream et j'aimais beaucoup la pratique et la communauté. Au début, Refuge Recovery, le programme de rétablissement bouddhiste créé par Noah et la communauté d'Against The Stream, ne me tentait pas trop. Mais finalement, j'ai aimé l'idée d'un programme qui utilisait le bouddhisme pour voir l'alcoolisme autrement. Les conférences annuelles de Refuge Recovery célébraient la résilience et l'espoir. La communauté se développait bien et, après quelques années, j'ai pris la suite de Dave Smith comme directrice exécutive. Les Douze Étapes m'ont sauvé la vie, et le Dharma m'a donné une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Noah disait souvent que « tôt ou tard, vous perdrez tout », mais je ne pensais pas que cela arriverait à Against the Stream. Pourtant, c'est ce qui s'est passé. Tout s'est effondré. Certains ont bien réagi, d'autres moins. Avec Amy, Dirk, Dan, Don, Gary, Jessica, Matthew et Paul, ainsi que beaucoup d'autres, nous avons lancé Recovery Dharma. Nous voulions un cadre clair : il devait être dirigé par les participants eux-mêmes et prendre en compte les traumatismes. Il fallait aussi un livre inspiré du

Dharma. Un bénévole d'Austin a créé un site web en une semaine. Nous étions très motivés, concentrés et un peu obsédés. Même si Recovery Dharma est né d'une grande perte pour certains d'entre nous, le construire a souvent été un vrai plaisir. Je me souviens encore du jour où Paul a lancé la page Facebook : il était dans le Vermont, moi en Oregon, et nous échangeons des messages sans arrêt en voyant le nombre de membres augmenter. Recovery Dharma est né de l'amour, avec ses imperfections, mais toujours fidèle à ses valeurs. Je suis impressionné de voir à quel point le programme a grandi, grâce à toutes les personnes qui y ont investi leur énergie et leur confiance. Aujourd'hui, nous avons plus de 10 000 membres dans notre groupe Facebook, et de nouvelles personnes nous rejoignent chaque jour pour aider. Au début, nous étions cinq à tout faire. Maintenant, je ne connais même plus la moitié du conseil d'administration ni la plupart des administrateurs Facebook. C'est formidable de voir le programme évoluer de façon aussi sincère et inspirante.

Après environ 36 ans de rétablissement, je profite toujours des bienfaits des Trois Joyaux : le Buddha, le Dharma et le Sangha. Les enseignements du Dharma et le Sangha m'aident à voir chaque jour comme une chance de vivre avec intention et compassion. J'ai connu des moments très heureux et des moments très difficiles pendant mon rétablissement, et la pratique du Dharma m'a aidé à traverser tout cela avec un peu plus d'auto-compassion et de calme. L'impermanence fait partie de la vie, et grâce au travail que j'ai fait, j'arrive à l'accepter, même si cela apporte parfois de la souffrance. En ce moment, j'écris ceci à Arcosanti, entouré de cloches et d'oiseaux. Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve, mais j'ai confiance que l'étude et la pratique du Dharma me donneront la force intérieure et la douceur extérieure dont parle la Roshi zen Joan Halifax. Le rétablissement est pour ceux qui ont le courage d'explorer la vulnérabilité et la sensibilité de l'expérience humaine. Vivre ce rétablissement avec d'autres m'a apporté un sentiment de complétude et d'amour que je n'aurais jamais trouvé seul. Je suis reconnaissant envers toutes les personnes qui partagent leur pratique et leurs talents dans notre Sangha.

Destiny

Mon cerveau a bloqué beaucoup de souvenirs de mon enfance. Je suppose que c'est une forme de mécanisme de défense. Ce dont je me souviens, c'est d'un profond sentiment d'isolement. Je n'ai jamais vraiment eu beaucoup de soutien affectif. Pendant la majeure partie de ma vie, ma mère a lutté contre la dépendance aux drogues et mon père a été en prison. Ma mère et moi vivions chez mes grands-parents, dans une petite ville perdue au milieu de nulle part. C'était un foyer rempli de dysfonctionnements et de codépendance. Sans comprendre le monde ni savoir comment gérer mes émotions, je me suis longtemps sentie inadéquate et incapable de faire face à la vie. Je me souviens de cette impression d'être oubliée, ignorée, seule et effrayée.

La ville où nous vivions était majoritairement blanche et en partie raciste. Je suis métisse et j'avais du mal à trouver ma place dans cette petite ville de campagne. J'avais l'impression d'être trop noire pour les enfants blancs et trop blanche pour les enfants noirs. J'étais aussi très créative, différente et un peu excentrique. Tous les autres élèves avaient leurs petits groupes, mais je n'ai jamais eu le sentiment d'être vraiment acceptée. Dès la 6^e, j'ai commencé à me faire du mal pour avoir l'impression de contrôler ma douleur. Après une crise émotionnelle à la fin du collège, on m'a prescrit du Xanax pendant un certain temps. Pour la première fois de ma vie, j'ai eu l'impression de pouvoir me détacher de ma douloureuse réalité et de me sentir bien dans ma peau. Après l'arrêt du traitement, j'ai cherché d'autres moyens d'obtenir du Xanax.

Au lycée, je suis devenue amie avec une autre marginale séduisante qui aimait autant que moi les pilules, le cannabis et l'alcool. C'était ma complice. Pour une fois, je me sentais vue et comprise. J'ai aussi commencé à avoir des relations toxiques, cherchant de l'amour, de l'attention et de l'affection là où il ne fallait pas. Même si j'avais de bonnes notes, j'ai tellement séché les cours que j'ai dû abandonner l'école ; j'ai rapidement passé mon équivalent du bac. Peu après mes 19 ans, je suis entrée dans un club de strip-tease où j'ai été inspirée par une danseuse et fascinée par ce mode de vie. Être danseuse exotique, c'était comme être humoriste, thérapeute et actrice en même temps. Mes habitués m'adoraient parce que je les écoutais vraiment.

Mais au fond, mes intentions n'étaient pas sincères. Je ne les écoutais que parce qu'ils payaient pour mon temps. La plupart du temps, mes relations avec mes clients étaient superficielles et basées sur la manipulation. Mais en fin de compte, celle que je blessais le plus, c'était moi-même. Je m'enfonçais toujours plus dans la

dépendance aux drogues. J'étais aussi dépendante de ce mode de vie effrénée et de la validation extérieure. Je faisais du mannequinat et je m'étais mise en tête que je ne valais quelque chose que si les autres me désiraient. En parallèle, j'étais dans une longue relation très destructrice avec une personne qui me maltraitait physiquement et psychologiquement.

Finalement, je suis allée en prison plusieurs fois pour possession de drogue. Une fois, c'était le 4 juillet. Je me rappelle avoir regardé les feux d'artifice depuis une petite fenêtre derrière les barreaux de ma cellule. « Quelle ironie », ai-je pensé. Cette nuit-là, j'ai commencé à avoir des symptômes de sevrage. Dans la cellule, une autre détenue m'a dit que j'étais dépendante et que j'avais besoin d'aide. Honnêtement, je n'avais jamais envisagé qu'elle puisse avoir raison.

Quand ma relation abusive s'est terminée, ma dépendance a empiré. Je ne voulais pas me sentir seule, alors je me suis rapprochée d'un jeune homme qui me plaisait. Un jour, nous sommes allés dans un squat pour chercher de la drogue. J'ai vu dans quelles conditions terribles les gens vivaient. L'endroit était sale, et les fils électriques avaient été arrachés des murs. Mais juste après ma première dose de meth, j'ai emménagé là-bas et je suis restée un bon moment. Je travaillais comme serveuse dans un club de strip-tease, donc j'avais assez d'argent pour payer ma consommation. J'ai perdu vingt-sept kilos en deux mois et, à ce moment-là, j'ai aussi perdu la tête.

Quand j'ai assisté à ma première réunion des Douze Étapes, j'étais de retour chez mes grands-parents, sans chambre à moi, et enceinte. C'était le seul endroit où je me sentais vraiment en sécurité. J'ai commencé à comprendre un peu mieux ma dépendance. Je parlais beaucoup pendant les réunions, racontant tout ce que j'avais sur le cœur. Après avoir entendu les histoires des autres, j'ai eu très envie de changer de vie et j'ai donc jeté un sort pour un nouveau départ. L'univers a dû trouver ça drôle, car peu après, la maison de ma grand-mère a brûlé et nous avons tout perdu.

Malgré tout, c'était peut-être ce qu'il me fallait. J'ai fait une courte rechute, puis je suis retournée aux réunions. J'ai trouvé une marraine et j'ai commencé à travailler les étapes sérieusement pour la première fois. Je me suis fait une promesse : consacrer ma vie à me soigner et à aider les autres. J'ai juré d'être présente pour ma fille quand elle naîtra.

J'ai terminé ma probation et mon suivi judiciaire. Environ huit mois après le début de mon rétablissement, après avoir eu ma fille et obtenu la garde de ma petite sœur, je suis allée chez ma mère pour lui apporter des courses. Elle consommait encore. Son

appartement était en désordre, rempli de squatteurs. L'ambiance était vraiment triste et désespérante. Pourtant, je me rappelle avoir ressenti de la jalousie — qu'elle puisse vivre ainsi « sans se prendre la tête ». Quelques jours plus tard, j'ai fait une courte rechute. L'image de ma mère vivant dans ces conditions horribles était trop difficile à supporter pour moi.

Je me suis réengagée sur le chemin du rétablissement. J'ai finalement compris que je voulais sortir du cycle autodestructeur d'une dépendance. J'ai demandé de l'aide à un thérapeute. Je suis retournée aux réunions des Douze Étapes. J'ai repris contact avec ma marraine. J'ai aussi commencé à méditer et à apprendre à rester tranquille avec moi-même.

Avant, je disais que ma dépendance me contrôlait et me racontait des mensonges. Si j'avais été plus consciente, j'aurais pu comprendre que tout cela n'était que de la souffrance. J'aurais vu que je ne percevais pas les choses clairement. Avec plus de pleine conscience, j'aurais pu mieux voir la réalité, demander de l'aide et me soutenir plutôt que de me fuir et d'éviter l'inconfort. La pleine conscience aurait pu m'aider à éviter de me faire encore plus de mal.

Plus tard, j'ai découvert Recovery Dharma et cela m'a apporté une nouvelle compréhension. Pendant la pandémie de COVID-19, j'ai commencé à participer à des réunions de Recovery Dharma en ligne. J'ai trouvé une Sangha à Birmingham, en Alabama, qui organisait plusieurs réunions par semaine. Je suis vite devenue une membre régulière et appréciée du Sangha, même si je vivais très loin. J'y ai rencontré des ami·e·s sages avec qui je pouvais parler quand j'étais en détresse. Grâce au programme Recovery Dharma, je suis devenue plus compatissante avec moi-même et plus attentive comme mère et amie. La méditation a vraiment changé ma vie. J'aime observer où va mon esprit. Parfois, ça me fait rire. Je peux me concentrer sur le son de ma respiration ou sur la sensation de l'air dans mon corps. Je peux reconnaître mes pensées, me dire : « Ah, voilà mon esprit critique », puis les laisser passer comme des nuages dans le ciel.

Ma pratique m'a appris que, même quand je suis stressée, je peux toujours revenir à ma respiration. Je peux prendre une pause précieuse. Je peux me créer un espace de calme en me concentrant sur mon souffle. Avant, je me sentais souvent agitée et instable, mais maintenant, je sais apaiser mon système nerveux. Je peux choisir où mettre mon attention grâce à la concentration juste. Je n'ai plus besoin de juger les choses comme « bonnes » ou « mauvaises ». Je peux me concentrer sur mes sensations physiques et lâcher les histoires mentales.

Je continue d'accueillir mes émotions sans essayer de les changer. Je m'entraîne aussi à ne pas me laisser emporter par les histoires que je me raconte. Quand mes pensées s'accélèrent, j'essaie de me rappeler de faire une pause avant d'agir, pour mieux interagir avec les autres. Je fais pareil avec moi-même. Je me parle avec douceur, je m'écris des mots d'encouragement et j'écoute des affirmations qui correspondent à mon humeur. Je me rappelle que je suis humaine et que je peux accepter les hauts et les bas de la vie.

Je fais maintenant attention à comment j'utilise mon temps. Je me lève tôt pour pouvoir méditer et faire mes rituels avant que ma fille ne se réveille. J'aime essayer de nouvelles méditations et découvrir différentes pratiques spirituelles. Quand je fais des activités sans réfléchir, comme faire défiler les réseaux sociaux, même pendant seulement trois minutes, je me sens comme un zombie. J'entends alors une petite voix en moi qui me dit : « Pose ton téléphone. » Dans ces moments, je peux pratiquer la pleine conscience en écoutant cette voix et mon intuition, qui me rappellent que ça ne m'aide pas réellement.

Je ressens encore du stress. Je suis mère célibataire et étudiante. J'ai appris à demander de l'aide quand je me sens dépassée. Je parle souvent avec mes amies sages, ma marraine et ma thérapeute. J'essaie d'avoir leur avis avant de réagir face à une situation compliquée. J'ai aussi pris l'habitude de vérifier si j'ai faim, si je suis en colère, seule ou fatiguée avant de tirer des conclusions. J'utilise aussi des exercices de respiration, l'ASMR et des sons binauraux pour calmer mon système nerveux et aider mon esprit à se détendre.

J'ai tendance à vouloir que tout soit parfait. Mais quand je m'aperçois que je suis trop dure avec moi-même, je me rappelle de respirer et de sourire à cette petite voix critique intérieure. Respirer m'aide à me calmer et à faire de la place dans ma tête et mon cœur. Ensuite, je peux me demander si je vois clairement la réalité ou si je suis influencée par des expériences passées (comme des traumatismes ou des pensées négatives apprises). Je peux reconnaître ces pensées inutiles comme des histoires qui ajoutent de la confusion et me font souffrir.

Aujourd'hui, je me sens plus forte. J'essaie d'être vraiment présente dans tout ce que je fais. Comme mère célibataire et tutrice légale de ma sœur, je fais de mon mieux pour rester attentive et traiter mes filles avec respect et douceur. Je cherche des informations pour comprendre où elles en sont dans leur développement afin de mieux savoir ce qu'elles peuvent gérer. J'essaie de me souvenir que tout le monde a de la bonté en lui. Je comprends aussi que chacun fait face à ses propres difficultés, ce qui explique pourquoi certaines personnes réagissent toujours de la même façon.

Depuis que j'ai découvert Recovery Dharma, j'ai pu aider d'autres personnes dans leur rétablissement. Je peux le faire parce que je sais maintenant, sincèrement, que je ne doute plus de ma capacité à guérir. Je suis sûre que ce chemin de croissance continue est celui que je suis censée suivre. Je veux continuer à consacrer ma vie à évoluer et à guérir, et à partager autant d'amour et de lumière que possible. Mon but est de rendre chaque moment un peu meilleur qu'avant. Tout ce qui croise mon chemin recevra un peu de mon amour.

Ned

Il y a environ sept ans, mon assistante m'a dit que mon compagnon avait passé un appel urgent. J'ai arrêté ce que je faisais et pris le téléphone. Avant même que je puisse dire bonjour, Victor m'a crié : « Il y a quelqu'un de la compagnie des eaux ici qui dit qu'il va couper l'eau ! » J'étais choqué. J'étais propriétaire de la maison, j'y vivais avec Victor depuis treize ans, j'étais associé dans un grand cabinet d'avocats, tout semblait aller bien, et pourtant, nous avions une facture d'eau de 100 dollars impayée depuis deux mois. J'ai demandé à Victor de me passer l'employé et je l'ai supplié de patienter pendant que je payais par carte. Il a accepté. J'ai fouillé dans mon portefeuille à la recherche d'une carte de crédit qui avait encore 100 dollars disponibles. J'ai eu de la chance, ç'a marché. Pas de coupure d'eau. Chanceux ? Pas réellement.

Comment ma vie avait-elle pu devenir aussi chaotique ? J'étais en pleine rechute après avoir arrêté le jeu pendant douze ans. J'avais replongé et, au fil des années, j'avais complètement perdu le contrôle. Dans les réunions des Joueurs Anonymes, je n'ai jamais aimé le mot « faux pas », car pour moi, le plus important pour avancer, c'est le désir d'arrêter de jouer. Je savais que je n'avais pas fait un simple « faux pas ». À force de ne plus suivre le programme, j'avais perdu ce désir d'arrêter. Et, sans ce frein, j'ai replongé dans le jeu avec obsession.

Progressivement, le jeu a pris toute la place dans ma vie. J'allais au casino avant le travail. J'y retournais après. Au début, je me limitais à une petite somme en liquide pour jouer un moment et partais quand c'était fini. Mais si je gagnais, je revenais vite pour tout rejouer et perdre encore plus. En cinq ans, j'ai vidé mes comptes bancaires, dépensé presque tout ce que j'avais pour la retraite (et je dois encore des impôts dessus aujourd'hui), et pire encore, j'ai dû emprunter sur ma maison (que j'ai dû vendre plus tard pour payer les dettes). J'ai aussi utilisé l'argent d'autres personnes, ce qui m'a rempli de honte, et j'ai même pris des prêts rapides en donnant mes vieilles voitures en garantie.

Les personnes qui jouent découvrent, comme moi, que ce n'est pas seulement l'argent qu'on perd. On perd aussi du temps, de la concentration, de la motivation et même nos valeurs. Nos relations importantes deviennent compliquées. Nos proches sentent qu'il y a un problème, même s'ils ne comprennent pas exactement ce qui se passe. Nos comportements abîment nos liens avec la famille, les amis et les collègues. J'ai vécu toutes ces pertes. Victor n'avait plus confiance en moi. Je rentrais souvent très tard, juste avant qu'il parte au travail. J'étais fréquemment de

mauvaise humeur. Je voyais les gens et les choses de ma vie uniquement comme des moyens d'obtenir de l'argent pour jouer et tenir jusqu'à la prochaine partie.

Longtemps, j'étais très actif dans les communautés LGBTQ et juive, dans mon travail d'avocat, dans des actions bénévoles, ainsi que dans des associations de santé et d'éducation. Mais j'ai perdu l'énergie et le temps que je donnais à tout ça, et ces activités ont presque disparu de ma vie. Mes passions comme la photographie, la cuisine, l'écriture ou la musique se sont arrêtées aussi. À la place, je passais mes journées à faire juste le minimum pour garder mon travail et ma vie à peu près en ordre. Puis je passais le reste du temps à jouer, à trouver de l'argent pour jouer, et à essayer de cacher les problèmes qui s'accumulaient avec mes cartes de crédit pleines, mes chèques sans provision et les prêts très coûteux. J'ai dû vendre des affaires ou m'en débarrasser, comme un droit de jouissance que je ne pouvais plus payer ou des œuvres d'art que j'avais collectionnées. J'ai annulé des vacances et des services à la maison. Victor s'est occupé de beaucoup de choses à la maison, mais il avait de bonnes raisons de m'en vouloir. Finalement, tout ce que j'avais construit — une relation stable, un bon travail, un engagement dans la communauté et une réputation honnête — s'écroulait à cause de mon besoin constant de jouer.

