

# La parole juste

## Le Coeur des Enseignements du Bouddha

### Thich Nhat Hanh

De nos jours, les techniques de communication sont devenues très sophistiquées. En un rien de temps on peut envoyer des nouvelles à l'autre bout du monde. Mais, en même temps, la communication entre les individus est devenue très difficile. Les pères ne parlent plus à leurs fils ni à leurs filles. Les maris ne parlent plus à leurs femmes. La communication est bloquée. Nous sommes dans une situation très difficile, pas seulement entre pays mais aussi à un niveau inter-personnel. (...)

La parole juste est faite de quatre aspects:

1. Dire la vérité. Quand c'est vert, on dit que c'est vert, et non violet.
2. Ne pas avoir la langue fourchue. On ne dit pas quelque chose à quelqu'un et le contraire à quelqu'un d'autre. Bien sûr, on peut décrire la vérité de différentes manières pour aider la personne qui nous écoute à comprendre ce que l'on veut dire, mais on doit toujours se conformer à la vérité.
3. Ne pas prononcer de paroles dures et blessantes. On s'abstient de crier ou de dénigrer, on n'encourage pas la souffrance et on ne crée pas de haine. Même ceux qui ont bon coeur et veillent pas blesser les autres laissent parfois échapper des paroles toxiques de leur bouche. Dans notre esprit il y a des graines d'éveil ainsi que de nombreuses formations internes perturbatrices. Lorsqu'on prononce des paroles toxiques, cela peut vite devenir une énergie d'habitude. Nos paroles ont un pouvoir énorme. Elles peuvent créer des formations internes chez les autres, leur faire perdre leur but dans la vie et parfois même les conduire au suicide. Il ne faut pas l'oublier.
4. Ne pas exagérer ni embellir. On ne dramatise pas les choses, on ne cherche pas à les embellir, à les empirer ou à les exagérer d'une quelconque manière. Si quelqu'un est juste un peu irrité, on ne dit pas qu'il est furieux.  
(...)

La parole juste est basée sur la pensée juste. La parole est le moyen d'exprimer notre pensée à voix haute. Nos pensées ne sont plus seulement à nous. Nous donnons des écouteurs aux autres pour qu'ils puissent écouter la cassette qui se joue dans notre mental. Bien sûr, il y a des choses que l'on pense mais que l'on ne veut pas dire et c'est à notre conscience de faire le travail d'éditeur. Si l'on pense que l'on va être critiqué en disant telle ou telle chose, l'éditeur va la censurer. Parfois, il suffit qu'un ami ou un thérapeute nous pose une question inattendue pour que cela nous pousse à dire la vérité que l'on voulait cacher.

Des blocs de souffrance en nous peuvent aussi se manifester sous la forme de paroles ou d'actions sans passer par le médium de la pensée. Notre souffrance est devenue telle qu'elle ne

peut plus être réprimée, surtout si nous n'avons pas pratiqué la pleine conscience juste. Le fait d'exprimer notre souffrance peut nous faire du mal et blesser les autres, mais si l'on ne pratique pas la pleine conscience juste, on risque d'ignorer ce qui se passe en soi. On dit ou on écrit alors des choses que l'on ne voulait pas dire, sans savoir d'où elles viennent. On n'avait pas l'intention de dire quelque chose qui puisse blesser l'autre, mais on ne peut pas s'en empêcher. On était décidé à ne dire que des paroles qui favorisent la réconciliation et le pardon, mais ce qui est sorti sur le moment était très méchant. Pour arroser les graines de paix en nous, nous devons pratiquer la pleine conscience juste en marchant, en étant assis, debout, etc. Avec la pleine conscience juste, nous voyons clairement toutes nos pensées et toutes nos sensations et nous savons si telle ou telle pensée nous fait du mal ou du bien. Lorsque nos pensées quittent notre esprit sous la forme de paroles, si la pleine conscience juste continue de les accompagner, nous savons ce que nous disons et nous savons aussi si elles sont utiles ou si elles créent au contraire des problèmes.

#### **Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde**

Conscient-e de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité d'écouter autrui, je suis déterminé-e à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui entre groupes ethniques et religieux, et entre nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé-e à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance de la personne contre laquelle je suis en colère. Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément de manière à réduire la souffrance chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé-e à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain-e et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

#### **Neuvième entraînement : Parole sincère et aimante**

Conscients que les paroles peuvent être source de souffrance et de bonheur, nous nous engageons à apprendre à dire la vérité de manière aimante et constructive. Nous utiliserons seulement des paroles qui inspirent la joie, la confiance et l'espoir autant la réconciliation et la paix avec nous-mêmes et avec les autres. Nous parlerons et écouterons de façon à nous aider nous-mêmes et à aider les autres, à transformer la souffrance et à trouver les moyens de surmonter les difficultés. Nous sommes déterminés à ne pas dire de mensonges dans notre intérêt personnel ou pour impressionner les gens, à ne rien dire qui puisse susciter division ou haine.(...)

Nous ne parlerons que dans l'intention de comprendre et d'aider à transformer les situations. Nous ne répandrons aucune rumeur et nous nous abstiendrons de critiquer ou de condamner ce dont nous ne sommes pas certains.