

Nous portons sans cesse des jugements sur la vie, les situations, les personnes. En permanence : de la comparaison à la critique, de la louange au dénigrement, du désir au rejet.

Et pourtant, la plupart des traditions spirituelles encouragent à pratiquer le non-jugement, dans l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, avec un regard presque bienveillant sur les choses, les autres et soi-même, ainsi que sur les différentes situations quelles qu'elles soient.

Le jugement commence au niveau du fonctionnement automatique et archaïque de notre cerveau : dès qu'une sensation (visuelle, sonore, kinesthésique, émotionnelle, ou même une pensée) est perçue, elle est immédiatement dichotomisée (c'est le rôle de l'amygdale cérébrale en liaison avec l'hippocampe) : elle est colorée en agréable ou désagréable, en bonne ou mauvaise, blanche ou noire. Ou neutre.

Ce processus se réalise quasiment à notre insu, et quand notre attention se pose dessus, la coloration s'est déjà faite et nous prenons conscience que nous sentons un parfum *agréable*, que nous voyons un paysage *triste* ou rencontrons une personne à l'air *sympathique*.

Puis en conséquence, un comportement se met en œuvre de façon à nouveau quasi automatique : nous avons tendance à rechercher ce qui est coloré positivement et à fuir ce qui est coloré négativement. D'où la naissance des phénomènes de désir et d'aversion, de quête et d'évitement.

Fort de ce constat, une question émerge : « Si nous laissons ce fonctionnement se dérouler automatiquement, sommes-nous vraiment libres ? ». Et si nous voulons être libres, comment faire alors ?

On dit souvent en sophrologie et en méditation : « Considérer le monde avec un autre regard », « Faire comme si c'était la première fois », « Voir au-delà des apparences », ... : effectivement, certaines personnes gagnent à être connues ! Combien de fois avons-nous jugé quelqu'un comme distant, imbu de lui-même et découvert ensuite une personne sensible et vulnérable.

Au-delà de ce jugement immédiat et automatique, il y aura aussi et ensuite celui de la raison et du conditionnement social : il est presque de bon ton de porter un regard critique sur tout, cela semble nous rendre humain et mature alors que celui qui parle avec tolérance et acceptation paraît parfois naïf et ne pas bien connaître la vie.

La psychologie positive nous invite à expérimenter une fois par an le fait de passer une journée entière sans critique. Pas si facile mais très, très amusant et surtout instructif !

Et puis, il y a aussi le jugement sur soi : l'estime de soi est une notion curieusement nouvelle en psychologie, le terme n'existant pas dans plusieurs traditions. Continuellement, nous nous jugeons en nous comparant aux autres : on se sent inférieur, ou supérieur, ou égal. Et nous passons dans cesse de « Je suis quelqu'un de bien » à « Qu'est-ce qui ne va pas en moi ? ». Nous sommes dans une société de compétition plus que de collaboration, de sport plutôt que d'activité physique, de narcissiques ou de perdants plutôt que des hommes et des femmes *simples et uniques*.

Et enfin, nous jugeons aussi nos propres pensées : parfois nous en sommes fiers, parfois nous ne les comprenons pas et cherchons à les éviter : « Qu'est-ce que j'ai à ressasser cette idée ? », « Je devrais pourtant lui pardonner », « Pourquoi je revois toujours cette image ? », ...

La méditation nous invite au lâcher prise, au détachement, à l'acceptation des choses et des événements, de nos proches et de nos pensées tels qu'ils sont. Mais cette attitude n'est ni de la résignation, ni de la passivité ou encore de l'indifférence : elle permet au contraire, en regardant notre réalité en face, clairement et lucidement, de nous y confronter de façon plus adaptée et plus efficace.

Voici un petit passage de Krishnamurti, dans « Le Livre de la méditation et de la vie » :

« Pourquoi divisons-nous la vie, qualifiant telle chose de bonne et telle autre de mauvaise, et créant par là même le conflit des contraires ? N'y a-t-il pas en réalité une seule et même chose – à savoir un esprit inattentif ? Sans nul doute, lorsque l'attention est totale, c'est-à-dire quand l'esprit est tout à fait conscient, alerte, vigilant, il n'y a ni bien ni mal – rien qu'un état de veille. »