Quand je repense à cette période difficile de ma dépendance, ce qui me marque le plus, c'est la perte de liberté dans mes choix. J'avais souvent l'impression que ma voiture m'emmenait toute seule au casino après le travail. Je n'arrivais plus à prendre de décisions intelligentes ou prudentes. Les tentacules de mes désirs de dépendance prenaient toute la place dans mon esprit, et je ne pensais plus qu'à une chose : jouer, ou comme on le dit souvent, « rester en action ».

Je n'arrivais pas à retourner à mon programme des Douze Étapes après toutes ces années où j'étais actif dans ma dépendance. Je ne voulais pas entendre de commentaires remplis de jugements ou des conseils autoritaires, même s'ils portaient d'une bonne intention, de la part des membres de GA que je connaissais. J'ai donc décidé de voir un thérapeute spécialisé dans la dépendance. L'un des conseils qu'il m'a donnés a été d'essayer un programme inspiré des principes bouddhistes, à la place des Douze Étapes traditionnelles. J'ai suivi son conseil, et je ne l'ai jamais regretté. Avec Recovery Dharma, j'ai découvert un espace où personne ne juge, et où j'ai pu changer et vivre un rétablissement qui me donne confiance et liberté.

Grâce aux programmes de rétablissement bouddhiste, surtout Recovery Dharma, j'ai compris que j'ai le choix. Je peux décider comment réagir face au stress, à la déception ou même à la joie. La méditation, participer et animer des réunions, écrire

des réflexions personnelles, échanger avec d'autres membres du Sangha en dehors des réunions... tout cela m'a aidé à trouver une meilleure façon de vivre. Apprendre la différence entre les sentiments et les émotions, d'une part, et les actions judicieuses, d'autre part, a tout changé pour moi. Cela m'a permis d'adapter mon comportement et de répondre avec compassion et bienveillance dans les moments difficiles. En plus de demander pardon aux personnes que j'ai blessées, apprendre à agir avec bienveillance et à pardonner — aux autres et à moi-même — sont des leçons essentielles que j'ai tirées du chemin proposé par RD.

Ce n'est pas magique. Ce n'est pas immédiat. Il faut du travail. Pour quelqu'un qui a une dépendance, c'est dur à accepter. On veut que tout aille vite. J'ai été pris dans la dépendance au jeu pendant environ quinze ans, et je pensais que je pourrais arranger les choses en un ou deux ans. Mais ça ne marche pas comme ça. Découvrir combien de temps il faut pour réparer les dégâts causés a été l'une des leçons les plus difficiles, mais aussi les plus importantes. Apprendre à ne pas me laisser envahir par ce poids au quotidien fait aussi partie du travail. Laisser de côté « ce qui était » et vivre dans « ce qui est » m'a beaucoup aidé à améliorer ma vie. Alors même si ça prend plus de temps que ce que j'espérais pour aller mieux, j'ai compris qu'il fallait aussi abandonner l'idée de retrouver exactement ma vie d'avant, et tout de suite.

Un joueur compulsif pense souvent à « récupérer ». Le prochain pari, la prochaine machine, la prochaine partie... tout semble promettre une solution rapide et facile. Mais je ne me laisse plus avoir par ces illusions.

Aujourd'hui, j'essaie de rester dans le présent, que ce soit pendant la journée, une réunion ou un concert — dans l'instant. Je fais attention à ce qui se passe et à ce que je ressens à ce moment précis. Je prends un moment pour réfléchir à mes émotions et voir comment elles influencent la façon dont je pourrais répondre de manière constructive ou compatissante. Je songe alors quelle serait la réponse la plus sage. Les situations n'ont pas besoin d'être importantes — cela peut être aussi simple que ma manière de répondre à un vendeur désagréable ou à un employé qui n'a pas fait un bon travail sur un projet. Réfléchir avant de réagir rend la vie beaucoup plus agréable et paisible.

Certains concepts clés de RD m'aident beaucoup à avancer. Le service a été essentiel dans mon rétablissement, comme organiser des réunions ou aider d'autres membres avec leurs projets. Le Sangha est aussi très importante. Les liens que nous créons grâce au service et à la participation à une Sangha forment un réseau de protection fondé sur deux choses qu'on retrouve rarement pendant la dépendance

active : la confiance et l'honnêteté ! Nous découvrons même qu'il est possible de créer des relations basées sur ces qualités en dehors du Sangha. La vie s'améliore vraiment. Aller lentement vaut toujours mieux que de rechuter, car rien ne garantit qu'on pourra se relever du prochain bas.

Enfin, le programme de RD et notre rétablissement reposent sur le fait de demander de l'aide quand on se sent vulnérable. C'est difficile pour une personne dépendante, on fait tout pour ne dépendre de personne et surtout pour ne jamais montrer sa vulnérabilité. Mais j'ai appris que le fait de demander de l'aide est une partie cruciale pour passer de l'égarement à la poursuite du chemin. Cela paraît risqué, mais c'est finalement moins risqué pour moi qu'un jeu de hasard. La voie que je suis aujourd'hui grâce à RD est celle d'une transformation positive. J'espère que vous commencerez ou continuerez votre propre voie vers une vie meilleure. Le programme RD est là pour vous. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Kara

Vers l'âge de six ans, j'ai commencé à comprendre que j'étais différente de ma famille et des gens autour de moi. Souvent, j'avais l'impression de ne pas être à ma place, comme si personne ne pensait ou ressentait les choses comme moi. Je me sentais toujours soit trop, soit pas assez. Pour échapper à ce malaise, j'ai trouvé du réconfort dans mon imagination et mes rêveries. M'inventer un monde imaginaire est devenu mon premier moyen de fuir. Là-bas, je me sentais acceptée, intégrée, à ma place.

J'espérais rencontrer d'autres personnes comme moi. J'étais attentive quand j'entendais parler d'un cousin éloigné ou d'une tante ayant des problèmes de drogue. Je ne comprenais pas réellement ce que ça voulait dire, mais les chuchotements et l'idée du danger attiraient ma curiosité. Je ne connaissais pas ces membres de la famille, mais quelque chose en moi sentait que je leur ressemblais.

Je pensais aux marginaux, aux rebelles, à ceux qui avaient des émotions et des idées étaient si grandes. Je me disais que si je les rencontrais, on se comprendrait sans avoir besoin de parler. Chez moi, on vivait dans une famille italo-irlandaise de classe moyenne. Mon père travaillait dans la technologie et ma mère s'occupait de nous à la maison. Quand mon père rentrait, il buvait une ou deux bières. On servait du vin quand on recevait des invités et des alcools forts pour les grandes occasions. Moi, je détestais l'odeur et ça ne m'intéressait pas du tout, ni l'alcool ni les cigarettes, même si dans les années 1980, tout le monde fumait tout le temps et partout !

Mais à quatorze ans, je ressentais encore plus fort ce sentiment d'exclusion et de rejet. J'étais souvent critiquée pour qui j'étais, et ça m'incitait à m'isoler encore plus, à me réfugier dans mes rêves, dans ma chambre. J'avais du mal à gérer ma vie sociale. Parfois des amitiés démarraient bien, puis s'effondraient dès le lendemain quand mes camarades se moquaient de moi. Cette instabilité rendait mon sentiment de solitude encore plus lourd. Chez moi, seule dans ma chambre, je rejouais ces scènes dans ma tête et j'imaginai des versions où on m'acceptait et m'appréciait, au lieu de me rejeter ou de me ridiculiser. Je passais beaucoup de temps à me comparer aux autres, ce qui me faisait souffrir, entre les pensées qui tournaient en boucle et ce besoin constant de comprendre pourquoi je me sentais si différente.

Puis, un jour ordinaire, j'ai pris une bière dans le frigo de mon père et je l'ai bue très vite. Pour la première fois, mes pensées se sont calmées. Je me sentais moins nerveuse et plus à l'aise. Après ça, j'ai commencé à boire tous les jours, mais je devais faire attention, parce que je faisais des « blackouts ». J'ai commencé à passer

du temps avec des punks, des gothiques, des skateurs et des fans de métal. Comme eux, je cherchais qui j'étais et je testais différentes substances. J'ai quitté le lycée et j'ai fugué de chez moi. Je traînais souvent au centre commercial et dans les boîtes de nuit qui fermaient tard. Plusieurs fois, je me suis retrouvée à marcher pieds nus dans les rues de San José ou San Francisco au lever du soleil, avec des gens que je venais juste de rencontrer.

Je prenais toutes les substances qu'on me proposait, que ce soit des pilules, des poudres, des pipes ou des liquides, sans poser de questions, toujours avec le sourire, encouragée par Jack Daniels.

À dix-sept ans, je me suis rendu compte que j'étais enceinte de cinq mois. J'avais eu plusieurs petits amis dans mon groupe d'amis. Je n'avais aucune confiance en moi et je voulais tellement être acceptée que cela me poussait dans des relations compliquées et douloureuses. J'avais besoin qu'on m'aime et parfois, je pensais même à disparaître.

Mais en apprenant ma grossesse, j'ai trouvé un sens à ma vie. J'avais envie de montrer à ma fille toutes les belles choses du monde : les fleurs, la mer, les arbres, le soleil. J'ai arrêté toutes les substances du jour au lendemain pour elle. À l'époque, on ne pouvait pas aller à l'école avec un bébé, alors j'ai fini le lycée par correspondance, avec un an de retard.

En allant à l'université, j'ai redécouvert la méditation grâce au yoga. Je me souvenais d'avoir regardé petite l'émission « Lilies Yoga and You » à la télé. Ça m'a donné envie d'essayer. On m'a offert le livre de Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, et j'ai commencé à pratiquer tous les jours. Quand je faisais la vaisselle, je me concentrais sur le fait de faire la vaisselle. Quand je changeais la couche du bébé, je me concentrais sur ce geste. Je respirais doucement, que ce soit dans les moments difficiles ou les moments calmes. Je me sentais davantage présente et j'avais l'impression qu'il y avait de la place pour tout. C'était plus facile quand je laissais mon « moi » de côté. Le plus étonnant, c'était que plus je lisais et pratiquais le Dharma, plus j'avais l'impression que je connaissais déjà ces idées. C'était comme revenir chez moi.

Je suis restée sobre pendant quelques années, jusqu'à l'université. On dit qu'on reprend toujours là où on s'était arrêté, et que ça empire. C'est ce qui m'est arrivé. C'était pire. Je suis tombée dans une relation violente, qui m'a menée à l'hôpital à cause des coups et du fait que je ne faisais plus attention à ma santé. Après ça, je suis restée seule un moment, puis j'ai eu une autre relation difficile, avec encore des violences et beaucoup de méthamphétamine.

Tous ces drames que je croyais réservés aux autres devenaient peu à peu ma réalité. Tous, sauf que je n'étais pas en prison (mon compagnon l'était) et je ne suis pas morte, même si j'ai failli plusieurs fois. J'avais 23 ans quand mon patron m'a dit que si je voulais garder mon travail, je devais aller à une réunion des Douze Étapes. Je me souviens d'avoir pensé que c'était vraiment osé de sa part ! Je travaillais dans un petit cinéma où tout le monde consommait des drogues. Avec le recul, c'était une sorte d'intervention. Mon patron est venu avec moi à la réunion, puis nous sommes allés boire une bière. On ignorait que ce n'était pas ce qu'on est censé faire quand on veut arrêter la drogue. Je n'ai pas continué les réunions. J'ai quitté mon travail et ma vie est devenue incontrôlable pendant six mois, jusqu'à une overdose en avril 1996. J'étais remplie de regret, de tristesse et de désespoir. Je me suis réveillée allongée par terre et j'ai appelé ma mère. Pour la première fois — ou peut-être la première fois que je l'écoutais — elle m'a dit en pleurant qu'elle ne pouvait plus m'aider et que je risquais de mourir de ma dépendance.

Avec très peu d'énergie, comme si j'étais presque morte, j'ai décidé de me reprendre. Il m'a fallu huit heures pour me préparer et aller à une réunion des Douze Étapes à midi, la même où mon ancien patron m'avait emmenée. Mais cette fois, je me suis présentée. Cette fois, j'ai écouté. Cette fois, je suis restée. Après quelques semaines, j'ai commencé un suivi avec un spécialiste des dépendances. J'ai travaillé avec lui pendant presque 90 jours, puis j'ai trouvé une marraine pour m'aider à faire les Douze Étapes. Je l'ai choisie parce qu'elle avait les cheveux de trois couleurs différentes, qu'elle méditait, et qu'elle avait détourné un avion pour épouser un des Beatles. Je me suis dit : « Cette femme ne va pas accepter mes excuses bidons. »

Pendant cette période, avec quelques amies, nous avons créé un groupe de rétablissement pour femmes. On y faisait de la méditation Vipassana et des exercices de pleine conscience. Le groupe a duré plusieurs années, avec des hauts et des bas, mais on gardait toujours les mêmes bases : abstinence, méditation, partage des difficultés et des réussites, discussions sur les solutions et respect d'une parole bienveillante. Je ne le savais pas encore, mais cela m'a donné des bases solides quand j'ai rejoint plus tard des groupes de rétablissement bouddhistes.

J'ai épousé quelqu'un qui était aussi dans le rétablissement, et ensemble, nous avons fait du bénévolat pour créer une communauté vivante et solidaire. Nous avons eu un fils et acheté une maison. J'ai continué à animer les groupes de femmes. On m'a souvent dit que quand on devient abstinent et qu'on pratique la pleine conscience autant que possible, on finit par se sentir mieux. Mais « mieux » ne veut

pas dire « heureux ». Mieux, ça veut dire ressentir toutes les émotions du moment : joie, tristesse, inquiétude, agacement, perte, bonheur — tout ça !

En 2008, j'ai vécu une année très difficile. Trois personnes très proches de moi sont décédées, j'ai perdu ma maison et ma fille a vécu quelque chose de traumatisant. Parmi ces personnes disparues, il y avait mon mari, tué par un conducteur qui avait bu de l'alcool. Je me suis retrouvée seule pour m'occuper de ma fille de dix-huit ans et de mon fils de trois ans. C'était dur de voir à quel point la vie peut changer du jour au lendemain. Mais c'est justement un des grands enseignements du bouddhisme, appelé anicca, qui nous rappelle que rien ne reste pareil et que tout change. Tout est impermanent. Bien sûr, cela ne veut pas dire que je n'ai pas pleuré ou que je ne me suis pas demandé qui j'étais devenue. Mais grâce à la méditation et au soutien des personnes de ma communauté de rétablissement, qui m'ont accompagnée pendant mes dix premières années d'abstinence, j'ai appris à avoir confiance en moi. J'avais mal, mais je n'ai jamais pensé à utiliser des substances pour calmer cette douleur. Les désirs ne m'ont pas fait fuir la réalité. Au contraire, ils m'ont aidée à me concentrer sur ma respiration, mes sensations et mon chagrin pour mieux les comprendre. Je savais que cela passerait aussi, car tout est impermanent.

Cette façon de prendre soin de moi-même m'a permis d'affronter le monde avec persévérance, compassion et courage. Chaque expérience est devenue pour moi une chance de me connecter aux autres et de partager ce que c'est d'être humain. On m'a demandé de raconter mon histoire dans des réunions de rétablissement. J'ai aussi parlé dans des cours destinés aux personnes arrêtées pour conduite en état d'ivresse, pour sensibiliser aux dangers de l'alcoolisme et pour m'aider à traverser mon deuil.

Quand mon fils a été assez grand pour rester avec une nourrice, j'ai commencé à aller à des retraites de méditation. Ces moments m'ont permis d'apaiser mon corps et mon esprit, et de faire face à ce que j'essaie souvent d'éviter. Peu après, j'ai déménagé près de l'océan et trouvé un centre de méditation bouddhiste où je me suis sentie chez moi. J'y suis même devenue enseignante du Dharma dans la communauté d'Insight Santa Cruz.

Je me suis spécialisée dans les pratiques du cœur (brahmavihāra), le lien entre le Noble Sentier Octuple et le rétablissement, et les bases de la pleine conscience. En 2013, un ami m'a fait lire le manuscrit de son futur livre sur le rétablissement bouddhiste. Ce qu'il proposait correspondait exactement à ce que je pratiquais déjà. C'était incroyable de pouvoir créer une communauté, d'abord locale puis mondiale, qui mélange méditation, pleine conscience, abstinence et actions sages. Ensemble,

nous cherchons à nous libérer des pensées qui nous compliquent la vie, tout en construisant quelque chose de beau avec les autres.

Pendant cinq ans, j'ai été très impliqué dans cette communauté. J'organisais des retraites, coanimais des conférences et aidais chaque jour à créer un endroit sûr pour des personnes en souffrance, sous l'emprise dans le désir, la haine et l'illusion. Faire partie de cette Sangha variée était passionnant. Il y avait des punks, des goths, des skateurs et des fans de metal, pratiquant ensemble tout en écoutant la musique de notre jeunesse. Mais comme toujours, il y avait les Trois Marques de l'Existence : dukkha (souffrance), anicca (impermanence) et anatta (non-soi). Malheureusement, cette communauté de rétablissement bouddhiste a aussi été marquée par des comportements masculins toxiques et des injustices entre les responsables. Cela a causé beaucoup de douleur, des personnes ont été blessées et le Sangha s'est divisée.

En 2019, une nouvelle communauté de rétablissement bouddhiste appelée Recovery Dharma a été créée. Ce groupe met l'accent sur des approches sensibles aux traumatismes et sur un leadership égalitaire dans une communauté diversifiée. J'ai choisi d'y consacrer mon énergie, car ses valeurs correspondent aux pratiques de ne pas nuire, de prendre seulement ce qui est offert, de respecter les relations, de dire la vérité et de pratiquer l'abstinence (les Cinq Préceptes), tout en favorisant la transparence et le travail en équipe dans le Sangha.

C'est beau de voir qu'il existe beaucoup de façons de suivre la voie, mais toutes mènent au même but : se libérer des Trois Poisons — le désir, la haine et l'illusion. Se libérer de ce qui embrouille l'esprit et ferme le cœur. Se libérer de la souffrance et de ses causes.

Le rétablissement est un parcours. Ce n'est pas quelque chose qui arrive d'un coup, mais un voyage. Sur cette voie, nous rencontrerons beaucoup de personnes. Certaines provoqueront chez nous des sentiments désagréables, mais elles seront de grands enseignants ! D'autres feront naître des sentiments agréables qui pourront créer de l'attachement — elles aussi seront des enseignants ! Cette pratique continue nous apprend à rester ouverts, curieux, à essayer de comprendre et à lâcher prise.

Je n'essaie plus de fuir les expériences, que ce soit avec moi-même ou avec les autres, et je ne m'y accroche plus non plus. Je reste quelque part entre les deux. Je ne suis pas attaché, mais je reste attentif et impliqué. C'est un exercice de chaque jour, moment après moment, pour suivre la voie du milieu. C'est grâce à cette pratique que j'ai appris à accepter mon propre cœur et à accueillir le tien. C'est

grâce au Dharma que je continue à découvrir et à redécouvrir qui je suis vraiment. Et, je terminerai en partageant ce que beaucoup m'ont dit sur cette voie : ne vous fiez pas seulement à mes mots, vérifiez par vous-même.

Unity

Avertissement sur le contenu : abus sexuels dans l'enfance

« Il existe principalement deux types de personnes dépendantes sexuelles. La première est un internaute en rétablissement. La seconde est un internaute. » – Inconnu

Le terme « dépendance sexuelle » ne correspondait pas réellement à ce que je vivais. Je ne me disais même pas : « J'ai une dépendance au sexe », car cela impliquait rarement des relations sexuelles. Mon problème était surtout lié aux écrans et à la recherche du plaisir personnel. J'utilise le mot « luxure » parce qu'il décrit aussi cet état d'esprit comme un zombie.

Ma principale dépendance est la luxure. À cinq ans, j'ai subi des abus sexuels dans mon enfance. On me faisait croire que c'était juste un jeu. À ce moment-là, c'était la meilleure sensation du monde. Comme j'aimais ce jeu, je ne pensais pas que c'était un traumatisme ou un abus, surtout en me comparant aux expériences des autres. Mais comme le dit le Dr Gabor Maté : « Le traumatisme n'est pas ce qui vous arrive. C'est ce qui se passe en vous à cause de ce qui vous est arrivé. » En moi, j'ai grandi avec beaucoup de honte et de secrets.

Je pense que mon esprit affamé est apparu quand j'ai compris que je pouvais jouer à ce jeu tout seul et me faire plaisir quand je voulais. Dès six ans, j'étais déjà accro. Pas au sexe, mais à la sensation chimique créée par ce plaisir.

Mes parents me surprenaient parfois. Ils étaient choqués, criaient et me faisaient honte, pensant que cela m'aiderait à arrêter. Ils faisaient de leur mieux avec ce qu'ils savaient. Mais les critiques et la honte n'ont jamais aidé. Cela me rendait juste plus difficile de demander l'aide dont j'avais besoin.

Ce dont j'avais vraiment besoin, c'était d'une personne de confiance. Quelqu'un qui ne me juge pas, présent et bienveillant. J'avais besoin que quelqu'un me demande : « Que t'est-il arrivé ? »

Au lieu de ça, j'ai fini avec un sentiment de honte si fort qu'il faisait partie de mon identité. Même si cette honte faisait très mal, je ne pouvais pas arrêter. Pour me protéger de cette douleur, j'ai développé plein de mauvaises habitudes.

Pour cacher ces comportements gênants que je n'arrivais pas à changer, j'ai appris à mentir. C'était moins dur de mentir que de me faire surprendre en train de me masturber.

Ma dépendance m'incitait à me protéger en me cachant, en m'isolant et en restant toujours sur mes gardes. Je me souviens même d'être content quand les adultes me laissaient seul à la maison. Je savais que j'allais bientôt me couper du monde et retomber dans mes habitudes. Avec le temps, j'ai développé une hypervigilance permanente et une peur des changements autour de moi, ce qui a mené à un trouble anxieux généralisé.

Quand j'étais enfant, j'avais beaucoup de désir sexuel, et des choses normales pour les autres enfants me bouleversaient. Voir des gens en maillot de bain, passer devant le rayon lingerie d'un magasin ou voir des mannequins dans des pubs, tout cela me dérangeait. Mais le plus difficile, c'était d'aller à l'école tous les jours. Je tombais toujours amoureux de quelqu'un dans ma classe. Cela peut sembler mignon, mais pour moi, c'était surtout des sentiments honteux que je ne comprenais pas.

Tout cela a été très difficile pour moi. Les émotions étaient fortes, douloureuses et confuses. Je n'avais personne pour m'aider à y voir plus clair.

En y repensant, je comprends pourquoi j'ai développé ces comportements. C'étaient des moyens de survie.

Ils me protégeaient d'une douleur immense causée par des traumatismes vécus dans mon enfance. On comprend facilement comment ces traits peuvent conduire à la dépendance : mensonge, secret, déconnexion, isolement, hypervigilance et honte.

Quand j'étais jeune, je me reprochais de ne pas réussir à contrôler mes habitudes. Mais aujourd'hui, je trouve injuste de blâmer un enfant de cinq ans pour une dépendance sexuelle. Alors, je me pose la question : à quel moment peut-on vraiment tenir une personne responsable de sa dépendance ? Peut-on reprocher à un enfant de dix ou quinze ans de ne pas réussir à arrêter ?

C'est seulement en commençant mon rétablissement d'une dépendance sexuelle, grâce à un travail personnel, que j'ai pu revenir sur mon passé et essayer de réparer ce que j'avais abîmé. En faisant ce travail sur moi-même, j'ai compris que le désir influençait presque toutes mes décisions. Voici quelques exemples de torts que j'ai tenté de réparer :

J'ai réduit des personnes à des objets, en les traitant comme des choses plutôt que comme des êtres humains. Quand je sortais avec quelqu'un, il m'arrivait d'utiliser l'alcool, les drogues ou mon influence pour convaincre la personne de rester dormir. D'autres fois, je préférais me satisfaire moi-même plutôt que d'avoir un vrai moment d'intimité, même si mon ou ma partenaire me plaisait beaucoup. Souvent, il m'était

difficile d'atteindre l'orgasme sans penser à la pornographie, même après plusieurs mois sans en regarder. Et, quand je regardais du contenu pornographique, je remarquais que mes goûts devenaient de plus en plus extrêmes pour réussir à être excité.

Comme avec ma dépendance aux drogues, j'ai franchi des limites sexuelles que je pensais ne jamais dépasser. Je n'aurais jamais imaginé organiser des rencontres anonymes ou payer pour de la compagnie. Je savais que je devais arrêter depuis longtemps, mais chercher du plaisir sexuel était devenu le centre de ma vie. Sans cet esprit affamé, est-ce que la vie aurait encore du sens ? Qui étais-je avant que le monde ne me change ?

Pendant presque dix ans, j'ai fait des allers-retours dans des groupes de rétablissement pour les problèmes de consommation. Puis, à trente-neuf ans, j'ai fini à l'hôpital avec une pancréatite à cause de l'alcool. La douleur était atroce. C'était comme si on me tatouait l'intérieur de l'estomac sans pause pendant dix jours.

Mais malgré tout, c'était moins douloureux que le sevrage brutal d'une ancienne dépendance au fentanyl qui m'avait détruit. J'ai vu cette pancréatite comme un dernier avertissement, un signe pour me réveiller. Je me suis dit : « Ça doit s'arrêter maintenant. Je ne peux pas continuer sur cette voie toxique après quarante ans, pas dans ce samsara. »

Cette année-là, j'ai commencé à changer. J'ai peu à peu lâché l'image que j'avais de moi-même. J'ai arrêté de laisser les autres décider de ce qu'était le bonheur et le succès pour moi. J'ai cessé de chercher des coupables. J'ai accepté la réalité. Avec ce calme, j'ai compris que toutes mes dépendances étaient liées : alcool, drogues, sexe, relations toxiques, technologie... Et, c'est aussi cette année-là que Recovery Dharma est né, ce qui m'a permis de travailler sur toutes mes dépendances en même temps grâce aux pratiques bouddhistes qui visent la racine de la souffrance.

Pour la première fois après presque dix ans de rétablissement, j'ai vraiment pris mon programme au sérieux. Je me suis demandé : « Combien de temps ai-je consacré à mes dépendances ? Et, combien de temps suis-je prêt à consacrer à mon rétablissement ? » Une petite voix en moi m'a soufflé : « Mets autant d'énergie dans ton rétablissement que tu en mettais dans tes dépendances. »

Alors, quand on m'a proposé de rendre service, je l'ai fait. Quand on m'a conseillé de méditer tous les jours, je m'y suis tenu. Quand on m'a dit d'aller souvent aux réunions, j'ai décidé d'y aller autant de fois par jour que je me livrais avant à mes comportements de dépendance. Et, quand on a parlé de l'importance du Sangha et

des cercles d'échange, j'ai fait de mon mieux pour créer des liens sincères dans ces groupes.

Chaque élément de la pratique a réellement compté.

Avant, je parlais seulement pour essayer de plaire aux autres. Puis un jour, dans une réunion en présentiel, j'ai décidé de fermer les yeux, de me détendre et simplement d'écouter. J'ai arrêté de préparer ce que j'allais dire. Au lieu de remarquer ce qui me différenciait des autres, j'ai cherché ce que nous avons en commun. Et, au lieu de vouloir l'approbation des autres, j'ai compris que ce qui comptait vraiment dans ces espaces de rétablissement, c'était l'authenticité et la vulnérabilité.

J'ai pris une décision difficile, mais réfléchie : renoncer à l'amour et au désir. Avec mon passé, j'ai compris que je risquais de me faire du mal si je me rapprochais de personnes qui m'attiraient, même dans le cadre du rétablissement. Peut-être que certains peuvent gérer ça, mais pour moi, dépendant à l'amour et à la luxure, c'était comme jouer à la roulette russe avec mon rétablissement. J'ai trouvé plus simple de prendre mes distances avec les personnes attirantes du groupe pour quelque temps, plutôt que de risquer de perdre à la fois mon rétablissement et mon cœur. Et, j'ai fini par apprécier cette nouvelle façon de vivre, avec des amitiés sincères, sans luxure. C'était un beau chemin pour apprendre à construire des relations saines.

En plus, comme les traitements assistés par médication m'avaient aidé pour arrêter les opiacés et la nicotine, j'ai demandé à des professionnels de santé s'il existait quelque chose de similaire pour réduire ma sensibilité aux déclencheurs sexuels. J'ai imaginé le Bouddha dire en plaisantant à Ānanda : « S'il y a des aphrodisiaques, il doit bien y avoir des anti-aphrodisiaques ! » Finalement, on m'a conseillé des compléments à base de plantes. Je ne sais pas si c'était vraiment efficace ou juste un effet placebo, mais peu importe — après quelques mois, j'ai eu un vrai déclic.

Je suis parti en vacances, près de l'océan et des plages, avec plein de gens en maillot de bain. Depuis que je suis enfant, ce genre d'endroit me faisait perdre le contrôle, obsédé par la beauté des autres. Mais cette fois, j'ai remarqué quelque chose de nouveau : un vrai calme intérieur. Je pouvais entendre mes pensées et choisir sur quoi je voulais me concentrer, sans suivre automatiquement chaque personne séduisante du regard. Je n'étais plus obligé d'obéir à l'esprit affamé. Ce contrôle inattendu sur mon désir m'a impressionné. Je n'avais jamais ressenti autant de paix et d'équilibre. J'avais quarante ans, et ce jour-là m'a beaucoup marqué.

Recovery Dharma m'a permis de raconter toute mon histoire, d'une façon très différente des réunions classiques des Douze Étapes. Avant, on me demandait

souvent de ne pas parler d'autres dépendances comme l'alcool, la drogue ou le sexe, selon le type de groupe. Dans RD, je peux aborder tous les aspects de mon rétablissement sans censure. Cela m'a aidé à montrer pourquoi c'est important de relier (1) ma dépendance comportementale, (2) ma dépendance aux substances et (3) mes traumatismes d'enfance. Avec le Dharma, rien n'est vraiment « hors sujet », car tout est lié.

Randall

J'étais ce qu'on appelait « l'enfant doré ». Celui qui semblait ne jamais faire d'erreurs. Ou du moins, c'est l'image que je voulais donner. Parce que si je n'étais pas le meilleur, les conséquences à la maison pouvaient être dures. Alors, j'ai arrêté de demander de l'aide et j'ai caché les parties de moi qu'on trouvait faibles. J'ai fait semblant d'être parfait, mais cela m'a presque détruit.

À quinze ans, j'ai commencé à prendre des drogues pour fuir ma réalité douloureuse. Pendant plus de vingt ans, j'ai testé différentes substances pour essayer de calmer ma souffrance. Je pensais que les émotions ne servaient à rien et qu'il fallait les faire disparaître. Je croyais que ma valeur dépendait uniquement de ce que je réussissais à accomplir.

Je devais être « parfait ». Alors, je suis devenu très performant. Mais j'étais aussi souvent sous l'emprise de drogues.

L'alcool est arrivé en premier. Il me permettait de ne plus avoir peur des autres. Ensuite, il y a eu le cannabis, qui me faisait oublier que je ne me sentais jamais assez bien. Puis, quand je suis devenu avocat, j'ai découvert les amphétamines. Grâce à elles, je pouvais énormément travailler et espérer obtenir toutes ces choses qui, je croyais, allaient enfin me rendre digne.

Mais le problème, c'est que même après avoir réussi tout ce qu'on attendait de moi et acheté tout ce qui devait me rendre heureux, je me sentais toujours mal et vide intérieurement. Je n'en parlais à personne. Je me cachais, persuadé qu'on me rejetterait si on connaissait mon vrai visage. Et bien sûr, je ne voulais pas qu'on m'oblige à arrêter.

Au lieu de regarder ce qui n'allait pas en moi, je critiquais tout ce qu'il y avait autour de moi. J'ai essayé de changer de travail, mais ça n'a rien réglé. Je manquais toujours de sens, et j'étais toujours dépendant. Peu importe où j'allais, je restais le même.

En avril 2017, alors que j'entraînais l'équipe de foot de ma fille, j'ai commencé à sentir des picotements dans les orteils. « Ne dis rien », me suis-je dit, « sinon ils devineront que j'ai un problème de drogue ». Mais soixante-douze heures plus tard, c'était bien pire. Les picotements s'étaient étendus à tout mon corps, et je suis devenu paralysé de la tête aux pieds à cause d'une maladie auto-immune rare appelée le syndrome de Guillain-Barré.

Je suis resté bloqué dans mon corps, complètement isolé, pendant environ quarante jours. J'étais branché à un respirateur et nourri par sonde, sans pouvoir parler à personne. J'étais conscient de tout, mais coupé du monde. Progressivement, j'ai commencé à perdre pied et à voir des choses terrifiantes liées à mon passé et à mes peurs pour l'avenir.

En plus, je traversais un sevrage difficile. J'avais l'impression d'être dans le royaume des pretas (esprits affamés), ces esprits affamés qui ne trouvent jamais de paix. La plupart du temps, je souhaitais simplement que tout s'arrête.

Ces quarante jours ont changé ma vie. J'ai vécu des douleurs physiques, mentales et émotionnelles intenses. Après ça, il m'a fallu des mois pour réapprendre à marcher, parler et m'occuper de moi. Je me suis juré de profiter de cette seconde chance. Si ma vie avait été un film, j'aurais définitivement arrêté. Mais la réalité est bien différente.

Personne d'autre ne pouvait me sauver de ce qui se passait en moi. Au fond, il y avait comme un démon qui m'incitait à fuir la souffrance en me réfugiant dans les substances. J'ai rechuté. Ma femme m'a dit qu'elle partirait avec nos trois adorables filles rousses si je ne demandais pas de l'aide. Alors, je suis allé en cure.

Au centre, chaque soir, on montait dans un minibus pour aller à une réunion des Douze Étapes. J'y ai appris quelques trucs utiles, mais ça ne me parlait pas réellement. Beaucoup de gens étaient sobres, mais semblaient toujours souffrir énormément. Moi, je ne voulais pas juste arrêter. Je voulais construire une vie dont je n'aurais pas envie de fuir.

Je voulais arrêter de me sentir impuissant. Je voulais reprendre le contrôle.

Un jour, mon conseiller m'a demandé si je désirais rencontrer un aumônier bouddhiste. « Je ne connais rien au bouddhisme », me suis-je dit, « mais ça m'occupera, pourquoi pas ? » Quelques heures plus tard, un homme sympa, chauve et barbu, est venu nous voir. Cet après-midi-là, je lui ai raconté mon histoire, et il m'a parlé du bouddhisme, surtout de la Première Noble Vérité : « Dans la vie, il y a de la souffrance. »

« Sans blague », ai-je pensé en regardant par la fenêtre du cinquième étage de l'hôpital psychiatrique.

La façon dont il parlait du bouddhisme ne ressemblait pas réellement à une religion. C'était plutôt un guide éthique pour vivre. Il m'a expliqué qu'il existait des réunions de rétablissement à l'Institut Moore de Birmingham (Alabama) qui s'inspiraient des

principes bouddhistes. Quelques jours plus tard, on nous a permis d'y aller. Ce soir-là, en entrant dans la salle, j'ai vu des gens sourire.

Ils semblaient détendus. La méditation a commencé. Je n'avais médité qu'une seule fois avant, et ça ne s'était pas bien passé. J'étais toujours très agité. Mais cette fois, quelque chose a changé. À la fin de la séance, j'ai ressenti une sorte de légèreté dans la poitrine. J'ignorais ce que c'était, alors j'ai pris le temps d'y réfléchir. Finalement, j'ai compris : c'était de l'auto-compassion. Et c'était une sensation incroyable.

Comme si je retrouvais enfin un endroit sûr après un long voyage difficile.

Quand je suis sorti de la cure, je me suis investi à fond dans le programme. Rapidement, je suis devenu un habitué. J'ai remarqué que ceux qui donnaient de leur temps paraissaient plus sereins, alors j'ai décidé de faire pareil. Quand COVID est arrivée, j'ai commencé à animer plusieurs réunions par semaine pour rester en contact avec les autres. J'ai compris qu'aider les autres m'aidait beaucoup.

Alors, j'ai continué à participer et à prendre des responsabilités. Plus tard, j'ai été élu président du conseil d'administration de l'organisation mondiale du programme. Cela m'a donné un but : protéger et faire grandir ce programme. J'ai aussi aidé mon Sangha locale à se développer, et j'assiste toujours à plusieurs réunions chaque semaine. C'est là que sont mes amis sages. C'est là que nous avançons ensemble.

Mon rétablissement n'est pas un conte de fées. Quand ma dépendance s'est déplacée vers des comportements comme la boulimie ou le sport à l'excès, j'ai utilisé le programme pour poser des limites et arrêter de me blesser. Progressivement, j'ai appris à faire des choix plus réfléchis et à vivre de façon plus équilibrée. Mon but n'était plus d'être parfait ou même heureux.

Je voulais simplement être présent, avoir un but et souffrir moins.

Recovery Dharma m'a aidé à découvrir ma nature de Bouddha. J'ai compris le karma et appris à cultiver l'auto-compassion au lieu de me détruire. Avec la méditation, j'ai appris à rester calme même dans les moments difficiles et à développer des pensées positives. En réfléchissant sur moi-même, j'ai compris les causes de ma souffrance et cherché des solutions.

Avant, je me réveillais désespéré, incapable de commencer la journée sans substances. Aujourd'hui, je me lève tôt et je médite. Je me fixe des intentions pour suivre les préceptes et faire confiance au chemin. J'essaie d'accepter pleinement qui je suis, ainsi que les autres et la réalité. Quand je veux que les choses soient

différentes, je me rappelle que tout change. Et, quand j'ai des problèmes, je demande de l'aide à mes amis sages.

Grâce à Recovery Dharma, je suis devenu un compagnon plus attentionné et un père plus calme. Ma famille ne souffre plus à cause de mes comportements destructeurs. J'essaie de parler avec bienveillance à ma femme et de ne plus cacher mes blessures. J'apprends aussi à mes filles comment méditer et être attentives à ce qu'elles ressentent, et je vois déjà qu'elles gèrent mieux le stress à l'école.

Je ne suis pas « réparé » pour autant. J'ai juste appris à vivre avec mes difficultés. Mes peurs et mes pensées négatives sont encore là, chaque jour. Mais maintenant, quand elles arrivent, je les accueille avec calme. Je prends un moment pour les écouter et je me demande ce qui ne va pas réellement. Souvent, la réponse est : « Je n'aime pas ressentir ça. » Alors, j'accepte ces émotions et je les laisse exister, sinon elles prennent le contrôle.

Je n'ai pas besoin de les éliminer ou de les changer. Je peux simplement être là avec elles.

Je sais aussi que je vais souvent me tromper. C'est normal pour tous. Alors, quand ça arrive, j'essaie d'être bienveillant avec moi-même. Parce que je mérite d'être aimé et compris. C'est ce que Recovery Dharma m'a appris. Et, le plus beau, c'est que tu n'as même pas besoin d'y croire tout de suite. Il suffit de savoir que tu peux changer et améliorer ta vie.

Et, tu y arriveras.

Ce que j'essaie surtout, c'est de rester présent. Aux réunions, j'écoute vraiment les autres et je reste avec eux dans leurs difficultés. Chez moi, je lis des histoires avec mes filles et je profite de ces moments de bonheur. Parfois, je me rappelle que je n'ai rien eu besoin de faire pour mériter ça. Malgré tout ce que j'ai vécu avec la dépendance et les blessures, j'avais toujours cette lumière en moi.

Lacey

Cette semaine, je célèbre sept ans sur ce chemin, et Recovery Dharma m'accompagne presque depuis le début. Ma sobriété repose sur la sagesse du Dharma et sur la liberté de choisir comment je veux avancer dans mon rétablissement.

Quand j'avais environ six mois de sobriété, j'ai commencé à aller aux réunions bouddhistes de rétablissement à New York. À ce moment-là, il n'y avait que deux réunions dans toute la ville, et l'une se trouvait tout près de mon appartement à Brooklyn. Dès ma première visite, j'ai découvert un endroit accueillant, calme et ouvert à toutes les identités. J'étais un peu stressée, mais je me suis vite sentie en sécurité. Ce soir-là, les personnes que j'ai rencontrées m'ont invitée à manger des tacos végans juste à côté, et l'une d'elles est devenu ma mentor. J'avais envie de leur ressembler et de passer du temps avec elles.

Depuis toujours, j'avais l'impression que j'étais destinée à devenir « alcoolique », comme si c'était écrit dans mon histoire familiale. Dès mon enfance, on m'avait expliqué ce qu'était l'alcoolisme et à quoi ressemblait une personne qui en souffre. On m'avait aussi appris que c'était quelque chose dont il ne fallait surtout pas parler. Ce silence s'est transmis dans ma famille pendant des générations, sûrement à cause des blessures liées à la honte, à la pauvreté et à la violence.

Quand j'étais en pleine dépendance, c'était comme si j'étais écrasée sous une lourde couverture. Je ne pouvais plus bouger ni respirer vraiment, mais en même temps, c'était rassurant de rester là, sans rien changer. C'était ma façon d'étouffer ce que je ressentais. Je repense souvent à cette citation de Marianne Williamson qui dit que ce n'est pas notre obscurité qui nous fait le plus peur, mais notre propre lumière et notre potentiel.

Je ne me souviens pas très bien de mes douze années de dépendance active. Je sais juste qu'au début, c'était plutôt amusant. Je travaillais dans les médias, et boire faisait presque partie du travail. Je buvais beaucoup, et ça m'a même aidé dans ma carrière. Mon quotidien, c'était acheter des tenues que je ne pouvais pas réellement me payer, aller à des soirées remplies de personnes connues, sortir jusqu'à quatre heures du matin et rigoler des lendemains difficiles avec mes collègues. Je passais mon temps à convaincre les autres de boire avec moi, même quand ils n'en avaient pas réellement envie, et je m'endettais en essayant de satisfaire le preta (esprit affamé) qui vivait en moi. Je me suis mis en danger plus d'une fois, mais beaucoup de souvenirs sont flous. Je continuais à tout donner, à maltraiter mon corps et mon

esprit, parce que je savais que si je ralentissais, je risquais de ne jamais réussir à redémarrer.

À l'époque, je pensais que ce mode de vie était celui que tout le monde voulait : faire la fête, souvent sortir et vivre à fond (sauf pour les dettes, les dangers et les gueules de bois). Mais en réalité, j'ignorais complètement mon besoin de calme, de moments pour réfléchir et de spiritualité. Plus tard, grâce à la thérapie et à des diagnostics tardifs, j'ai compris que mon cerveau neuroatypique est facilement saturé par le bruit, la foule et trop de stimulations visuelles. Quand ça arrivait, je n'arrivais plus à parler. Et, pour gérer tout ça, je comptais sur l'alcool.

Au bout d'un moment, ça m'a isolé. Je suis tombée dans une dépression profonde avec beaucoup d'anxiété. Je n'arrivais même plus à répondre aux e-mails ou à décrocher le téléphone. Parler devenait difficile. Je perdais le fil de mes idées et j'espérais que les autres devineraient ce que je voulais dire. Je n'avais plus confiance en moi. Chaque matin, je me réveillais en me détestant, en me répétant que j'étais nulle, moche et sans valeur. Je repensais à toutes les choses gênantes que j'avais pu dire ou faire la veille, et la honte me submergeait. C'était comme si cette honte pesait lourd dans mon corps.

À cause de ce manque de confiance, je me tournais vers les mauvaises personnes. Je croyais qu'il fallait boire pour créer des liens, mais ça ne faisait que m'attirer dans des relations toxiques qui ont duré des années.

Même si certaines personnes de ma famille étaient sobres, arrêter de boire me semblait impossible. J'avais l'impression que si je réussissais ça, je pourrais accomplir n'importe quoi (et je le pense encore). Mais arrêter signifiait aussi accepter d'être vu comme une « personne dépendante » ou un « alcoolique ». Quelqu'un qui cache une partie honteuse de lui-même et qui ne peut plus s'amuser ou être « normal ». Pour moi, vivre sobre voulait dire vivre sous une lourde contrainte.

J'ai commencé à penser à arrêter quand les signes d'alerte que j'avais appris dans mon enfance sont devenus trop évidents. Je buvais de plus en plus tôt dans la journée et ma dépression, et mon anxiété devenaient incontrôlables. Toute ma vie tournait autour de l'alcool : quand boire, où boire, comment boire et que boire.

J'avais peur de devoir toucher le « fond » pour arrêter, mais ce n'était pas nécessaire.

Je savais aussi que certaines choses dans les programmes de rétablissement classiques ne me correspondaient pas. J'avais toujours appris à me débrouiller seul, alors je pensais pouvoir gérer ça sans aide. Pas besoin de « groupe » pour moi ! Heureusement, j'ai trouvé une thérapeute spécialisée dans les dépendances avec qui je me suis bien entendu dès le début. C'est elle qui m'a conseillé d'essayer le rétablissement bouddhiste pour voir comment d'autres personnes vivent sobrement. Ou du moins, comment vivre la vie sobre que je voulais vraiment.

Quand j'ai commencé à aller aux réunions, je n'avais jamais médité auparavant. Je restais assise là, à jeter des coups d'œil pour voir ce que faisaient les autres : méditent-ils réellement ? Je ne comprenais pas trop. Mais au bout d'un moment, je me suis dit que je pouvais essayer. L'un des diagnostics tardifs que j'ai reçus était un trouble obsessionnel-compulsif (TOC), et au début je pensais que si je ne méditais pas parfaitement, ça ne comptait pas. Heureusement, ce n'est pas du tout vrai : il n'y a pratiquement pas de mauvaises façons de méditer. Finalement, la méditation a commencé à faire effet sur moi. J'ai remarqué que quand j'avais un désir, je pouvais l'observer sans me laisser emporter. Le désir ressemblait à une montgolfière qui flottait toute seule dans ma tête, et ma réaction naturelle était d'être curieux et bienveillant : « Tiens, pourquoi ça apparaît ? » Avec une pratique régulière de la méditation, je remarque aussi d'autres désirs, comme pour le sucre ou les achats en ligne. Je peux me demander pourquoi ils sont là : Est-ce que je m'ennuie ? Est-ce que j'essaie d'éviter une émotion difficile ?

Au début, l'idée de « communauté », ou de faire partie d'un groupe de personnes sobres, me paraissait plutôt ennuyeuse. Je ne pense pas être la seule à avoir une dépendance et à ne pas vouloir déranger les autres ou compter sur eux (d'ailleurs je sais que ce n'est pas le cas, car nous avons consacré tout un chapitre à ce sujet dans ce livre, *Isolement et Connexion*). Au début, créer ces amitiés ressemblait un peu à la cantine au collège — sauf que là, tout le monde t'invite à t'asseoir avec eux.

Avant la pandémie, notre Sangha à New York se retrouvait chaque samedi soir pour dîner ensemble à Koreatown après la réunion. Autour de bols de bibimbap végétarien, on discutait de nos aventures ratées en amour sobre, des histoires compliquées de famille et de comment avancer dans la vie sans chercher à s'anesthésier. Avoir quelqu'un qui avance à côté de toi te donne envie de continuer, et ces amitiés font partie des plus beaux cadeaux de mon rétablissement.

Cette même Sangha m'a encouragé à prendre des responsabilités dans le service local. Comme l'espace était vraiment accueillant et que chacun pouvait y être lui-même, je me suis senti assez à l'aise pour participer, même si je doutais de moi.

Plus j'ai pris de l'expérience dans ces rôles, plus j'ai pris confiance. Aujourd'hui, je participe même à des débats lors des réunions du conseil de RDG. Comme le dit le livre, pratiquer la parole juste, c'est utiliser sa voix, surtout quand on a eu l'impression de ne pas avoir le droit de parler ou de ne pas être entendu.

Parler de ce que je pense à voix haute peut être stressant et un peu gênant. Souvent, après avoir parlé, je repense encore et encore à ce que j'ai dit, en me demandant si c'était clair ou intéressant. Mais grâce à cette voie, j'ai compris que pour avancer, il faut apprendre à supporter ce genre d'inconfort. La pleine conscience m'aide beaucoup : j'essaie de distinguer où je ressens cet inconfort dans mon corps et de le laisser passer. C'est quelque chose que je devrais pratiquer toute ma vie.

Mon rétablissement, surtout grâce aux responsabilités que j'ai prises dans mon Sangha locale et dans l'organisation mondiale, m'a permis de guérir certaines blessures familiales dont j'ai déjà parlé. Je prends soin de moi avec des méthodes très différentes de celles qu'on utilisait dans ma famille. J'essaie d'être bienveillante et patiente avec moi-même, de prendre du temps pour me reposer et me soigner. Et, aujourd'hui, j'aime pouvoir parler librement de mon rétablissement et de mon expérience avec la dépendance. Le Dharma m'a appris qu'il n'y a aucune honte à souffrir, car tout le monde souffre. La dépendance est juste un des signes de cette souffrance.

Recovery Dharma m'a appris à reprendre confiance en moi. Pour me rétablir, j'ai dû apprendre à écouter mes besoins, à croire en mes capacités et à rester calme face aux envies, à l'anxiété et à d'autres moments difficiles. Petit à petit, j'y suis arrivée grâce à cette voie. RD m'a montrée que je peux me faire confiance, suivre mon instinct, et qu'avec le temps, je peux guérir. La voix de ma nature de Bouddha devient plus facile à entendre. Elle est douce, mais sûre, et elle m'incite à faire ce qu'on appelle parfois « la prochaine bonne action ». Cette voix existe aussi en toi.

Paul

J'ai acheté un paquet de cigarettes dès que j'ai pu après avoir arrêté de boire. Je me disais que je méritais bien quelque chose si je devais renoncer à mes bouteilles de vin blanc du soir et à mes verres de Jameson. Tout le monde sait que beaucoup de personnes en sevrage fument beaucoup. J'ai commencé par des Camel classiques, puis je suis passé aux American Spirit non filtrées. Je suis aussi passé du café aux énormes boissons sucrées de Dunkin Donuts, et d'un flirt en ligne à une histoire qui a presque détruit mon mariage. Je cherchais toujours quelque chose pour combler le vide.

J'ai eu de la chance d'avoir des amis qui étaient déjà dans un parcours de rétablissement. Le livre Dharma Punx de Noah Levine a permis à des gens comme moi de découvrir le bouddhisme. C'était une façon de suivre cette voie ancienne sans le côté trop chic ou trop hippie que je croyais voir dans le bouddhisme américain. Des personnes de la scène hardcore de Boston, sobres ou pas, ont créé une réunion Dharma Punx dans un centre de rétablissement à Arlington, et j'ai décidé d'y aller. Là-bas, j'ai trouvé plus que de la méditation : j'ai trouvé une vraie communauté. Des gens partageaient leurs histoires avec honnêteté et en toute sécurité. J'ai compris que c'était essentiel pour beaucoup de groupes de rétablissement. Cet endroit est devenu un refuge pour nous. On y a créé des amitiés. J'y ai rencontré celle qui est devenue ma femme. Et, quand j'ai décidé d'arrêter de boire, je savais que je pouvais appeler des gens de ce groupe.

Oui, j'ai eu de la chance. Mais peut-être qu'au fond, je savais que j'avais besoin d'entendre ce qui se disait dans ces réunions.

Quelques années plus tard, en 2013, des bombes ont explosé à l'arrivée du marathon de Boston, tuant trois personnes et blessant des centaines d'autres. La police a poursuivi les poseurs de bombes à travers plusieurs villes, et tout le monde devait rester chez soi. Mais à Somerville, là où j'habitais, les magasins d'alcool restaient ouverts (c'est le Massachusetts, après tout). Cette semaine-là, j'ai bu toute la journée. Ma femme était partie et ne pouvait pas rentrer. C'est là que tout a commencé à mal tourner pour moi. Pendant les six mois suivants, je n'ai presque jamais été sobre. Mes pertes de mémoire sont devenues plus longues. Je cachais de petites bouteilles d'alcool partout. J'écoutais mes amis sobres de Dharma Punx parler de leur relation avec l'alcool et les drogues, et je me reconnaissais dans leurs histoires. Pour être honnête, je crois que j'ai arrêté en partie parce que je voulais être comme eux, forts et courageux... Même si, comme on dit, ma vie était devenue ingérable, je ne le ressentais pas encore vraiment. Pas encore.

J'ai commencé à aller à des réunions des Douze Étapes, qui sont partout dans la ville de Boston, où l'alcool coule à flot. J'avais entendu beaucoup d'histoires effrayantes de mes amis des Punx à propos du côté fermé d'esprit et très religieux de ces réunions, alors je cherchais quelque chose qui clochait, même si ce n'était pas réellement le cas. Le rétablissement bouddhiste n'était pas encore connu : Noah et son équipe travaillaient encore sur ce qui allait devenir Refuge Recovery, et des livres comme Eight Step Recovery de Vimalasara et One Breath at a Time de Kevin Griffin existaient, mais il n'y avait pas encore de réunions locales. Alors, les Douze Étapes étaient à peu près la seule option. J'ai suivi quelques réunions pendant un moment, mais je ne faisais rien d'autre. Je ne suivais pas réellement le programme, je n'avais pas de parrain. J'étais sceptique — comme beaucoup de gens, pour de bonnes raisons — à propos du parrainage et des Étapes, mais j'utilisais cette critique comme excuse pour « tenir le coup » sans aide.

Le phénomène d'une dépendance croisée — remplacer une dépendance par une autre — n'était pas beaucoup abordé dans les réunions des Douze Étapes... ou alors, je ne l'ai jamais entendu. Ce qu'on me disait, c'était « ne bois pas », et je ne buvais pas. Mais je fumais un paquet par jour, j'avais pris vingt-cinq kilos à force de boire des Dunks et de manger des glaces au caramel salé, et je draguais compulsivement, en ligne et dans la vraie vie. L'année après mon arrêt, nous avons déménagé dans le Vermont, et j'ai trouvé que les réunions de petites villes étaient encore plus grognonnes et centrées sur Jésus que celles de mon ancien groupe de Cambridge. Je rechutais sans fin. J'ai commencé à penser que goûter à certaines des fameuses bières artisanales et aux alcools locaux du Vermont ne serait peut-être pas si grave. Et, mes flirts sont devenus de longues conversations, explicites et intenses qui me prenaient des heures chaque jour.

Vous voyez sûrement où cela mène. Finalement, ma femme l'a découvert.

J'ai pris un parrain et je me suis traîné de nouveau aux réunions des Douze Étapes, et ça m'a aidé. Vraiment. J'ai travaillé les Étapes, je suis allé voir un psy et j'ai eu une prescription de Prozac parce que je me sentais mal en permanence. Ma Quatrième Étape était un long récit détaillé de toutes les personnes que j'avais blessées avec mon alcool, ma consommation et mes infidélités, et à quel point j'avais été un gâchis humain aussi loin que je me souviens. Ma femme n'était pas partie — pas encore — mais chaque jour comptait. J'ai remplacé les cigarettes par une cigarette électronique goût caramel, mais j'étais toujours agité, inquiet et rempli de colère contre moi-même.

Puis, j'ai eu de la chance. Encore une fois.

Un jour, je méditais sur ma terrasse avec l'application Insight Timer et j'ai reçu une demande d'ami. Cette personne m'a proposé des méditations guidées et m'a parlé d'une réunion Refuge Recovery qui démarrait dans notre petite ville. Presque sur un coup de tête, je suis allé voir. J'ai lu le livre et je suis revenu presque chaque semaine, et c'est là que les choses ont commencé à changer. J'avais enfin trouvé un groupe avec qui être vraiment moi-même, comme les Punx à Boston. Et, j'ai commencé à voir comment le bouddhisme et le rétablissement pouvaient se rejoindre.

Cette voie m'a mis face à face, encore et encore, avec ce que le livre Recovery Dharma appelle les « pratiques du cœur » : la joie altruiste, la compassion, la bienveillance (mettā) et l'équanimité. Apprendre à me connecter à mon cœur — et à m'y sentir à l'aise — a été la clé absolue de mon rétablissement et, surtout au début, l'une des choses les plus difficiles que j'aie jamais essayées. Je ne saurais dire combien de fois je me suis complètement refermé dès le début d'une méditation de mettā (bienveillance). Pourquoi ? Parce qu'en général, on commence par pratiquer la bienveillance envers soi-même. Et là, c'était tout bonnement impossible pour moi. Mon côté cynique trouvait que ça ressemblait à des bêtises de hippie. Mais au fond ? Je n'arrivais tout simplement pas à ressentir le souhait sincère que je sois bien. J'avais ce message inconscient en moi qui me disait qu'il fallait être dur avec moi-même si je voulais avancer dans mon rétablissement. Ce que je ne comprenais pas encore, c'est que c'était justement le contraire : rester fermé et rigide me maintenait bloqué.

Tout a commencé à changer lorsqu'un ami avisé m'a fait découvrir une méditation guidée — peut-être par Tara Brach, je ne suis plus certain — qui commençait par envoyer de la mettā à un être cher plutôt qu'à soi-même. Ça, je pouvais le faire, donc j'ai réussi à rester présent. La méditation passait ensuite à une personne neutre, puis à une personne difficile, puis au monde entier, et ce n'est qu'après qu'elle proposait de pratiquer mettā envers soi-même. C'est ce déclic dont j'avais besoin : comprendre que si je pouvais souhaiter du bien aux pires personnes du monde — dictateurs, meurtriers, ceux qui gâchent la fin des films — alors je pouvais aussi me l'accorder.

Cela m'a permis de créer un espace dans mon esprit et dans mon cœur pour rester présent, plutôt que de me refermer dans le jugement, la haine de moi et la peur. Je n'avais plus besoin d'anesthésier cette souffrance avec n'importe quoi : nicotine, sucre, réseaux sociaux, peu importe. J'ai commencé à regarder mon passé avec honnêteté, sans rester coincé dans l'histoire qui disait que j'étais un moins que rien, et j'ai pu commencer à me rétablir.

Ce qui m'a profondément aidé, c'est qu'en rétablissement bouddhiste, on ne parle pas du rétablissement comme celui d'une maladie. Au lieu de ça, je me suis vu comme en train de « retrouver » une partie perdue de moi-même, ce que le livre décrit comme « la partie de nous qui n'est pas traumatisée, qui n'est pas dépendante, qui n'est pas gouvernée par la peur ou la honte », la partie, dit-il, « d'où vient la sagesse ». Je suis devenu plus gentil, plus patient, et un meilleur ami sage pour les autres, parce que j'avais enfin commencé à prendre soin de la souffrance que je m'étais infligé pendant si longtemps. Et, plutôt que de me blâmer pour m'être infligé tout cela, j'ai pu m'adoucir. J'ai compris que ma souffrance ressemblait à celle des autres. Et, j'ai enfin pu, sincèrement, laisser mon cœur s'ouvrir.

Ensuite, encore une fois, j'ai vraiment l'impression d'avoir eu de la chance. Je ne le nierai jamais. En même temps, j'éprouve de la gratitude envers cette partie de moi « d'où vient la sagesse » : celle qui cherchait déjà à se rétablir avant même que je sache que c'était ce dont j'avais besoin. J'ai appris à faire confiance à cette part de moi, et j'ai eu la chance de faire partie d'une communauté avec d'autres personnes qui ont retrouvé ce que le livre appelle « le cœur pur, rayonnant et courageux où nous découvrons notre potentiel d'éveil ». Nous avons grandi ensemble en tant qu'amis sages, nous nous sommes soutenus à travers les épreuves et les bons moments.

J'ai pu être suffisamment présent pour réparer mon mariage grâce à des années de travail patient avec une conseillère incroyable. Nous avons même décidé de fonder une famille : quelque chose que je n'aurais jamais cru être assez adulte ou assez stable émotionnellement pour faire. Je suis retourné à l'école, j'ai obtenu un master et j'ai commencé à enseigner l'écriture dans un collège communautaire local. Et, j'ai aussi pu être utile à d'autres personnes en rétablissement : en animant mon groupe principal, en accompagnant des personnes comme mentor et en lançant une réunion Recovery Dharma dans un centre de désintoxication hospitalier.

Alors, chaque fois que quelqu'un me demande, j'essaie de l'encourager à se laisser porter par ce qui peut sembler être des bêtises de hippie. Peut-être que ce sera facile, ou peut-être que ce sera aussi difficile que ça l'a été pour moi.

Mais je dis toujours, et le dirai toujours, que ça en vaut absolument, sans aucun doute, 100 % la peine.

Eunsung

Avertissement sur le contenu : suicide

Je suis né en Corée du Sud et j'ai grandi dans une campagne proche de la zone démilitarisée. Mon enfance a été plutôt heureuse, même si j'ai connu des moments de violence et de traumatisme. C'est grâce au rétablissement et à une vie spirituelle que je peux aujourd'hui repenser à mon passé avec joie et ressentir de la compassion pour ma famille et toutes les personnes qui ont vécu les souffrances de cette région pauvre et marquée par la guerre.

Quand j'étais en CE2, ma famille a déménagé dans les montagnes des Appalaches, en Caroline du Nord. Avant même d'arriver aux États-Unis, je me sentais déjà différent. Mais une fois sur place, ce sentiment s'est renforcé. J'ai découvert ce que c'était que d'être traité comme quelqu'un à part. À cause du racisme dans la région, je me sentais souvent seul et en insécurité, que ce soit à l'école ou en ville.

La première fois que j'ai bu de l'alcool et pris des drogues, tout ce que je ressentais de lourd a disparu. Les moqueries et les regards des autres enfants ne comptaient plus. Pour la première fois, j'avais l'impression de pouvoir respirer librement. J'étais très timide, et l'alcool et les drogues m'ont aidé à parler aux autres. Je ne pensais pas que ça pourrait me mener à des moments aussi sombres. Le pire dans la dépendance, c'est que ce que je croyais être une solution à ma souffrance a fini par en créer encore plus, pour moi et pour ceux que j'aimais.

J'ai découvert la méditation à l'université, en lisant un petit livre sur l'alchimie taoïste. Ma première méditation consistait à imaginer un œuf doré fondant sur mon corps. Mais je continuais à boire et à me droguer, même en méditant. Aujourd'hui, je comprends que j'utilisais aussi la méditation pour fuir. Je n'acceptais pas la réalité dans laquelle je vivais. J'essayais toujours d'échapper à ce que je ressentais.

Les années suivantes sont passées comme dans un brouillard. Après l'université, j'ai travaillé dans un camp de pleine nature. Un jour, après avoir trop bu, j'ai eu comme une révélation. Je me suis dit : si c'est ça, la vie, alors autant en finir. Mais je me suis aussi dit que j'aimerais voir le Nouveau-Mexique avant de mourir. Au lieu de retourner au travail, j'ai pris la route vers l'ouest, jusqu'au mont Taylor, au Nouveau-Mexique. Je suis allé dans la forêt, en espérant vivre quelque chose de spirituel. Je n'ai pas trouvé l'éveil ce jour-là, mais j'ai décidé de continuer à vivre.

Je n'ai pas commencé mon rétablissement à ce moment-là. Il a fallu plusieurs tentatives de suicide, de nombreux concerts punk et encore beaucoup d'errance

avant que je trouve le chemin du rétablissement. Je méditais encore de temps en temps et j'ai trouvé un peu de paix dans des communautés bouddhistes. Mais j'ignore si mes sessions de zazen contre un mur m'ont vraiment conduit là où je suis aujourd'hui. J'étais perdu, toujours à la recherche d'une nouvelle relation ou d'un nouvel endroit pour calmer l'inconfort que je ressentais intérieurement. J'ai perdu des relations et des opportunités professionnelles à cause de l'alcool et des drogues. Tout est un peu flou, mais pendant cette période, j'ai tenté plusieurs fois de mettre fin à mes jours, sans succès. Je me sentais terriblement vide. J'étais perdu dans dukkha.

Je vivais chez mon père et l'aidais à son église. Je pensais pouvoir introduire la philosophie anarchiste dans le christianisme et éveiller les garçons que j'enseignais en étude biblique. Je suis donc allé dans une prestigieuse école supérieure en Caroline du Nord et j'ai essayé d'avoir l'air spirituel. Je me suis aussi impliqué dans la communauté bouddhiste de l'école, où je dirigeais régulièrement les méditations matinales. J'étudiais la théologie, je faisais des stages dans des églises, j'encadrais des groupes de jeunes, je prêchais et dirigeais des groupes de prière. Mais je me sentais faux, menant une double vie. J'apprenais à devenir un guide spirituel pour les autres alors que moi-même je vivais dans la gueule de bois et la souffrance. J'étais incapable de mettre en pratique ce que j'enseignais. Je pensais que si les autres voyaient vraiment ce que je ressentais et la vie que je menais, ils me rejetteraient tous. À cette époque, ma santé physique a commencé à se dégrader rapidement.

J'ai quitté l'école supérieure avec un diplôme et j'ai vécu et travaillé dans une communauté interconfessionnelle à Washington, D.C., où des personnes avec et sans handicap intellectuel partageaient leur quotidien. Encore une fois, je menais une double vie. Je passais mes journées avec des personnes qui m'apprenaient à accepter ma vulnérabilité, mais le soir, je noyais mes émotions dans l'alcool. Au début, je sortais dans les bars du quartier avec des amis, mais vers la fin, je préférais boire seul dans mon sous-sol. Une fois de plus, ma dépendance m'a conduit à l'autodestruction et à des pensées suicidaires.

C'est dans ce moment sombre que j'ai enfin avoué à quelqu'un que j'avais peut-être un problème. J'ai finalement commencé mon rétablissement en octobre 2011. Le chemin n'a pas été parfait, mais je suis reconnaissant pour chaque moment et chaque jour. J'ai arrêté les substances grâce aux programmes en Douze Étapes, mais la méditation a joué un rôle essentiel dans mon rétablissement. J'ai dû réapprendre à méditer après avoir arrêté. Parfois, fixer une bougie allumée le matin était mon seul moment de paix face au chaos de mes pensées.

Je me suis installé en Virginie en 2014. À l'époque, j'étais marié et attendais la naissance d'une fille. Je me suis intégré à la communauté de rétablissement locale et j'ai continué à méditer et à avancer sur la voie du mieux que je pouvais. Il m'arrivait parfois de méditer avec ma fille endormie sur ma poitrine, sentant son souffle contre le mien. Être parent en rétablissement est vraiment un cadeau incroyable.

J'aime dire que j'ai découvert le rétablissement bouddhiste un peu par hasard. J'avais demandé à un ami de mon groupe en Douze Étapes s'il voulait créer avec moi une réunion pour travailler la onzième étape. Il a dit non, mais m'a proposé de commencer plutôt une réunion Refuge Recovery. Je ne connaissais pas ce programme basé sur les principes bouddhistes. En juin 2014, nous avons organisé notre première réunion. Depuis, mon Sangha est devenu essentiel à mon rétablissement. Pendant mon divorce, ces réunions m'ont offert un endroit sûr où je pouvais simplement rester en silence et laisser sortir ce que je ressentais.

En 2019, je suis allé à la conférence annuelle de Refuge Recovery à Chicago, et ça m'a vraiment surpris. Je pensais vivre un moment de partage, mais il y avait beaucoup de tensions et de désaccords. C'est à ce moment-là que Recovery Dharma est né. Je me souviens avoir lu un brouillon du livre Recovery Dharma dans le train pour l'aéroport, et chaque mot me parlait profondément. J'avais l'impression que tout un groupe me racontait son expérience et sa pratique. Avec d'autres membres de mon Sangha, nous sommes revenus de Chicago en pensant qu'il était important que notre groupe passe à Recovery Dharma. Peu après, toutes les réunions de notre région ont voté pour ce changement.

Je croyais que le plus dur était derrière nous, mais un autre défi est arrivé. Mon Sangha se trouvait dans une ville avec beaucoup de monuments confédérés, devenue un centre de manifestations après le meurtre de George Floyd, au milieu de la pandémie de COVID-19. Quand les monuments ont été renversés, ma pratique m'a aidé à écouter ma conscience sans ajouter plus de souffrance, ni pour moi ni pour les autres. Malheureusement, certains membres de mon Sangha sont morts à cause d'overdoses ou de problèmes de santé liés à la dépendance. C'était une période très difficile, et je ressens encore ce deuil et cette tristesse. J'ai décidé de créer un autre groupe Recovery Dharma en ligne. J'y ai animé et rejoint des cercles de partage. J'ai fait de mon mieux pour aider les autres et vivre selon les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple.

Aujourd'hui, ma vie est faite de plus de liens et d'espoir. En tant qu'aumônier en soins palliatifs et conseiller en deuil, j'utilise ma pratique pour être pleinement

présent et accompagner les autres dans les périodes de transition et de perte. J'essaie d'accueillir ma propre douleur et la souffrance des autres avec compassion. J'essaie aussi de voir la beauté qui m'entoure dans les petits instants du quotidien. Que je sois en train de surfer, de me promener avec ma fille ou même simplement coincé dans les embouteillages, j'essaie de rester présent. Je me concentre sur ma respiration et je me rappelle que je peux traverser chaque changement en respirant en pleine conscience, et que je peux aider les autres à faire de même.

C'est ainsi que je continue à me soutenir et à soutenir les autres grâce à ma pratique. Je pratique quand la vie est difficile, et je pratique aussi quand la vie est agréable. Le bouddhisme et Recovery Dharma m'ont donné des bases solides, ce qui me permet de transformer ma vie avec sagesse. J'ai pris beaucoup de responsabilités au sein de la communauté Recovery Dharma, et dernièrement, je me consacre à préparer d'autres personnes à devenir des guides, en le faisant avec compassion. J'ai trouvé un nouveau sens et un but dans le rétablissement bouddhiste, ainsi qu'un chemin qui m'aide à être présent à la vie.

J'espère que mon histoire pourra guider quelqu'un qui se sent perdu et qui cherche les trois joyaux : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Et, souvenez-vous : vous n'avez pas à marcher seul sur cette voie.

Puissiez-vous être heureux. Puissiez-vous être en paix. Puissiez-vous être libéré de la souffrance.

Appendice

La méditation

La méditation combine la pleine conscience et la concentration. La *pleine conscience* consiste à observer ses pensées et ses sensations sans les juger, tandis que la *concentration* est l'effort de diriger son attention sur un point particulier, comme la respiration ou la répétition de mantras.

Le Bouddha a enseigné quatre positions pour méditer : assis, debout, allongé ou en marchant. Choisissez celle qui vous convient le mieux, mais si vous êtes en groupe, veillez à ne pas déranger les autres. Il existe aussi différents types de méditations à essayer en dehors des sessions, comme la méditation de pleine conscience, la méditation guidée, la méditation silencieuse et les méditations en mouvement, notamment la marche, le yoga, le taï-chi ou le qi gong.

La méditation peut faire remonter des émotions fortes, surtout pour ceux qui traversent une période difficile, qui ont vécu un traumatisme ou qui font face à des problèmes de santé mentale. La méditation assise en silence ne convient pas toujours à tous. Si vous ressentez une émotion trop intense, vous pouvez ralentir la pratique en ouvrant les yeux, en respirant lentement et profondément, en posant une main sur votre cœur ou votre ventre, en fixant un objet apaisant ou en imaginant un lieu, une personne, une activité ou un souvenir positif. Soyez toujours bienveillant avec vous-même et prenez soin de vous pendant la méditation.

La méditation de pleine conscience

Vous pouvez utiliser ce script pour vous guider ou guider d'autres personnes dans une méditation. Cette méditation commence par l'attention à la respiration, qui peut être une pratique en soi. Vous pouvez aussi ajouter d'autres étapes : l'attention aux sons, l'attention aux émotions, l'attention aux sensations corporelles et l'attention aux pensées.

Asseyez-vous dans une position confortable, mais attentive. Gardez le dos droit sans raideur. Détendez votre visage et votre mâchoire, et laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Soyez présent à ce qui se passe en vous, ici et maintenant, sans jugement.

Maintenant, commencez par observer les **sensations de votre respiration**.

Pour cela, portez votre attention aux mouvements de votre abdomen à chaque inspiration et expiration, à l'air qui passe par vos narines et aux légers mouvements de votre poitrine et de vos épaules.

Trouvez l'endroit de votre corps où la respiration est la plus perceptible : votre ventre, votre poitrine, vos épaules ou vos narines. Essayez d'être conscient de tout le cycle respiratoire et de remarquer les différences entre chaque inspiration et expiration.

(pause)

Votre esprit va parfois s'égarer, ce qui est tout à fait normal. Des pensées, des souvenirs ou des préoccupations peuvent apparaître. Quand vous vous en rendez compte, accueillez-les sans jugement. Il n'y a rien à corriger. Peu à peu, votre attention reviendra naturellement aux sensations de la respiration.

Restez attentif, détendu et bienveillant envers vous-même. Chaque fois que vous vous apercevez que votre esprit s'égare, ramenez doucement votre attention à votre respiration.

(pause)

Observez si vous essayez de contrôler votre respiration. Essayez de simplement observer, sans chercher à changer son rythme ou son intensité. Laissez votre souffle être tel qu'il est.

(deux à trois minutes de silence)

L'attention aux sons

Maintenant, portez votre attention aux **sons** venant de l'intérieur ou de l'extérieur de l'endroit où vous êtes, comme la circulation ou les bruits des autres personnes dans la pièce. Si un son attire votre attention, remarquez-le simplement. Prenez un moment pour observer sa vibration, son ton, son volume ou son intensité, et soyez conscient de la tendance de votre esprit à l'identifier comme un bruit de voiture, une voix, de la musique, etc. Essayez d'écouter sans lui donner de nom. Voyez-le simplement comme une expérience auditive, une vibration perçue par vos tympans.

Une fois que vous avez noté le son, laissez-le partir. Ramenez doucement votre attention sur votre respiration. Laissez votre souffle être votre point de repère dans l'instant présent. Chaque fois que votre esprit s'égare, ramenez-le tranquillement à votre respiration, sans vous juger.

(deux à trois minutes de silence)

L'attention à la tonalité de l'expérience

Maintenant, portez votre attention à votre **tendance à juger** ce que vous ressentez – à aimer, ne pas aimer ou rester neutre face à votre expérience actuelle. Cette habitude peut aussi devenir un objet d'observation. Vous pouvez vous entraîner à simplement remarquer ce que vous pensez ou ressentez à propos de ce qui se passe en ce moment.

Si vous ressentez une sensation agréable, vous pouvez vous dire en silence : « Ah, voici mon esprit d'attachement » ou « Bonjour, attachement ». Si vous ressentez quelque chose de désagréable, vous pouvez vous dire : « Ah, voici mon esprit critique » ou « Bonjour, aversion » ou encore « Voilà ce que c'est que de vouloir que les choses soient différentes ». L'idée est d'apprendre à reconnaître ces sensations, sans les juger ni chercher à les changer.

Quand vous en prenez conscience, ramenez votre attention aux sensations physiques de votre respiration, là où elles sont les plus claires. Suivez le mouvement de votre souffle, une respiration après l'autre.

(deux à trois minutes de silence)

L'attention aux sensations du corps

Maintenant, portez votre attention sur certaines **sensations corporelles**, comme la chaleur ou la fraîcheur, la pression de votre corps sur une chaise ou un coussin, ou

encore des tensions ou des inconforts. Quand vous ressentez une sensation, essayez de déterminer précisément où elle se trouve dans votre corps. Soyez attentif à ce que vous ressentez sur le moment : pression, pulsations, chaleur, tiraillements ou picotements. Voyez si vous pouvez rester avec cette sensation un peu plus longtemps, sans chercher à la juger ou à l'étiqueter. Pouvez-vous simplement l'observer sans réagir ? Prenez un instant pour explorer cette sensation : a-t-elle une texture, un poids, ou une autre particularité ? Change-t-elle avec le temps ?

Si une sensation physique désagréable devient trop forte et vous empêche de vous concentrer sur votre respiration, essayez de ne pas bouger tout de suite. Prenez un moment pour en prendre pleinement conscience. Lorsque vous comprenez d'où elle vient et que vous savez pourquoi vous voulez changer de position, faites-le en restant pleinement conscient de votre mouvement.

(deux à trois minutes de silence)

L'attention aux processus de l'esprit

Maintenant, portez votre attention à **la direction que prend votre esprit**. Il peut se tourner vers des pensées agréables ou désagréables, vers la perception des sensations, des sons, ou encore vers des émotions comme la paix, la tristesse, la joie, la frustration ou l'anticipation. Observez ces pensées et ces émotions sans les juger, puis ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Si votre esprit commence à s'égarer dans des pensées, des rêveries, des jugements ou des inquiétudes, ou s'il se fixe intensément sur une sensation ou un son, remarquez-le avec bienveillance et ramenez votre attention sur votre souffle. Il est important de reconnaître quand votre esprit s'égare, s'éloigne de la respiration, puis y revient.

Observez comment une pensée en entraîne une autre. Lorsque vous vous perdez dans vos pensées ou que votre esprit s'égare, essayez de repérer le moment précis où vous réalisez ce changement. Cet instant de prise de conscience est un moment de pleine conscience. Félicitez-vous d'avoir remarqué cette distraction avant de ramener doucement votre attention à votre souffle, avec patience et sans jugement.

(deux à trois minutes de silence)

Clôture

Alors que cette méditation touche à sa fin, reconnaissez que vous avez pris le temps d'être conscient de votre expérience. Vous apprenez à être plus attentif au moment présent et à observer sans jugement comment vos sensations et vos pensées évoluent.

Quand vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux et ramenez doucement votre attention à l'espace qui vous entoure.

La méditation sur la bienveillance (metta)

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et prenez un moment pour observer votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour pouvoir rester immobile pendant la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans l'instant présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez votre souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être dans votre ventre, avec le mouvement de votre respiration qui monte et descend. Peut-être dans votre poitrine, en sentant l'expansion et la contraction à chaque inspiration et expiration. Ou à vos narines, en percevant un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Lorsque vous inspirez, prenez conscience de votre souffle. Lorsque vous expirez, ressentez l'air quitter votre corps.

(pause)

Votre esprit va parfois s'égarer, ce qui est tout à fait normal. Ceci est une occasion d'entraîner votre pleine conscience et votre concentration. Chaque fois que vous prenez conscience que votre esprit s'est dispersé, ramenez-le simplement au souffle. Cela renforce votre capacité à rester ancré dans le moment présent.

(pause)

Maintenant, commencez à cultiver mettā (la bienveillance) envers vous-même. Il est essentiel de commencer par soi, car sans bienveillance envers soi, il est difficile d'en avoir pour les autres.

Respirez calmement et répétez en silence ces phrases ou d'autres qui expriment une intention bienveillante et amicale :

« Puissé-je être empli de bienveillance. »

« Puissé-je être protégé des dangers intérieurs et extérieurs. »

« Puissé-je être en bonne santé, dans mon corps, mon cœur et mon esprit. »

« Puissé-je être en paix et heureux. »

Répétez ces phrases plusieurs fois. Vous pouvez imaginer les recevoir comme un message de bienveillance. Si cela vous semble difficile, imaginez-vous enfant,

entouré de cette douceur. Si des émotions comme l'irritation ou le doute surgissent, acceptez-les avec bienveillance et revenez aux phrases.

(deux à trois minutes de silence)

Maintenant, pensez à quelqu'un qui vous a apporté du bien ou qui a été particulièrement bon avec vous. Cela peut être un ami, un proche, un enseignant ou un mentor. Cultivez le souhait sincère que cette personne soit heureuse et en paix. Offrez-lui mentalement les mêmes phrases de bienveillance :

- « Puisses-tu être empli de bienveillance. »
- « Puisses-tu être protégé des dangers intérieurs et extérieurs. »
- « Puisses-tu être en bonne santé, dans ton corps, ton cœur et ton esprit. »
- « Puisses-tu être en paix et heureux. »

(deux à trois minutes de silence)

Puis, pensez à une personne « neutre » – quelqu'un que vous croisez souvent sans vraiment le connaître, comme un collègue, un voisin ou une personne travaillant dans un lieu que vous fréquentez. Bien que vous ne la connaissiez pas bien, elle aussi aspire au bonheur. Envoyez-lui les mêmes souhaits de bienveillance.

- « Puisses-tu être empli de bienveillance. »
- « Puisses-tu être protégé des dangers intérieurs et extérieurs. »
- « Puisses-tu être en bonne santé, dans ton corps, ton cœur et ton esprit. »
- « Puisses-tu être en paix et heureux. »

(deux à trois minutes de silence)

Maintenant, pensez à une personne avec qui vous avez des difficultés ou envers qui vous ressentez de la colère, du ressentiment ou de la jalousie. Ne choisissez peut-être pas la personne la plus difficile de votre vie, mais plutôt quelqu'un qui vous agite ou vous ennuie en ce moment.

Rappelez-vous que cette personne, elle aussi, souhaite être heureuse et être libérée de la souffrance. Essayez de lui adresser les phrases de bienveillance :

- « Puisses-tu être empli de bienveillance. »
- « Puisses-tu être protégé des dangers intérieurs et extérieurs. »
- « Puisses-tu être en bonne santé, dans ton corps, ton cœur et ton esprit. »
- « Puisses-tu être en paix et heureux. »

(deux à trois minutes de silence)

Enfin, élargissez votre bienveillance aussi loin que vous pouvez l'imaginer : votre famille, vos amis, votre ville, votre pays et au monde entier et tous les êtres vivants. Offrez ces phrases :

« Puissent tous les êtres vivants être emplis de bienveillance. »

« Puissent tous les êtres vivants être protégés des dangers intérieurs et extérieurs. »

« Puissent tous les êtres vivants être en bonne santé, dans leur corps, leur cœur et leur esprit. »

« Puissent tous les êtres vivants être en paix et heureux. »

(deux à trois minutes de silence)

Revenez à votre propre corps et ressentez comment vous vous sentez. Notez si vous percevez de la légèreté, de la chaleur ou un sentiment de calme. Puis, ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'espace qui vous entoure.

La méditation sur le pardon

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et portez attention à votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour vous assurer que vous pourrez rester stable tout au long de la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans le moment présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez le souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être au niveau de l'abdomen, où vous sentez le mouvement de votre corps qui se soulève et s'abaisse. Peut-être au niveau de la poitrine, où vous percevez l'expansion et la contraction. Ou encore aux narines, où vous sentez un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Inspirez en portant une attention douce à votre souffle. Expirez en étant conscient de l'air qui quitte votre corps.

(pause)

Votre esprit va parfois s'égarer, ce qui est tout à fait normal. Ceci est une occasion d'entraîner votre pleine conscience et votre concentration. Chaque fois que vous prenez conscience que votre esprit s'est dispersé, ramenez-le simplement au souffle. Cela renforce votre capacité à rester ancré dans le moment présent.

(pause)

Maintenant, commencez à vous offrir le pardon. Il est essentiel de commencer par soi, car il est difficile de pardonner aux autres si nous avons encore du ressentiment envers nous-mêmes.

Nous avons tous fait des erreurs et parfois, nous nous sommes fait du mal. Nous avons pu nous trahir ou nous abandonner par nos pensées, nos paroles ou nos actions, intentionnellement ou non.

Prenez conscience des moments où vous vous êtes blessé. Visualisez-les, souvenez-vous-en. Laissez-vous ressentir la douleur que cela a pu causer et autorisez-vous à vous libérer de ce poids.

Respirez doucement et répétez intérieurement ces phrases :

« Je me pardonne pour les fois où je me suis blessé, par action ou inaction. »

« Je sais que j'ai agi sous l'influence de la peur, de la douleur et de la confusion. Aujourd'hui, je m'offre le pardon. »

« Je me pardonne. »

Répétez ces phrases et accueillez toutes les émotions qui surgissent. Peut-être ressentirez-vous de l'irritation, de la culpabilité ou de la colère. Si c'est le cas, soyez patient et bienveillant envers vous-même. Laissez ces émotions être là sans les juger, puis revenez doucement aux phrases.

(trois minutes de silence)

Vous avez probablement aussi été blessé par d'autres. Quelqu'un a pu vous faire du tort, consciemment ou non, par ses paroles, ses actes ou ses pensées.

Prenez un moment pour vous souvenir de ces blessures. Laissez remonter les émotions associées. Donnez-vous la permission de vous libérer de cette douleur, au moins pour aujourd'hui, en offrant votre pardon quand votre cœur sera prêt.

Pensez à une personne ou un groupe de personnes qui vous ont blessé, puis répétez intérieurement ces phrases :

« Je me souviens des fois où vous m'avez blessé, par peur, douleur, confusion ou colère. »

« J'ai porté cette souffrance trop longtemps. Aujourd'hui, je vous offre mon pardon. »

« À tous ceux qui m'ont blessé, j'offre mon pardon. »

« Je vous pardonne. »

(trois minutes de silence)

De la même manière, nous avons aussi pu blesser les autres, consciemment ou non. Nos propres douleurs, peurs et colères ont pu nous amener à faire souffrir autrui.

Souvenez-vous des fois où vous avez pu blesser quelqu'un. Laissez ces souvenirs venir à vous. Reconnaissez la douleur que vous avez causée et ouvrez-vous à vos propres regrets. Offrez-vous la possibilité de libérer ce fardeau et de demander pardon.

Pensez aux personnes que vous avez blessées et répétez intérieurement cette phrase :

« Je sais que je vous ai blessé par mes pensées, mes paroles ou mes actions, et je vous demande pardon. »

(trois minutes de silence)

Enfin, revenez à votre propre corps, votre esprit et votre cœur. Notez toute tension, tout inconfort ou toute difficulté que vous pourriez ressentir. Observez aussi s'il y a une sensation de légèreté, de chaleur, de détente ou de soulagement.

Quand vous vous sentirez prêt, ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'espace qui vous entoure.

La méditation sur l'équanimité

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et portez attention à votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour vous assurer que vous pourrez rester stable tout au long de la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans le moment présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez le souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être au niveau de l'abdomen, où vous sentez le mouvement de votre corps qui se soulève et s'abaisse. Peut-être au niveau de la poitrine, où vous percevez l'expansion et la contraction. Ou encore aux narines, où vous sentez un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Inspirez en portant une attention douce à votre souffle. Expirez en étant conscient de l'air qui quitte votre corps.

(pause)

Votre esprit va parfois s'égarer, ce qui est tout à fait normal. Ceci est une occasion d'entraîner votre pleine conscience et votre concentration. Chaque fois que vous prenez conscience que votre esprit s'est dispersé, ramenez-le simplement au souffle. Cela renforce votre capacité à rester ancré dans le moment présent.

(pause)

La pratique de l'équanimité consiste à développer un esprit calme et équilibré face aux circonstances de la vie. Elle nous aide à comprendre que notre bonheur ou notre souffrance ne dépendent pas uniquement des situations extérieures, mais de la façon dont nous y réagissons.

Nous allons commencer en répétant les phrases suivantes :

« Je suis responsable de mes actions. »

« Je suis responsable de l'attention que j'accorde à mes pensées, sentiments et expériences. »

« Puissé-je trouver une véritable source de bonheur. »

« Puissé-je trouver la paix là où je suis. »

(deux à trois minutes de silence)

Pensez maintenant à une personne qui vous a aidé ou qui a été bienveillante envers vous : un proche, un ami, un enseignant ou un mentor. En imaginant cette personne, laissez émerger votre souhait sincère qu'elle soit heureuse et en paix.

Répétez ces phrases en silence :

- « Même si je veux ton bonheur, il ne dépend pas de moi. »
- « Tous les êtres sont responsables de leur propre bonheur et souffrance. »
- « Puisses-tu trouver une véritable source de bonheur. »
- « Puisses-tu trouver la paix là où tu es. »

(deux à trois minutes de silence)

Laissez cette personne quitter votre esprit et pensez maintenant à une personne neutre, quelqu'un que vous croisez, mais ne connaissez pas bien : un collègue, un voisin ou un employé d'un magasin.

Même si vous ne connaissez pas bien cette personne, vous pouvez reconnaître qu'elle aussi veut être heureuse. Répétez intérieurement les phrases d'équanimité :

- « Même si je veux ton bonheur, il ne dépend pas de moi. »
- « Tous les êtres sont responsables de leur propre bonheur et souffrance. »
- « Puisses-tu trouver une véritable source de bonheur. »
- « Puisses-tu trouver la paix là où tu es. »

(deux à trois minutes de silence)

Maintenant, pensez à quelqu'un avec qui vous avez des difficultés : une personne qui vous agace, vous contrarie ou vous a blessé. Choisissez quelqu'un avec qui la relation est tendue, mais pas forcément la personne la plus difficile de votre vie.

Encore une fois, offrez ces phrases d'équanimité avec sincérité :

- « Même si je veux ton bonheur, il ne dépend pas de moi. »
- « Tous les êtres sont responsables de leur propre bonheur et souffrance. »
- « Puisses-tu trouver une véritable source de bonheur. »
- « Puisses-tu trouver la paix là où tu es. »

(deux à trois minutes de silence)

Enfin, ramenez votre attention sur vous-même. Observez votre corps, votre esprit et votre cœur. Remarquez toute tension, inconfort ou émotion persistante. Peut-être

ressentez-vous aussi un certain apaisement, une chaleur intérieure ou une sensation de lâcher-prise.

Quand vous êtes prêt, ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'espace qui vous entoure.

La méditation sur l'impermanence

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et prenez un moment pour observer votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour pouvoir rester immobile pendant la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans l'instant présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez votre souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être dans votre ventre, avec le mouvement de votre respiration qui monte et descend. Peut-être dans votre poitrine, en sentant l'expansion et la contraction à chaque inspiration et expiration. Ou à vos narines, en percevant un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Lorsque vous inspirez, prenez conscience de votre souffle. Lorsque vous expirez, ressentez l'air quitter votre corps.

(pause)

Une fois votre attention stabilisée sur la respiration, élargissez votre conscience à tout ce qui émerge et disparaît.

Soyez attentif aux sons, aux odeurs, aux sensations corporelles et aux images qui apparaissent, même si vos yeux sont fermés.

(pause)

Plutôt que de vous fixer sur le contenu de ces perceptions, observez simplement leur apparition et leur disparition. Voyez comme elles changent sans cesse. Rien ne reste exactement pareil, rien n'est totalement certain.

(pause)

Si une sensation, comme un bruit ou une odeur, capte trop votre attention, revenez doucement à votre respiration, puis reprenez l'observation du changement.

(deux à trois minutes de silence)

Tout change d'instant en instant. Les sensations apparaissent et disparaissent.

Observez aussi vos pensées et émotions qui vont et viennent.

(pause)

Sans vous laisser emporter par leur contenu, soyez conscient du processus : une pensée peut céder la place à une sensation physique, qui elle-même peut laisser place à une émotion. Tout se transforme continuellement.

Ne vous attachez pas à ces expériences. Remarquez simplement leur impermanence.

(deux à trois minutes de silence)

En observant ces changements constants, posez-vous cette question :

Cette sensation va-t-elle durer ? Est-elle en train de changer ?

Est-ce agréable maintenant ? Le restera-t-il toujours ?

(pause)

Qu'en est-il de cette autre sensation ? Va-t-elle durer ?

(deux à trois minutes de silence)

Cette expérience fait-elle partie de vous ? Est-elle permanente ? Pouvez-vous vraiment vous y identifier, ou est-ce juste quelque chose qui passe et change ?

(pause)

Et celle-ci ?

(deux à trois minutes de silence)

Alors que la méditation se termine, prenez conscience que vous avez passé ce moment à observer le présent, en développant votre capacité à accueillir ce qui est, sans jugement.

Quand vous vous sentirez prêt, ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'espace qui vous entoure.

La méditation sur la compassion

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et prenez un moment pour observer votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour pouvoir rester immobile pendant la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans l'instant présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez votre souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être dans votre ventre, avec le mouvement de votre respiration qui monte et descend. Peut-être dans votre poitrine, en sentant l'expansion et la contraction à chaque inspiration et expiration. Ou à vos narines, en percevant un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Lorsque vous inspirez, prenez conscience de votre souffle. Lorsque vous expirez, ressentez l'air quitter votre corps.

Commencez par offrir de la compassion à une personne que vous aimez et qui traverse une souffrance, qu'elle soit due à une maladie, une blessure ou des difficultés relationnelles.

Pensez à cette personne et à sa douleur. Que ressentez-vous en y pensant ? Notez les sensations dans votre cœur. Ressentez-vous de la chaleur, de la tendresse, ou une légère douleur ?

Prenez conscience de votre envie d'alléger sa souffrance et récitez silencieusement :

« Puisses-tu être libéré(e) de cette souffrance. »

« Puisses-tu être doux(ce) et bienveillant(e) envers toi-même. »

« Puisses-tu trouver la paix et la sérénité. »

(deux à trois minutes de silence)

Laissez partir cette personne et prenez une respiration profonde.

Maintenant, tournez votre attention vers vous-même. Pensez à vos propres souffrances passées ou présentes, qu'il s'agisse d'une relation difficile, d'une maladie ou d'une perte.

Observez les sensations dans votre cœur. Ressentez-vous une chaleur, une ouverture, une douleur sourde ? Posez votre main sur votre poitrine si cela vous aide à cultiver un sentiment de douceur envers vous-même.

Récitez silencieusement :

« Puissé-je être libéré(e) de cette souffrance. »
« Puissé-je être doux(ce) et bienveillant(e) envers moi-même. »
« Puissé-je trouver la paix et la sérénité. »

Répétez ces phrases et laissez ces sentiments se diffuser en vous. Soyez patient(e) et bienveillant(e) envers vous-même, en accueillant tout ce qui surgit sans jugement.

« Puissé-je être libéré(e) de cette souffrance. »
« Puissé-je être doux(ce) et bienveillant(e) envers moi-même. »
« Puissé-je trouver la paix et la sérénité. »

(deux à trois minutes de silence)

Pensez maintenant à une personne neutre, quelqu'un que vous ne connaissez pas bien et envers qui vous n'avez ni affection ni ressentiment, par exemple, un commerçant croisé récemment.

Prenez conscience que tout être humain a souffert à un moment donné. Laissez naître en vous un sentiment de compassion.

Récitez silencieusement :

« Puisses-tu être libéré(e) de cette souffrance. »
« Puisses-tu être doux(ce) et bienveillant(e) envers toi-même. »
« Puisses-tu trouver la paix et la sérénité. »

(deux à trois minutes de silence)

Laissez partir cette personne et respirez profondément.

Pensez maintenant à quelqu'un que vous n'appréciez pas beaucoup, peut-être une personne qui vous a légèrement blessé(e). Pour commencer, évitez d'évoquer une personne qui vous a causé une grande souffrance.

Rappelez-vous que chaque être humain souffre d'une manière ou d'une autre. Imaginez que si cette personne était heureuse et libre de sa souffrance, elle serait probablement meilleure envers les autres.

Récitez silencieusement :

« Puisses-tu être libéré(e) de cette souffrance. »
« Puisses-tu être doux(ce) et bienveillant(e) envers toi-même. »
« Puisses-tu trouver la paix et la sérénité. »

(deux à trois minutes de silence)

Laissez cette personne partir et terminez votre méditation en envoyant des pensées compassion à tous les êtres.

Récitez silencieusement :

« Puissent tous les êtres vivants être libérés de cette souffrance. »
« Puissent tous les êtres vivants doux) et bienveillants envers eux-mêmes. »
« Puissent tous les êtres vivants trouver la paix et la sérénité. »

(deux à trois minutes de silence)

Enfin, relâchez toutes vos pensées et revenez à votre propre corps et esprit. Notez toute tension ou tout inconfort, mais aussi toute sensation de légèreté, de chaleur ou de détente. Puis, lorsque vous êtes prêt(e), ouvrez lentement les yeux et revenez au moment présent.

La méditation sur la joie altruiste

Asseyez-vous dans une position confortable, mais bien droite. Fermez doucement les yeux et prenez un moment pour observer votre corps. Faites de petits ajustements si nécessaire pour pouvoir rester immobile pendant la méditation. Laissez vos bras et vos mains reposer naturellement.

Nous allons commencer par quelques minutes de concentration pour calmer l'esprit et nous ancrer dans l'instant présent. Respirez naturellement et observez où vous ressentez votre souffle le plus clairement dans votre corps. Cela peut être dans votre ventre, avec le mouvement de votre respiration qui monte et descend. Peut-être dans votre poitrine, en sentant l'expansion et la contraction à chaque inspiration et expiration. Ou à vos narines, en percevant un léger chatouillement à l'inspiration et une chaleur douce à l'expiration.

Lorsque vous inspirez, prenez conscience de votre souffle. Lorsque vous expirez, ressentez l'air quitter votre corps.

Dans la pratique de la joie altruiste, nous entraînons notre esprit et notre cœur à reconnaître et à ressentir de la joie et de la gratitude pour les choses positives dans notre vie et autour de nous. Nous réalisons que notre bonheur grandit lorsque nous apprécions celui des autres.

Nous pouvons commencer cette pratique en répétant ces phrases pour nous-mêmes :

« Puissé-je être heureux(se) de la joie que j'ai. »

« Puisse ma joie grandir. »

« Puissé-je être reconnaissant(e) et satisfait(e). »

(deux à trois minutes de silence)

Maintenant, pensez à quelqu'un qui vous a aidé ou qui a été particulièrement bon avec vous. Cela peut être un proche, un ami, un enseignant ou un mentor. En pensant à cette personne, laissez émerger votre souhait sincère de la voir heureuse, libre de toute souffrance et en paix avec la vie.

Cette pratique aide à apaiser le désir, la jalousie et la rancune, en nous rappelant que notre joie est liée à celle des autres.

Répétez intérieurement les phrases suivantes :

« Je suis heureux(se) de la joie que tu as. »
« Puisse ta joie grandir. »
« Puisses-tu être reconnaissant(e) et satisfait(e). »

(deux à trois minutes de silence)

Laissez maintenant cette personne s'éloigner de votre esprit et pensez à quelqu'un de neutre, une personne que vous croisez régulièrement sans bien la connaître. Il peut s'agir d'un collègue, d'un voisin ou d'un employé d'un lieu que vous fréquentez.

Même si vous ne la connaissez pas bien, rappelez-vous que, tout comme vous, cette personne souhaite être heureuse. Offrez-lui ces pensées de joie altruiste en gardant à l'esprit que son bonheur lui appartient :

« Je suis heureux(se) de la joie que tu as. »
« Puisse ta joie grandir. »
« Puisses-tu être reconnaissant(e) et satisfait(e). »

(deux à trois minutes de silence)

Ensuite, pensez à quelqu'un avec qui vous avez des difficultés, une personne envers qui vous ressentez du ressentiment, de la peine ou de la jalousie. Il n'est pas nécessaire de choisir la personne la plus difficile de votre vie ; prenez quelqu'un qui vous agace ou vous contrarie en ce moment.

Encore une fois, envoyez ces pensées de joie altruiste avec l'intention de reconnaître que chacun est responsable de son propre bonheur :

« Je suis heureux(se) de la joie que tu as. »
« Puisse ta joie grandir. »
« Puisses-tu être reconnaissant(e) et satisfait(e). »

(deux à trois minutes de silence)

Puis, en laissant partir cette personne de votre esprit, étendez ces pensées de joie à tous les êtres vivants.

« Je suis heureux(se) de la joie que vous avez. »
« Puisse votre joie grandir. »
« Puissiez-vous être reconnaissants et satisfaits. »

(deux à trois minutes de silence)

Enfin, relâchez toutes les pensées liées aux autres et recentrez-vous sur votre propre corps, esprit et cœur. Remarquez les éventuelles tensions, inconforts ou difficultés. Sentez si une nouvelle légèreté, une chaleur, une détente ou une joie sont apparues. Observez si vous ressentez une plus grande capacité à apprécier la joie en vous et autour de vous. Puis, lorsque vous êtes prêt(e), ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'espace qui vous entoure.

Questions de réflexion

Ces questions de réflexion constituent un outil précieux pour favoriser notre croissance et notre rétablissement. Elles peuvent être intégrées à un processus structuré d'examen personnel ou d'inventaire avec un mentor, un ami de confiance ou un groupe ; servir à explorer une situation de vie particulière ; guider une pratique quotidienne de réflexion sur soi ; nourrir les discussions lors de réunions ; ou encore être employées de toute autre manière qui vous semblera utile sur votre chemin d'éveil et de libération d'une dépendance et des schémas habituels.

Réflexion sur la Première Noble Vérité

- Faites une liste des comportements et des actions liés à votre (vos) dépendance (s) qui ont causé du tort. Essayez d'être honnête, sans exagérer ni minimiser. Pensez aux moments où vous avez créé de la souffrance pour vous-même ou pour les autres.
- Pour chaque comportement noté, décrivez comment il a affecté votre bien-être et celui des autres.
- Identifiez d'autres conséquences négatives, comme des problèmes d'argent, de santé, de relations, ou des occasions perdues.
- Voyez-vous des tendances dans ces comportements ? Lesquelles ? Que pourriez-vous changer pour réduire la souffrance pour vous-même et les autres ? Comment vos dépendances sont-elles une réponse à une douleur ou un traumatisme ? Quelles stratégies pourraient vous aider à vous rétablir au lieu d'éviter la souffrance ?
- Si vous avez vécu un traumatisme dû à une discrimination, comment pouvez-vous vous rétablir et pratiquer l'auto-compassion ? Pensez aux moyens d'agir pour la justice sociale tout en prenant soin de vous et en développant votre compassion envers vous-même et les autres.

Réflexion sur la Deuxième Noble Vérité

- Faites une liste des situations, des circonstances et des sentiments que vous avez essayé d'éviter en adoptant un comportement nuisible.
- Identifiez les émotions, les sensations et les pensées qui apparaissent lorsque vous vous renoncez au comportement. Ressentez-vous des souvenirs douloureux, de la honte, du chagrin ou des besoins non satisfaits derrière ce désir ? Comment pouvez-vous y faire face avec bienveillance et patience ?

- Qu'avez-vous perdu en vous accrochant à des solutions temporaires et peu fiables ? Par exemple, avez-vous laissé tomber des relations, votre sécurité financière, votre santé, des opportunités, votre statut légal ou d'autres aspects importants de votre vie pour maintenir des comportements de dépendance ? Pourquoi la dépendance vous semblait-elle plus importante que ces choses auxquelles vous avez renoncé ?
- Vous accrochez-vous à certaines croyances qui alimentent vos désirs et vos aversions ? Peut-être des idées qui nient que tout change ou des croyances sur la façon dont la vie « devrait » être ? Quelles sont-elles ?
- Si vous avez vécu un traumatisme dû à la discrimination ou à une injustice sociale, comment pouvez-vous affronter cette expérience tout en respectant qui vous êtes, sans créer plus de souffrances ?

Réflexion sur la Troisième Noble Vérité

- Pourquoi est-il si difficile d'arrêter ?
- Quelles ressources pouvez-vous utiliser pour vous aider à arrêter et à vous rétablir ?
- Notez les raisons qui vous font croire en votre rétablissement, ainsi que vos doutes. Que dirait la partie sage et compatissante en vous — votre nature de Bouddha — à propos de ces doutes ?
- Entraînez-vous à « lâcher » une petite désir. Observez que le désir ne dure pas et que vous ressentez un léger soulagement en le laissant passer. Ceci est une première sensation de liberté.

Réflexion sur la Quatrième Noble Vérité

- Sachant qu'il est possible de se rétablir et de mettre fin à la souffrance, quelle est votre voie de rétablissement et pour mettre fin à la souffrance d'une dépendance ? Soyez honnête sur les difficultés que vous pourriez rencontrer et sur les outils et ressources que vous utiliserez pour y faire face.
- Quels comportements pouvez-vous modifier pour mieux soutenir votre rétablissement ?
- Que signifie pour vous le fait de prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha pour votre rétablissement ?

Réflexion sur la Compréhension Juste :

- Réfléchissez à une situation dans votre vie qui vous trouble ou vous met mal à l'aise :
 1. Quelle est la réalité de cette situation ?

2. La voyez-vous avec clarté, ou bien êtes-vous influencé par vos jugements, en prenant les choses personnellement, en vous racontant des histoires, ou en répétant des croyances anciennes que vous avez intériorisées ? Comment ?
 3. Votre perception est-elle brouillée par le désir, la colère, la confusion, l'attachement ou le désir ? De quelle manière ?
- Dans quels aspects de votre vie avez-vous du mal à différencier ce que vous voulez de ce dont vous avez réellement besoin ? Y a-t-il des situations ou des relations où votre désir prend le dessus sur tout le reste ? Avez-vous remarqué un changement depuis que vous avez entamé ou poursuivi votre rétablissement ?
 - Y a-t-il des moments où vous vous forcez à vivre des expériences désagréables parce que vous pensez que c'est une obligation ou une nécessité ?
 - Comment observez-vous la loi du karma — la relation entre cause et effet — dans votre vie en ce moment ?
 - Dans quels aspects de votre vie ressentez-vous les conséquences des choix que vous avez faits auparavant, qu'elles soient bonnes ou mauvaises ?

Réflexion sur l'Intention Juste

- Comment pouvez-vous faire preuve de compassion ou de pardon quand quelqu'un agit avec de bonnes intentions mais finit par causer du tort ? Si vous ne vous sentez pas en confiance ou si ce n'est pas approprié de lui parler directement, comment pouvez-vous trouver un moyen de pardonner dans votre cœur pour ne pas rester prisonnier de cette douleur ?
- Pendant les moments où vous aviez des comportements de dépendance, avez-vous agi de manière possessive, distante, dure, cruelle ou sans pardon ? À qui étaient destinés ces sentiments, y compris envers vous-même ? Comment des valeurs comme la générosité, la compassion, la bienveillance et le pardon auraient-elles pu influencer vos actions ?
- Avez-vous déjà fait quelque chose qui a blessé quelqu'un ? Avez-vous pris la décision de vous réconcilier avec vous-même et avec ceux que vous avez blessés en essayant de réparer vos erreurs ? Si oui, avez-vous trouvé une personne de confiance, comme un ami sage ou un mentor, pour vous guider et vous soutenir dans ce processus ? Comment cette personne peut-elle vous aider à avancer dans votre démarche de réparation ?

Faire amende honorable :

- Avez-vous fait quelque chose volontairement dont vous réalisez maintenant que cela a blessé quelqu'un ? Qui a été affecté par vos actions ?
- Avez-vous pris la décision sincère de ne pas répéter ces erreurs et d'en tirer des leçons pour vos futures interactions ? Avez-vous commencé à réparer directement les torts que vous avez causés ?
- Réparer ses erreurs dépend de la situation, notamment de votre relation actuelle avec la personne concernée, et de ce que vous pouvez concrètement faire pour corriger le mal causé (comme rectifier un mensonge public ou rendre ce que vous avez pris sans permission). Demandez-vous : « Que puis-je faire maintenant ? »
- Pouvez-vous reconnaître vos torts et chercher à les réparer sans attendre forcément d'être pardonné ? Identifiez votre véritable motivation derrière chaque geste de réparation.
- Quelles actions pourraient vous aider à retrouver un équilibre intérieur et à mieux gérer ce que vous avez fait ? Pouvez-vous prendre ces mesures sans causer de nouveaux problèmes à la personne concernée ou à votre relation avec elle ?

Si vous traversez actuellement une situation difficile ou devez faire un choix important, réfléchissez à l'intention qui guide vos actions :

1. Agissez-vous dans votre propre intérêt ou cherchez-vous à obtenir un avantage personnel ? De quelle façon ?
2. Êtes-vous motivé par l'aversion (fuir une expérience désagréable) ou par le désir (la recherche de plaisir) ? Comment cela influence-t-il votre décision ?
3. Comment pourriez-vous intégrer plus de générosité, de compassion, de bienveillance, de joie pour les autres et de pardon dans cette situation ?
4. Comment cette situation changerait-elle si vous preniez en compte ces éléments avant d'agir ou de répondre ?
5. Même si vous ne vous sentez pas prêt, pouvez-vous au moins essayer d'avoir l'intention et la volonté d'aller dans cette direction ?

Réflexion sur la Parole Juste

- Avez-vous blessé quelqu'un avec vos paroles ? Comment ?
- Avez-vous été malhonnête ou trop dur en parlant ? Quand et comment exactement ?
- Utilisez-vous parfois vos paroles pour faire du mal, manipuler les autres, donner une fausse image de vous ou de la réalité, attirer l'attention ou éviter

un silence gênant ? Donnez des exemples concrets où vous avez utilisé les paroles pour tromper, détourner ou distraire.

- Faites-vous attention à ne pas blesser les autres avec vos paroles ?
- Dites-vous des choses que vous savez fausses, ou prétendez savoir quelque chose alors que ce n'était pas le cas, pour avoir l'air plus intelligent ou plus crédible ? Donnez quelques exemples.

Réflexion sur l'Action Juste

- Avez-vous fait du tort à quelqu'un ? Comment ? Pensez au tort de manière large : il peut être physique, émotionnel, mental ou même lié aux conséquences de vos actions, comme des problèmes financiers, légaux ou moraux. Il peut aussi inclure des discriminations, des microagressions ou des préjugés comme le racisme, le sexisme, le capacitisme, le classisme, l'homophobie ou la transphobie.
- Même si vous ne voyez pas de tort direct que vous avez causé, avez-vous évité de réfléchir aux conséquences possibles de vos actes ?

Premier Précepte

- Avez-vous causé du tort ? De quelle manière ? Adoptez une vision large du tort, englobant le préjudice physique, émotionnel, mental et karmique, y compris les torts financiers, légaux, moraux, ainsi que les microagressions et toute forme de discrimination ou de phobie, telles que le racisme, le sexisme, le validisme, le classisme, l'homophobie, la transphobie, etc.
- Avez-vous déjà ignoré ou évité de reconnaître que vos actions pouvaient causer du tort, même si vous ne pouvez pas identifier de torts spécifiques ?

Deuxième Précepte

- Prendre ne se limite pas aux objets : nous pouvons aussi prendre du temps, de l'énergie, de l'attention ou de la reconnaissance. Avec cette idée plus large, avez-vous pris quelque chose qui n'a pas été donné librement ? Comment ? Avez-vous des exemples précis ou des habitudes où cela s'est produit ?

Troisième Précepte

- Avez-vous eu un comportement sexuel irresponsable, égoïste ou sans consentement clair et mutuel ? De quelle manière ?
- Quand vous repensez à vos relations et expériences, avez-vous toujours été conscient(e) des relations existantes, des émotions ou de l'état mental de

vous-même et de votre/vos partenaire(s) ? Étiez-vous honnête avec vous-même sur vos intentions ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

- Votre vie sexuelle, que ce soit seul ou avec d'autres, repose-t-elle sur des intentions bienveillantes ? Avant chaque expérience, avez-vous agi avec conscience et compréhension ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Quatrième Précepte

- Avez-vous déjà menti ? Si oui, comment ?
- Quels types de mensonges avez-vous dits ? Avez-vous caché ou déformé la vérité sur vous-même ?
- Y a-t-il des situations spécifiques où vous avez été plus malhonnête (par exemple : concernant vos habitudes de dépendance, au travail, avec vos amis, en famille) ? Essayez de comprendre pourquoi vous avez menti : était-ce à cause de la peur, du désir, de la confusion ou du refus de voir la réalité ?

Cinquième Précepte

- Avez-vous consommé des substances ou adopté des comportements qui ont altéré votre lucidité ?
- À quelles substances ou habitudes avez-vous recouru pour échapper à la réalité ?
- Votre relation avec elles a-t-elle évolué au fil du temps ? Si vous avez connu des périodes d'abstinence, avez-vous remplacé ces substances ou ces comportements par d'autres moyens d'éviter la réalité ? Comment ?
- Listez des façons dont vous pourriez appliquer les Cinq Préceptes ainsi que la compassion, la bienveillance et la générosité dans vos décisions quotidiennes.

Réflexion sur les Moyens d'Existence Justes

- Votre travail cause-t-il du tort aux autres ? Si oui, de quelle manière ?
- Comment pouvez-vous faire votre travail avec plus de conscience et en pensant à la compassion et à ne pas nuire ?
- Appliquez-vous les notions de karma et de bienveillance à votre travail, ou les mettez-vous de côté sans y penser dans vos actions ?
- le désir influence-t-elle vos choix professionnels ? Vous empêche-t-elle d'être plus conscient et compatissant ?
- Comment pouvez-vous aider votre communauté ?
- Comment pouvez-vous intégrer plus de générosité dans votre vie, que ce soit dans votre travail ou en dehors ?

Réflexion sur l'Effort Juste

- Quels efforts avez-vous faits pour vous rapprocher d'un ami sage, d'un mentor ou d'un compagnon du Dharma qui pourrait vous aider à mieux comprendre et à équilibrer vos efforts ?
- Pensez à une situation qui vous met mal à l'aise ou vous inquiète. Comment y faites-vous face ? Votre manière d'agir est-elle bien équilibrée et durable, ou avez-vous tendance à ne pas en faire assez ou, au contraire, à trop en faire ?
- Avez-vous du mal à gérer les désirs intenses, les aversions, la paresse, le découragement, l'agitation ou les doutes sur vos capacités à avancer ? Comment ces difficultés influencent-elles vos décisions ?
- Essayez-vous d'éviter vos émotions en vous renfermant sur vous-même ou en abandonnant, ou bien en vous occupant trop et en cherchant la perfection à tout prix ?

Réflexion sur la Pleine Conscience Juste

- Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour maintenir une pratique régulière de méditation ?
- Comment pouvez-vous intégrer la pleine conscience dans votre quotidien en prêtant attention à vos émotions et en prenant un instant pour réfléchir avant de réagir aux situations ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour accepter votre inconfort plutôt que de l'éviter ou de chercher une satisfaction immédiate ?
- Comment pouvez-vous remettre en question les idées que votre esprit vous suggère au lieu de les croire automatiquement ? Identifiez des moments où vos pensées vous ont induit en erreur et imaginez comment une prise de recul aurait pu vous aider à mieux réagir.
- Repensez aux instants où vous avez ressenti de la peur, du doute ou de l'hésitation. Réalisez que ces émotions sont temporaires. Comment cette compréhension aurait-elle pu influencer votre réaction pour un résultat plus positif ?

Réflexion sur la Concentration Juste

- Comment perdez-vous votre concentration ou êtes-vous distrait lorsque vous méditez ?
- Que pouvez-vous faire pour ramener votre attention au moment présent sans vous juger ?

- Essayez d'observer avec bienveillance où votre esprit s'est égaré ou ce qui vous a distrait, et réfléchissez à ce que cela peut vous apprendre.
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour améliorer votre concentration, voir les choses plus clairement et prendre de meilleures décisions ?
- Comment pouvez-vous être plus patient et bienveillant envers vous-même tout au long de cette démarche ?

Glossaire

Selon la tradition, les disciples du Bouddha ont appris ses enseignements par cœur après sa mort au V^e siècle avant notre ère. Pour les préserver, ils les ont récités à voix haute et transmis de génération en génération aux moines et moniales.

Plusieurs siècles plus tard, ces enseignements ont finalement été écrits en pāli.

Beaucoup de concepts bouddhistes sont encore exprimés en pāli ou en sanskrit, une langue très proche, car ils sont difficiles à traduire en français. Les définitions ci-dessous donnent une idée générale de leur sens, mais une compréhension plus profonde peut être obtenue par la réflexion et la pratique personnelle.

Bouddha (pāli et sanskrit) : un titre signifiant « l'éveillé » ou « l'illuminé » ; principalement utilisé pour désigner Siddhārtha Gautama, le fondateur du bouddhisme.

Dāna (pāli et sanskrit) : générosité ; don. Traditionnellement, cela fait référence à l'offrande d'aumônes ou de dons aux moines ou aux personnes avancées spirituellement.

Dharma (sanskrit ; *Dhamma* en pāli) : les enseignements du Bouddha ; la nature de la réalité ; l'ensemble des phénomènes.

Dukkha (pāli ; *Duḥkha* en sanskrit) : souffrance ; stress ; insatisfaction. Ce terme décrit la souffrance causée par notre attachement à des choses temporaires comme si elles étaient permanentes.

Kalyāṇa-mitta (pāli ; *Kalyāṇa-mitra* en sanskrit) : bon ami ; guide spirituel ; une personne qui aide à comprendre le Dharma.

Karma (sanskrit ; *Kamma* en pāli) : action ; cause et effet ; actes intentionnels qui entraînent des conséquences immédiates et futures.

Karuṇā (pāli et sanskrit) : compassion ; le désir sincère de voir la souffrance disparaître en soi et chez les autres.

Mettā (pāli ; *Maitrī* en sanskrit) : bienveillance ; bonté ; amitié ; un souhait actif de bonheur et de bien-être pour soi-même et les autres.

Muditā (pāli et sanskrit) : joie altruiste ; se réjouir du bonheur et des réussites des autres.

Saṅgha (pāli ; *Sangha* ou *Samgha* en sanskrit) : traditionnellement, la communauté des moines et moniales bouddhistes ; plus largement, l'ensemble des disciples du Bouddha, qu'ils soient monastiques ou laïcs.

Sukha (pāli et sanskrit) : joie sereine ; bien-être intérieur ; état d'aisance et de contentement, opposé à dukkha.

Taṇhā (pāli ; *Tṛṣṇā* en sanskrit) : désir, désir ardent ou brûlant, soif, attirance ou envie irrésistible, avidité, convoitise, attachement, fixation.

Upekkhā (pāli ; *Upekṣā* en sanskrit) : équanimité ; sérénité ; état d'esprit équilibré et paisible, qui reste stable face aux hauts et aux bas de la vie.

Format de réunion

Pour les réunions en ligne :

Avant de commencer, permettez-moi de passer en revue quelques points techniques :

- *Pour assurer une communication claire, veuillez couper votre micro lorsque vous ne parlez pas. Sur ordinateur ou via les applications, vous pouvez utiliser l'icône du micro. Si vous appelez par téléphone, composez *6 pour activer ou désactiver le son.*
- *En tant qu'animateur, il se peut que je coupe temporairement votre micro si du bruit de fond est détecté lorsque vous ne parlez pas. Toutefois, n'hésitez pas à réactiver votre micro quand vient votre tour de prendre la parole.*
- *Par respect pour les autres participants, veuillez éviter de manger, fumer, vapoter ou vous déplacer pendant l'appel vidéo. De préférence, utilisez le bouton « Arrêter la vidéo » pour désactiver votre caméra.*
- *Après la période de présentation, je fermerai l'accès à cet espace zoom pour éviter les visites perturbatrices.*

Ouverture

Bienvenue à cette réunion du Dharma du Rétablissement. Nous sommes ici pour explorer une approche inspirée du bouddhisme pour se rétablir d'une dépendance, quelle que soit sa forme. Nous sommes dirigés par des pairs et ne suivons aucun leader ou enseignant spécifique, mais nous nous appuyons sur la sagesse du Bouddha (notre potentiel d'éveil), du Dharma (la vérité et les enseignements) et du Sangha (notre communauté d'entraide). Ce programme encourage l'autonomie et ne demande pas d'adhérer à une croyance particulière, si ce n'est en notre capacité à changer et à nous rétablir. Nous utilisons les enseignements bouddhistes des Quatre Nobles Vérités et du Noble Sentier Octuple comme guide et vous invitons à découvrir ces principes pour créer votre propre voie de rétablissement.

Nous savons que ce n'est pas la seule méthode de rétablissement et que certaines personnes peuvent l'associer à d'autres programmes. Nous demandons simplement que cet espace soit respecté dans son orientation bouddhiste.

Le Dharma du Rétablissement s'inspire du bouddhisme, né en Inde et qui s'est ensuite développé dans d'autres régions d'Asie. Nous exprimons notre gratitude pour les traditions qui ont préservé et partagé ces enseignements. Pour ceux d'entre nous qui résident sur des terres indigènes, nous reconnaissons également les terres

autochtones sur lesquelles nous nous trouvons et honorons ceux qui en ont assuré la protection. Nous accueillons et soutenons toutes les personnes, y compris celles issues de communautés autochtones et de couleur, ainsi que celles ayant vécu des formes d'oppression liées au genre, à l'orientation sexuelle, à l'âge ou à un handicap. Nous dédions notre pratique au rétablissement collectif et à la libération pour tous.

Je m'appelle _____, et je suis l'animateur de cette réunion. Je ne suis pas un enseignant bouddhiste et je n'ai pas d'autorité particulière ici. Comme vous, je fais partie de cette communauté et j'ai choisi de me porter volontaire pour aider à guider notre réunion et notre discussion aujourd'hui.

Les lectures

La pratique

Le renoncement : nous comprenons la dépendance comme un désir et l'usage de substances ou de comportements de façon compulsive pour fuir la réalité, soit en cherchant du plaisir, soit en évitant la douleur. Nous nous engageons à éviter l'alcool et les autres substances pouvant entraîner une dépendance. Pour ceux qui souffrent de dépendances comportementales, où l'abstinence totale est impossible, nous définissons et respectons des limites saines avec l'aide d'un mentor ou d'un professionnel.

La méditation : nous nous engageons à pratiquer la méditation chaque jour. Elle nous aide à observer nos actions, nos intentions, nos réactions et notre esprit. Comme la méditation est personnelle, nous cherchons un équilibre sain entre cet exercice et d'autres pratiques bénéfiques.

Les réunions : nous participons à des réunions de rétablissement en présentiel ou en ligne, que ce soit avec le Dharma du Rétablissement, d'autres groupes bouddhistes ou d'autres communautés de rétablissement. Il est recommandé d'assister à ces réunions aussi souvent que possible, surtout au début du rétablissement. Nous nous engageons aussi à être actifs dans la communauté en partageant nos expériences et en aidant les autres.

La voie : nous approfondissons notre compréhension des Quatre Nobles Vérités et mettons en pratique le Noble Sentier Octuple dans notre quotidien.

La réflexion et l'introspection : nous explorons les Quatre Nobles Vérités en écrivant et en partageant des réflexions approfondies et détaillées. Ces exercices peuvent

être faits avec un mentor, un thérapeute, un ami sage ou un groupe. Nous assumons la responsabilité de nos actions et nous nous engageons à réparer les torts que nous avons causés.

Le Sangha, les amis sages, les mentors : nous développons des relations au sein de notre communauté de rétablissement pour nous soutenir mutuellement. Après avoir avancé dans nos réflexions, établi une pratique de méditation et renoncé à nos comportements de dépendance, nous pouvons guider d'autres personnes sur la voie du rétablissement. Toute personne ayant fait l'expérience du renoncement et de la pratique peut aider les autres. En l'absence de mentors, un groupe d'amis sages peut jouer ce rôle de soutien.

La croissance : nous continuons d'étudier les enseignements bouddhistes en lisant, en écoutant des enseignements du Dharma, en rejoignant des communautés de rétablissement et spirituelles, et en participant à des méditations ou des retraites. Nous nous engageons dans une démarche continue de croissance et d'éveil.

Les Quatre Nobles Vérités

Comme personnes ayant vécu avec la dépendance, nous connaissons déjà bien la souffrance. Même sans avoir entendu parler du Bouddha, nous comprenons d'une certaine manière l'essentiel de son enseignement : la souffrance fait partie de la vie.

Le Bouddha a aussi montré comment se libérer de cette souffrance. Lorsqu'il a atteint l'éveil, il a compris comment le samsāra, ou cycle de l'existence, commence et continue. Le cœur de son enseignement, appelé le Dharma, repose sur les Quatre Nobles Vérités. Ces vérités, accompagnées de nos engagements, forment la base de notre programme :

1. **L'existence de la souffrance.** Nous nous engageons à la reconnaître et à la comprendre.
2. **La cause de la souffrance.** Nous nous engageons à voir que le désir² en est la source.
3. **La fin de la souffrance.** Nous nous engageons à découvrir que moins du désir entraîne moins de souffrance.
4. **La voie qui mène à la fin de la souffrance.** Nous nous engageons à suivre et à cultiver cette voie.

² Voir **Taṇhā** dans le glossaire.

Le Noble Sentier Octuple

Le Bouddha a enseigné que vivre de manière éthique, pratiquer la méditation et cultiver la sagesse et la compassion peuvent nous aider à surmonter la souffrance causée par notre tendance à fuir, résister ou mécomprendre la réalité. Nous avons découvert que ces principes et pratiques peuvent aussi aider à sortir d'une dépendance.

Le Noble Sentier Octuple comprend les éléments suivants :

1. **La Compréhension Juste.** Nous reconnaissons que nos pensées et actions ont des conséquences et que nous sommes responsables de nos choix. Nous cultivons une vision claire du karma, ce qui nous aide à réduire la souffrance et à agir avec compassion.
2. **L'Intention Juste.** Nous agissons avec générosité, bienveillance et non-attachement. L'Intention Juste nous permet d'éviter les pensées guidées par la haine, le désir ou la confusion, et de cultiver des états d'esprit bienveillants.
3. **La Parole Juste.** Nous parlons avec honnêteté, bienveillance et discernement pour éviter de causer du tort. Nous évitons le mensonge, les discours blessants, les ragots et les paroles inutiles.
4. **L'Action Juste.** Nous prenons des décisions éthiques qui minimisent la souffrance et favorisent le bien-être des autres. Nous évitons la violence, le vol, la conduite sexuelle nuisible, le mensonge et l'usage d'intoxicants.
5. **Les Moyens d'Existence Justes.** Nous choisissons un travail qui respecte les principes éthiques bouddhistes et ne nuit pas aux autres. Nous évitons les métiers liés à la violence, à l'exploitation ou à la destruction.
6. **L'Effort Juste.** Nous déployons une énergie équilibrée pour cultiver des états d'esprit positifs et abandonner ceux qui sont nuisibles. Cela inclut la persévérance dans la pratique et l'auto-compassion.
7. **La Pleine Conscience Juste.** Nous développons la conscience de l'instant présent pour mieux comprendre nos pensées, émotions et actions. Cela nous permet d'agir avec lucidité plutôt que sous l'effet de l'impulsivité ou de l'habitude.
8. **La Concentration Juste.** Nous cultivons une attention stable et focalisée, notamment par la méditation, pour approfondir notre compréhension et réduire la confusion mentale. Cela nous aide à rester ancrés dans notre rétablissement.

Les présentations

Pour mieux nous connaître et créer un esprit de communauté, nous commençons chaque réunion en nous présentant. Vous n'avez pas besoin de partager autre chose que votre prénom. Vous pouvez également, si vous le voulez, nous indiquer les pronoms que vous utilisez et d'où vous appelez. Je m'appelle ____.

(Bloquer l'accès à la réunion afin d'éviter les visites perturbatrices.)

La méditation

Nous allons maintenant faire une méditation guidée sur _____. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder légèrement ouverts. La méditation est une expérience personnelle, alors explorez-la avec curiosité et ouverture d'esprit. Cette pratique consiste à apprendre à s'asseoir avec l'inconfort, mais elle peut aussi faire remonter des émotions fortes. Si vous ressentez le besoin de ralentir, vous pouvez essayer d'ouvrir les yeux, respirer lentement et profondément, ou poser une main sur votre cœur ou votre ventre. Soyez bienveillant envers vous-même. Vous avez toujours le droit de prendre soin de vous pendant la méditation. Si vous devez vous lever, faites-le discrètement et patientez la fin de la séance pour poser vos questions ou partager vos commentaires.

Les thèmes de réunion

Réunion de discussion sur un texte

Nous allons maintenant lire tour à tour un passage du livre « Le Dharma du Rétablissement » (ou un autre livre bouddhiste), puis nous ouvrirons la réunion à la discussion.

Réunion de discussion sur un thème ou avec un intervenant

_____ (intervenant) va maintenant parler de _____ (un sujet en lien avec le rétablissement et le bouddhisme, ou de son expérience en matière de dépendance et de rétablissement), ensuite, nous ouvrirons la réunion à la discussion*.

Réunion de partage personnel

Merci de limiter votre partage à ___ minutes afin de permettre à chacun de s'exprimer. Nous nous engageons à faire de cet espace un lieu sûr et accueillant pour tous les membres de notre communauté. Soyez attentifs à votre parole en utilisant des phrases commençant par « je » et en centrant votre partage sur votre

propre expérience d'une dépendance, du rétablissement, des principes et pratiques bouddhistes, ou du thème d'aujourd'hui.

Veillez éviter de commenter le partage d'une autre personne, de donner des opinions ou des conseils et si quelqu'un est sous l'effet d'une substance, nous l'encourageons à écouter tranquillement et à rester après la réunion. Un temps sera réservé à la fin pour poser des questions et discuter davantage.

Clôture

Nous avons terminé le temps de partage. Merci d'avoir été présents aujourd'hui. Afin de respecter la confidentialité et de garantir un environnement sûr pour tous, veuillez garder confidentiels les propos tenus et l'identité des participants à cette réunion. Nous vous encourageons à poursuivre votre pratique de la méditation, l'étude des principes bouddhistes et à aller vers les autres pour renforcer la communauté. Toute personne disposée à parler avec les nouveaux venus après la réunion peut lever la main, et la prochaine réunion francophone aura lieu le _____.

Dāna

Nous passons maintenant le panier pour le dāna, un terme bouddhiste désignant la pratique de la générosité. Donnez ce que vous pouvez pour soutenir la réunion.

Annonces

Vous trouverez sur notre site dharmaduretablissement.org des ressources de rétablissement telles que de la littérature, des méditations guidées, et bien plus. Et, nous vous invitons vivement à rejoindre notre groupe WhatsApp afin d'être toujours informés de nos activités.

Autres annonces : _____.

Dédicace du mérite

Le refuge n'est pas un endroit spécifique, mais un espace de bonté qui existe dans nos cœurs. Quand cet espace est rempli de sagesse, de respect et d'amour, nous l'appelons Sangha. Que la souffrance liée à la dépendance, aux traumatismes et au sentiment d'être à part nous ramène à notre cœur, afin que nous comprenions mieux la compassion, la sagesse et le changement. Comme la pratique nous l'enseigne, la grande souffrance n'efface pas la bonté, mais au contraire, elle l'enrichit.

Que nous puissions utiliser notre pratique au mieux et trouver une plus grande liberté grâce à nos efforts d'aujourd'hui. Que cela contribue à réduire la souffrance et à rendre notre monde plus sûr.

À propos de notre iconographie

Ces icônes ont été créées par Recovery Dharma Global, et les Sanghas de Recovery Dharma peuvent librement les utiliser pour leurs communications.

Le cercle est divisé en huit sections et représente le Noble Sentier Octuple. À l'image de notre propre parcours, il est imparfait, légèrement irrégulier. Il symbolise notre engagement continu sur cette voie, ainsi que nos efforts pour grandir et reconnaître les aspects de notre pratique nécessitant davantage d'attention et de soin. Par ses multiples couleurs et formes intérieures variées, le cercle évoque également la richesse et la diversité de notre Sangha mondiale – une diversité sans laquelle nous ne serions pas complets. Les triangles représentent les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Les couleurs s'inspirent d'une peinture tibétaine du XIXe siècle conservée au Rubin Museum de New York : *Tara protégeant des huit peurs*. On les retrouve aussi sur notre site internet et nos réseaux sociaux. Elles nous plaisent pour leur caractère accueillant et chaleureux, et parce que, grâce à leur éclat, le livre se distingue aisément, même à distance.



Quant aux quatre colonnes, elles symbolisent les Quatre Nobles Vérités, fondement de notre programme et de notre voie — et qui, au sens propre comme au figuré, maintiennent le livre assemblé.



Ce livre est le résultat d'un travail d'équipe réalisé par des bénévoles de notre Sangha mondiale.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à sa réalisation : celles qui ont écrit la première édition, celles qui ont conçu, modifié et enrichi le texte pour la seconde édition, ainsi que celles qui ont partagé leurs expériences.