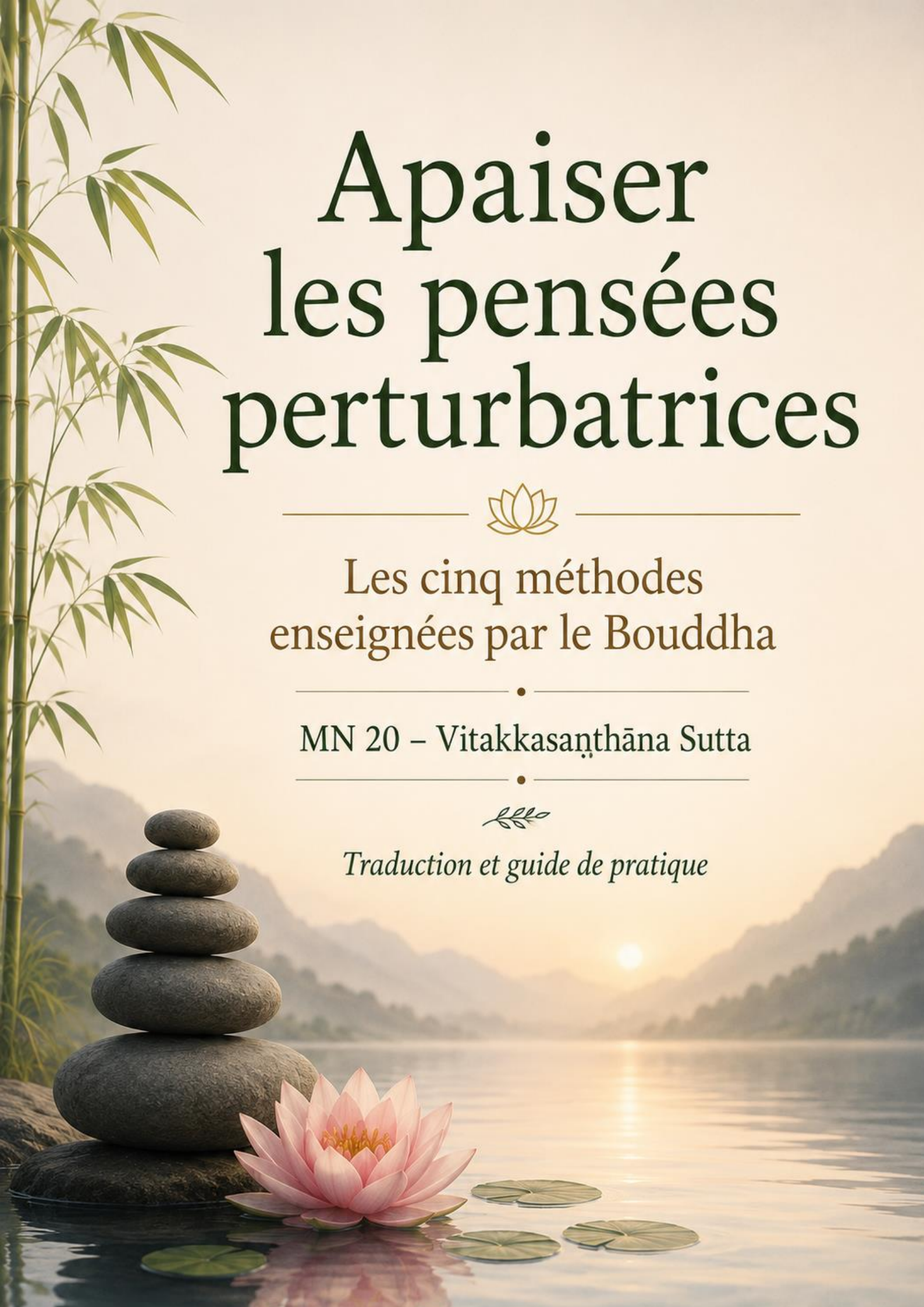




Apaiser les pensées perturbatrices



Les cinq méthodes
enseignées par le Bouddha

MN 20 – Vitakkasaṇṭhāna Sutta



Traduction et guide de pratique

© 2026 Elisabeth Brookes

Cette traduction et les notes qui l'accompagnent sont offertes librement dans l'esprit du *dāna* (générosité).

Vous êtes libre de partager ce livret dans son intégralité, gratuitement et sans modification, en mentionnant la source.

Pour toute adaptation, traduction ou utilisation commerciale, merci de prendre contact avec la traductrice.

Introduction

Nous faisons tous l'expérience de pensées qui reviennent sans cesse : inquiétudes, colère, désir, regrets, culpabilité ou ruminations.

Dans ce discours, le Bouddha ne nous demande pas de lutter contre ces pensées ni de les réprimer. Il nous enseigne cinq moyens progressifs pour apprendre à les apaiser.

Ce texte est remarquable par son aspect très pratique. Plus de deux mille cinq cents ans après avoir été prononcé, il demeure l'un des enseignements les plus utiles pour tous ceux qui souhaitent retrouver un esprit plus paisible.

Pourquoi ce livret ?

Nous connaissons tous des moments où l'esprit tourne en rond, prisonnier de la peur, de la colère, du découragement ou de pensées qui reviennent sans cesse.

Il y a plus de vingt-cinq siècles, le Bouddha a proposé cinq moyens très concrets pour faire face à ces pensées dans le Vitakkasaṇṭhāna Sutta (MN20)

Ce livret présente une traduction fidèle de ce discours, accompagnée de quelques explications destinées à en faciliter la mise en pratique dans la vie quotidienne.

Les encadrés « *Pour la pratique* » ne font pas partie du texte canonique. Ils sont proposés uniquement pour aider le lecteur à mieux comprendre l'enseignement du Bouddha.

Avant son éveil, alors qu'il était encore un Bodhisatta, le futur Bouddha observa attentivement son propre esprit. Il remarqua que certaines pensées conduisaient à la souffrance, tandis que d'autres conduisaient à la paix. (MN 19)

Comprenant cela, il décida de nourrir les pensées bénéfiques et d'abandonner celles qui conduisaient à la souffrance.

Il conclut:

« Tout ce qu'un moine pense et médite fréquemment devient l'inclination de son esprit. »

Dans le discours qui suit (MN 20), le Bouddha explique cinq méthodes concrètes permettant de transformer progressivement cette inclination de l'esprit.

Vitakkasaṇṭhāna Sutta (MN 20)

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Bienheureux séjournait près de Sāvattthī, dans le bois de Jeta, au monastère d'Anāthapiṇḍika. Là, il s'adressa aux moines :

— « Moines. »

— « Oui, Bhante », répondirent-ils.

Première méthode

*Le Bouddha enseigne d'abord à **remplacer une perturbatrice par une pensée bénéfique.***

Le Bienheureux dit alors :

« Moines, lorsqu'un moine s'applique à développer un esprit élevé, il devrait, au moment opportun, porter son attention sur cinq méthodes. Quelles sont ces cinq ?

Il peut arriver que, tandis qu'il porte son attention sur un objet, surgissent en lui des pensées malsaines, liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion. Dans ce cas, il devrait détourner son attention de cet objet et la diriger vers un autre objet, porteur de qualités bénéfiques. En faisant cela, les pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — s'apaisent et disparaissent. Lorsqu'elles disparaissent, son esprit retrouve sa stabilité intérieure. Il s'apaise, s'unifie et demeure concentré. De même qu'un charpentier chasse une grosse cheville à l'aide d'une plus petite, une pensée bénéfique peut remplacer une pensée malsaine. »

Pour la pratique

Le Bouddha ne nous demande pas de lutter contre nos pensées. Il nous invite d'abord à donner à l'esprit un appui plus sain. Très souvent, remplacer une pensée malsaine par une pensée bénéfique suffit à rompre le cercle des ruminations.

Deuxième méthode

*Si cela ne suffit pas, le Bouddha propose une deuxième approche : **réfléchir aux conséquences de ces pensées.***

Le Bienheureux poursuit :

« Mais il peut arriver que, malgré cela, les pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — continuent de surgir. Dans ce cas, le moine devrait réfléchir aux dangers de ces pensées : *"Ces pensées sont malsaines. Elles sont indignes. Elles conduisent à la souffrance."* En les considérant de cette manière, ces pensées s'apaisent et disparaissent. Lorsqu'elles disparaissent, son esprit retrouve sa stabilité intérieure. Il s'apaise, s'unifie et demeure concentré. Imagine un homme ou une femme, jeune, aimant prendre soin de son apparence. Si l'on suspendait autour de son cou la carcasse d'un serpent, d'un chien ou d'un être humain, cette personne en éprouverait aussitôt du dégoût, de la honte et de la répulsion. Elle chercherait immédiatement à s'en débarrasser. De la même manière, le moine considère les dangers des pensées malsaines. En les voyant clairement, elles s'apaisent et disparaissent. »

Pour la pratique

Prenez quelques instants pour observer une pensée qui revient souvent. Demandez-vous simplement : « **Où cette pensée me conduit-elle ?** » Si elle nourrit la peur, la colère, la jalousie ou le découragement, regardez-la avec lucidité. Le Bouddha ne nous demande pas de lutter contre elle, mais d'en voir clairement les conséquences. Une fois que l'esprit comprend qu'une pensée est source de souffrance, il devient plus facile de ne plus la nourrir.

Troisième méthode

*Si elles persistent encore, le Bouddha enseigne une troisième manière de pratiquer : **cessez simplement d'alimenter ces pensées.***

Le Bienheureux poursuit :

« Mais il peut arriver que, malgré cela, les pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — continuent de surgir. Dans ce cas, le moine ne devrait plus leur accorder

d'attention ni s'y arrêter. En cessant de les alimenter, ces pensées s'apaisent et disparaissent. Lorsqu'elles disparaissent, son esprit retrouve sa stabilité intérieure. Il s'apaise, s'unifie et demeure concentré. Imagine un homme qui voit un objet sans intérêt. Il détourne simplement le regard et poursuit son chemin. Ou bien il ferme les yeux pour ne plus le voir. De la même manière, le moine cesse de porter son attention sur ces pensées. En ne leur donnant plus d'importance, elles s'apaisent et disparaissent. »

Pour la pratique

Certaines pensées ne demandent qu'une chose : **notre attention**. Plus nous les suivons, plus elles prennent de l'importance. Le Bouddha nous propose ici une attitude très simple : ne plus les nourrir. Il ne s'agit pas de les repousser ni de lutter contre elles. Il s'agit de ne plus leur offrir notre énergie. Imaginez une flamme à laquelle on cesse d'ajouter du bois ou que l'on prive d'oxygène. Peu à peu, elle s'éteint d'elle-même. Il en va souvent de même pour les pensées répétitives : lorsqu'elles ne sont plus alimentées, elles finissent par perdre leur force.

Quatrième méthode

*Le Bouddha enseigne maintenant une quatrième manière de faire face aux pensées perturbatrices : **observez comment elles se forment**.*

Le Bienheureux poursuit :

« Mais il peut arriver que, malgré cela, les pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — continuent de surgir. Dans ce cas, le moine devrait porter son attention sur l'apaisement des formations mentales qui donnent naissance à ces pensées. En faisant ainsi, ces pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — s'apaisent et disparaissent. Lorsqu'elles disparaissent, son esprit retrouve sa stabilité intérieure. Il s'apaise, s'unifie et demeure concentré. C'est comme un homme qui marche rapidement et se demande : "*Pourquoi est-ce que je marche si vite ? Si je ralentissais ?*" Il ralentit. Puis il se demande : "*Pourquoi rester debout ? Si je m'asseyais ?*" Il s'assoit. Puis il se demande : "*Pourquoi rester assis ? Si je m'allongeais ?*" Il s'allonge.

Ainsi, il abandonne progressivement une activité plus grossière pour une activité plus paisible. De la même manière, le moine porte son attention sur l'apaisement des formations qui donnent naissance à ces pensées. Elles s'apaisent alors et disparaissent. »

Pour la pratique

Lorsque les pensées reviennent sans cesse, nous cherchons souvent à les faire disparaître. Le Bouddha nous invite ici à changer complètement de perspective. Au lieu de lutter contre la pensée elle-même, il nous encourage à regarder **ce qui la met en mouvement**. Est-ce une inquiétude ? Une peur ? Un souvenir ? Une habitude ?

En voyant plus clairement les conditions qui donnent naissance à la pensée, l'esprit commence naturellement à se détendre. La pensée perd alors peu à peu son élan. Comme l'homme qui passe progressivement de la marche rapide au repos, l'esprit abandonne une agitation de plus en plus subtile jusqu'à retrouver le calme.

Cinquième méthode

Le Bouddha enseigne maintenant une cinquième manière de faire face aux pensées perturbatrices. Il la présente comme le dernier recours, lorsque les méthodes précédentes ne suffisent pas. Faites appel à une ferme résolution.

Le Bienheureux poursuit :

« Mais il peut arriver que, malgré cela, les pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — continuent de surgir. Dans ce cas, le moine, les dents serrées et la langue appuyée contre le palais, maîtrise son esprit par un effort déterminé. En faisant ainsi, ces pensées malsaines — liées au désir, à l'aversion ou à l'illusion — s'apaisent et disparaissent. Lorsqu'elles disparaissent, son esprit retrouve sa stabilité intérieure. Il s'apaise, s'unifie et demeure concentré. C'est comme un homme vigoureux qui saisisrait un homme plus faible par la tête ou les épaules et le maintiendrait fermement sous son contrôle. De la même manière, le moine maîtrise son esprit par un effort déterminé. Les pensées malsaines s'apaisent alors et disparaissent. »

Puis le Bienheureux conclut :

« Lorsqu'un moine sait mettre en œuvre ces cinq méthodes, il devient capable de penser les pensées qu'il souhaite penser et de ne plus entretenir celles qu'il ne souhaite pas penser. Il a coupé le désir avide, brisé les entraves et, en pénétrant pleinement l'orgueil du "je suis", il met un terme à la souffrance. »

Pour la pratique

Cette cinquième méthode est différente des précédentes. Le Bouddha ne nous demande pas de commencer par un effort de volonté. Au contraire, il propose d'abord quatre approches plus douces. Mais il arrive parfois qu'une pensée ou une émotion soit tellement envahissante qu'il soit nécessaire de faire appel à toute notre détermination. Il ne s'agit pas de se mettre en colère contre soi-même. Il s'agit simplement de se dire, avec calme et fermeté : « **Non. Je ne suivrai pas cette pensée.** » Puis de ramener l'esprit vers un objet de méditation, une activité bénéfique ou une pensée bénéfique. Cette énergie intérieure est précieuse lorsqu'elle est guidée par la sagesse.

Conclusion

Le Bouddha ne promet pas qu'il n'y aura plus jamais de pensées perturbatrices. Il montre qu'il est possible de ne plus en être prisonnier.

Au début, elles semblent plus fortes que nous. Peu à peu, grâce à la pratique, elles perdent de leur pouvoir.

Comme le dit le Bouddha à la fin de ce discours, celui qui maîtrise ces cinq méthodes devient capable de penser les pensées qu'il choisit de penser et de ne plus suivre celles qu'il ne souhaite pas entretenir.

C'est ainsi que l'esprit retrouve progressivement la liberté.

Comment choisir la bonne méthode ?

Si...

Une pensée revient sans cesse
Elle revient encore
Elle continue malgré tout
Elle reste très présente
Rien ne fonctionne

Essayez d'abord...

- 1. Remplacez-la par une pensée bénéfique.**
- 2. Voyez clairement ses dangers.**
- 3. Cessez simplement de l'alimenter.**
- 4. Observez comment elle se forme.**
- 5. Faites appel à une ferme résolution.**

Un autre enseignement du Bouddha

Apprendre à apaiser les pensées perturbatrices est une étape importante. Mais le Bouddha nous enseigne également à nourrir les qualités bénéfiques. Dans un autre discours (AN 11.13 – *Mahānāma Sutta*), le Bouddha encourage également à se souvenir des qualités que nous avons développées et des bonnes actions que nous avons accomplies.

... Il y a le cas où un disciple des Nobles se remémore sa propre conduite éthique : « *Ma conduite éthique est intacte, sans faille, sans tache, source de liberté, louée par les sages, non entachée et conduisant à l'unification de l'esprit.* » Au moment où il se remémore sa conduite éthique, son esprit n'est pas envahi par l'avidité, ni par l'aversion, ni par l'illusion. Son esprit devient alors droit, établi sur la conduite éthique. Lorsque l'esprit est devenu droit, il éprouve un sentiment de confiance dans le but et dans le Dhamma. De cette confiance naît la joie. De la joie naît le ravissement. Le ravissement apaise le corps. Lorsque le corps est apaisé, le bonheur apparaît. Dans le bonheur, l'esprit s'unifie.

Pour la pratique

Le Bouddha ne nous invite pas ici à nous glorifier de nos bonnes actions. Il ne s'agit ni d'orgueil, ni de vanité, ni de se croire supérieur aux autres. Il nous encourage simplement à reconnaître honnêtement le bien que nous avons déjà cultivé. Nous avons souvent tendance à nous souvenir de nos erreurs, de nos échecs ou de ce que nous n'avons pas encore accompli. Le Bouddha nous propose de rétablir l'équilibre en nous souvenant aussi de nos actes de générosité, de nos efforts et des qualités que nous développons jour après jour. Cette réflexion nourrit la confiance, apporte de la joie et soutient la pratique.

Le Bouddha ne nous invite pas à penser : « Je suis quelqu'un de bien. » Il nous invite plutôt à reconnaître avec honnêteté les actions bénéfiques que nous avons accomplies, les efforts sincères que nous avons fournis et les qualités que nous nous efforçons de développer. Par exemple : « Aujourd'hui, cet effort que j'ai accompli est bénéfique. » « Aujourd'hui, cette action que j'ai réalisée est généreuse. » « Aujourd'hui encore, je m'efforce de vivre avec intégrité. » Il y a une grande différence entre se construire une image de soi et reconnaître honnêtement une action bénéfique ou un effort sincère. En nous rappelant ces actions et ces efforts, l'esprit cesse peu à peu d'être absorbé par ses échecs et ses regrets. Il retrouve progressivement son équilibre et devient plus paisible.

Les enseignements présentés dans ce livret sont destinés à soutenir la pratique de la méditation et la réflexion personnelle. Ils ne remplacent ni les conseils d'un enseignant qualifié, ni un accompagnement médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.

Le Bouddha nous invite à développer la sagesse, la bienveillance et une compréhension toujours plus profonde de notre esprit. Lorsque la souffrance devient trop lourde à porter seul, demander de l'aide est également une démarche empreinte de sagesse.