

# Les formations mentales

*Thich Nhat Hanh, Le Cœur des enseignements du Bouddha*

Être conscient de l'esprit, c'est être conscient des formations mentales.

« Formation » est un terme technique du bouddhisme. Tout ce qui est composé, tout ce qui est fait de quelque chose d'autre est une formation. Une fleur est une formation. Notre colère est une formation, une formation mentale.

Certaines formations mentales sont présentes tout le temps et sont dites « universelles » (le contact, la conscience, les sensations, les perceptions, la volition).

Certaines ne surgissent que dans des circonstances spéciales (la constance, la détermination, la pleine conscience, la concentration, la sagesse).

Certaines sont désirables et nous aident à transformer notre souffrance (les formations mentales dites positives ou bénéfiques), tandis que d'autres nous enferment dans notre souffrance (les formations mentales dites négatives, néfastes ou préjudiciables).

Il y a des formations mentales qui sont tantôt positives, tantôt négatives, comme l'envie de dormir, le regret, la pensée initiale et l'examen approfondi. Si notre corps et notre esprit ont besoin de repos, le sommeil est salutaire. Mais si l'on passe son temps à dormir, cela peut être néfaste. Si l'on a blessé quelqu'un et qu'on le regrette, ce regret est positif. Mais si notre regret mène à un complexe de culpabilité qui va influencer toutes nos actions futures, ce regret peut être qualifié de négatif. Si notre pensée nous aide à voir les choses clairement, elle est bénéfique. Mais si notre esprit est dispersé dans toutes les directions, cette pensée est néfaste.

Il y a de très beaux aspects dans notre conscience, comme la foi, l'humilité, le respect de soi, le non-désir, la non-colère, la non-ignorance, la persévérance, le calme du corps et de l'esprit, le souci des autres, l'équanimité et la non-violence.

Les formations mentales négatives sont semblables à une pelote de laine toute enchevêtrée. En essayant de démêler les nœuds, on ne fait que l'enrouler autour de soi jusqu'à ne plus pouvoir bouger. On parle parfois d'afflictions pour désigner ces formations mentales, parce qu'elles nous font souffrir, nous et notre entourage. On parle aussi « d'obscurcissements » car elles nous embrouillent et nous font perdre la tête, et d'écoulements mentaux ou de fuites parce qu'elles sont comme un vase ébréché.

Les principales afflictions sont la convoitise, la haine, l'ignorance, la fierté, le doute et les vues.

Les formations mentales secondaires, provenant des principales, sont la colère, la malice, l'hypocrisie, la malveillance, la jalousie, l'égoïsme, la tromperie, la fourberie, l'excitation négative, l'inimitié, le manque de modestie, l'arrogance, la torpeur, l'ennui, l'agitation, le manque de foi, l'indolence, la négligence, l'oubli, la distraction et le manque d'attention. Chaque fois qu'une formation mentale surgit, on peut pratiquer la simple reconnaissance. Lorsqu'on est agité, on reconnaît « Je suis agité » et la pleine conscience est déjà là. Tant que l'on ne reconnaît pas l'agitation pour ce qu'elle est, de l'agitation, elle continuera à nous emporter et nous ne saurons pas ce qui se passe et pourquoi.

Pratiquer la pleine conscience de l'esprit ne signifie pas ne pas être agité. Cela signifie que lorsqu'on est agité, on sait que l'on est agité. Notre agitation s'est trouvé un bon ami en nous : la pleine conscience.



## 66 formations mentales - 66 mental activities

51 + 15 ajoutées par Thay

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Six universelles</u></b><br>1. Le contact<br>2. L'attention du mental<br>3. Les sensations<br>4. Les perceptions<br>5. La motivation<br>6. La vitalité (ajoutée par Thay)                                                                                                                   | <b><u>6 universal:</u></b><br>1. touch<br>2. attention<br>3. feeling<br>4. perception<br>5. volition<br>6. vitality (added by Thay)                                                                                                                                   |
| <b><u>Cinq particulières</u></b><br>7. Le zèle<br>8. La détermination<br>9. L'attention<br>10. La concentration<br>11. La compréhension                                                                                                                                                           | <b><u>5 particular</u></b><br>7. intention<br>8. determination<br>9. mindfulness<br>10. concentration<br>11. insight                                                                                                                                                  |
| <b><u>Onze bénéfiques</u></b><br>12. La foi<br>13. L'humilité intérieure<br>14. L'humilité en relation à autrui<br>15. L'absence d'avidité<br>16. L'absence d'aversion<br>17. L'absence d'ignorance<br>18. L'énergie<br>19. L'aisance<br>20. Le soin<br>21. L'équanimité<br>22. La non-violence   | <b><u>11 wholesome</u></b><br>12. faith<br>13. inner shame<br>14. shame before others<br>15. absence of craving<br>16. absence of hatred<br>17. absence of ignorance<br>18. diligence<br>19. tranquility<br>20. vigilance energy<br>21. equanimity<br>22. non-harming |
| <b><u>Onze bénéfiques (ajoutées par Thây)</u></b><br>23. L'absence de peur<br>24. L'absence d'anxiété<br>25. La stabilité/solidité<br>26. L'amour bienveillant<br>27. La compassion<br>28. La joie<br>29. L'humilité<br>30. Bonheur<br>31. L'absence de fièvre<br>32. Liberté<br>33. Souveraineté | <b><u>11 added by Thay</u></b><br>23. non fear<br>24. absence of anxiety<br>25. stability/solidity<br>26. loving kindness<br>27. compassion<br>28. joy<br>29. humility<br>30. happiness<br>31. feverlessness<br>32. freedom<br>33. sovereignty                        |
| <b><u>Six Principales non bénéfiques (créent la souffrance)</u></b><br>34. L'attachement<br>35. L'aversion<br>36. L'ignorance<br>37. L'arrogance<br>38. Les vues fausses<br>39. Le doute                                                                                                          | <b><u>6 primary unwholesome) (give rise to suffering)</u></b><br>34. craving (attachment, grasping, clinging)<br>35. Aversion (hatred, illwill, hostility)<br>36. ignorance (confusion)<br>37. arrogance<br>38. wrong views<br>39. Doubt - suspicion                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Huit Secondaires non bénéfiques</u></b><br>40. L'agitation<br>41. Somnolence – Accablement<br>42. Le manque de foi<br>43. L'indolence<br>44. La négligence<br>45. L'oubli<br>46. La distraction<br>47. Le manque de discernement                                                      | <b><u>8 greater secondary unwholesome</u></b><br>40. restlessness (excitedness)<br>41. drowsiness Mental fogginess (heaviness of spirit, low spirit)<br>42. lack of faith<br>43. laziness<br>44. negligence<br>45. forgetfulness<br>46. distraction<br>47. lack of discernment                                                                                                                                             |
| <b><u>2 moyennes non-bénéfiques</u></b><br>48. L'absence de honte<br>49. L'absence de honte devant les autres                                                                                                                                                                               | <b><u>2 middle unwholesome</u></b><br>48. lack of inner shame<br>49. lack of shame                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>10 mineures secondaires non-bénéfiques</u></b><br>50. La colère<br>51. Le ressentiment<br>52. L'hypocrisie<br>53. La malveillance<br>54. La jalousie<br>55. L'égoïsme<br>56. La tromperie<br>57. La duplicité<br>58. L'exubérance non saine<br>59. Le désir de nuire<br>60. La fierté | <b><u>10 minor secondary unwholesome)</u></b><br>50. anger<br>51. resentment (enmity)<br>52. Hypocrisy (concealing, unwillingness to recognize one's faults)<br>53. maliciousness (spitefulness, related to cruel speech)<br>54. jealousy<br>55. selfishness<br>56. deceitfulness (fraud)<br>57. guile (deliberate hiding of one's faults)<br>58. Mischievous exuberance<br>59. Desire to harm (cause injury)<br>60. Pride |
| <b><u>3. Autres non bénéfiques</u></b> (ajoutées par Thay)<br>61. La peur<br>62. L'anxiété<br>63. Le désespoir                                                                                                                                                                              | <b><u>3 unwholesome</u></b> added by Thay:<br>61. fear<br>62. anxiety<br>63. despair                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><u>4. Indéterminées</u></b> (bénéfiques ou non bénéfiques)<br>64. Le regret<br>65. La torpeur<br>66. La pensée initiale<br>67. La pensée d'investigation.                                                                                                                                | <b><u>4 indeterminate</u></b> (wholesome or unwholesome)<br>64. regret<br>65 sleepiness<br>66. initial thought<br>67. sustained thought.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |