

Christophe André

3 MINUTES À MÉDITER



Trois minutes
chaque jour,
et tout change...



+ UN CD MP3 DE 40 EXERCICES GUIDÉS
AVEC LA VOIX DE CHRISTOPHE ANDRÉ

L'ICONOCLASTE



DU MÊME AUTEUR

AUX ÉDITIONS DE L'ICONOCLASTE

- *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, 2011 (avec un CD audio).
- *Se changer, changer le monde*, 2013 (avec Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard).
- *De l'art du bonheur. 25 leçons pour apprendre à vivre heureux*, 2010 (nouvelle édition avec un CD audio, 2014).
- *Je médite, jour après jour*, 2015.
- *Trois amis en quête de sagesse*, 2016 (avec Alexandre Jollien et Matthieu Ricard).

AUX ÉDITIONS ODILE JACOB

- *Comment gérer les personnalités difficiles*, 1996 (avec François Lelord), (poche, 2000).
- *L'Estime de soi. S'aimer mieux pour vivre avec les autres*, 1999 (avec François Lelord), (poche, 2008), (nouvelle édition, 2011).
- *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, 2000 (avec Patrick Légeron), (poche, 2003).
- *La Force des émotions. Amour, colère, joie*, 2001 (avec François Lelord), (poche, 2003).
- *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, 2003 (poche, 2004).
- *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobie*, 2004 (poche, 2005).
- *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, 2006 (poche, 2009).
- *Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, 2009 (poche, 2011).
- *Sérénité. 25 histoires d'équilibre intérieur*, 2012.
- Trilogie d'ouvrages collectifs sous la direction de Christophe André :
 - *Conseils de psys*, 2008 (poche, 2013).
 - *Secrets de psys*, 2011 (poche, 2013).
 - *Les psys se confient*, 2015.
- *Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive*, 2014 (poche, 2016).

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

- Trilogie avec le dessinateur Muzo, aux éditions du Seuil (« Points ») :
 - *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*, 2009.
 - *Je guéris mes complexes et mes déprimés*, 2010.
 - *Je résiste aux personnalités toxiques et autres casse-pieds*, 2011.
- *Qui nous fera voir le bonheur ?*, Le Passeur, 2014 (avec Martin Steffens), (poche, 2016).
- *Méditations sur la vie*, Gründ, 2016 (avec Anne Ducrocq et Olivier Martel).

Christophe André

3 MINUTES
À MÉDITER



L'ICONOCLASTE



Ouvrage publié sous la direction de Catherine Meyer.

Cet ouvrage est une coédition L'Iconoclaste/France Culture
© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2017
Tous droits réservés pour tous pays.

www.franceculture.fr

L'Iconoclaste
27, rue Jacob, 75006 Paris
Tél : 01 42 17 47 80
iconoclaste@editions-iconoclaste.fr

3 minutes à méditer se prolonge sur le site
www.editions-iconoclaste.fr

*En hommage à mon ami Lucio Bizzini,
footballeur et psychologue de haut niveau,
qui a tant fait, dans l'ombre et la discrétion,
pour la diffusion de la pleine conscience
en francophonie et dans mon esprit :
affection, admiration et gratitude.*

INTRODUCTION

SOYEZ PRÉSENTS À VOTRE VIE

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

La méditation est une pratique très ancienne. Voilà plus de deux mille cinq cents ans que l'on médite, en Orient comme en Occident. Aujourd'hui, elle connaît un engouement qui tient à plusieurs facteurs : nous disposons de méthodes de méditation laïques (pas besoin d'embrasser telle ou telle religion pour la pratiquer), faciles d'accès (on peut s'y initier en huit semaines environ, sans qu'il s'agisse d'une approche au rabais) et dont les bénéfices ont été confirmés par de nombreuses études scientifiques.

À ces trois caractéristiques – laïcité, facilité et validation scientifique – s'ajoute le fait que la méditation nous aide à résister aux grandes pollutions psychiques de notre époque : matérialisme, consumérisme, dispersion digitale. En nous permettant de nous recentrer sur l'essentiel, la méditation mérite bien son appellation d'*entraînement de l'esprit*.

COMMENT JE SUIS VENU À LA MÉDITATION

Je suis médecin psychiatre, spécialiste des troubles émotionnels, c'est-à-dire des maladies liées au stress, à l'anxiété, à la dépression. Je me suis d'abord orienté vers leur traitement, par les médicaments, et, surtout, par les thérapies cognitives et comportementales (TCC), qui consistent à associer des mises en situation concrètes aux discussions avec le thérapeute. Puis je me suis peu à peu intéressé à la prévention de leurs rechutes, car dans ces troubles émotionnels, les récurrences sont, hélas, très fréquentes : les patients doivent apprendre à réguler leurs émotions durant toute leur

existence, c'est-à-dire à introduire dans leur quotidien des modifications durables de mode de vie, de nouvelles habitudes, de nouvelles façons de vivre. Cela concerne l'alimentation, l'exercice physique, mais aussi leur style psychologique : leur façon de voir le monde, de traverser leurs émotions, de rencontrer les moments de bonheur et les moments d'adversité. C'est dans ce cadre que j'ai commencé à utiliser la méditation de pleine conscience avec mes patients.

Une précision importante : la pleine conscience est la méthode de méditation que nous utilisons aujourd'hui dans le monde des soins. Elle est d'origine bouddhiste mais a été modifiée et laïcisée pour être utilisée dans des contextes de soins (je n'ai rien contre le bouddhisme, au contraire, mais nous n'utilisons tout simplement pas d'approche religieuse pour soigner). J'ai commencé à m'intéresser à la méditation à la fin des années 1990, en découvrant les premières publications scientifiques sur la question. Le hasard, dont chacun sait qu'il fait bien les choses, me permet alors de rencontrer Matthieu Ricard, qui répond à mes questions sur la méditation bouddhiste, m'aide à la découvrir, et m'informe qu'il est en contact avec certains des pionniers de l'époque, qui travaillent à étudier scientifiquement la méditation. Je me forme donc avec eux, notamment Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal. Puis je commence, dès 2004, à proposer cette méthode à nos premiers groupes de patients dans le service universitaire où j'exerce, à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Les résultats sont enthousiasmants, pour nous comme pour eux. Nous avons aussi l'impression excitante de découvrir quelque chose de vraiment novateur, très thérapeutique mais allant au-delà, pouvant modifier le regard sur la vie des soignants comme des patients.

La méditation suscitait alors encore un peu de méfiance de la part de certains patients, mais aussi de certains médecins. Ils avaient parfois peur que nous fassions partie d'une secte ou que nous soyons en train de proposer une fantaisie thérapeutique *new age*. J'ai toujours trouvé cela normal : pas question de soigner avec des approches folkloriques ; les patients nous font confiance, nous ne pouvons pas les trahir par manque de rigueur. Au début nous parlions donc, pour ne pas inquiéter, d'« entraînement attentionnel ». Ce qui n'était d'ailleurs pas si faux : la méditation aide notre attention à rester dans le réel, lui évite de se perdre dans des ruminations virtuelles infinies, épuisantes et douloureuses...

Aujourd'hui, nous avons soigné de nombreux patients, formé de nombreux soignants, et la méditation de pleine conscience a pris son essor

dans notre pays comme dans le monde entier. De plus en plus de recherches sont conduites et publiées, de plus en plus de médecins et de thérapeutes l'utilisent ou la prescrivent. Des diplômes universitaires ont été créés en France, pour les professionnels du soin, par exemple le diplôme « Méditation et neurosciences » à Strasbourg, ou « Méditation et relation de soins » à Paris, et bien d'autres initiatives encore.

Désormais, la méditation de pleine conscience est considérée comme outil de soin et de prévention pertinent et légitime, en médecine et en psychiatrie. Et ses bénéfices commencent à être évalués à l'école et dans l'entreprise.

CE QUE LA MÉDITATION M'A APPORTÉ

À titre personnel, la méditation a joué un rôle très important dans ma vie. Si je vous en parle, c'est parce que mon histoire, me semble-t-il, est proche de celle de beaucoup d'autres personnes.

J'avais peut-être quelques facilités : j'étais un enfant contemplatif, avec le goût du silence et de la solitude. Mais en grandissant, j'ai oublié cette dimension, pris par les rythmes et habitudes de la vie adulte : agir et réagir, s'agiter et entreprendre. Puis j'ai traversé un drame personnel. Car l'on vient rarement à la méditation par hasard ou par simple curiosité. Il y a toujours en amont des souffrances à alléger, des problèmes à résoudre. Je me souviens d'une collègue qui, lors d'un séminaire, demandait : « Y a-t-il quelqu'un, ici, qui n'a aucun problème, aucune souffrance ? » Personne ne lève le doigt, bien sûr. Puis elle relance le public : « Et parmi celles et ceux qui ont des problèmes, qui préfère les garder tels quels plutôt que les alléger ou les résoudre ? » Pas davantage de doigts levés. Chaque humain connaît la souffrance, et chaque humain souhaite en être soulagé.

Un drame personnel, donc : la mort de mon meilleur ami dans mes bras, après un accident de moto. Choqué, j'ai pris refuge dans un monastère près de Toulouse, dont m'avaient parlé plusieurs de mes patients, qui allaient s'y retirer pour s'apaiser. J'y ai découvert la vie contemplative, le recueillement, le silence, l'oraison. Je me souviens que ce n'était pas évident au début ; j'avais perdu l'habitude de ne rien faire et de ne pas fuir mes épreuves dans l'action ou la distraction. J'étais dans une situation personnelle douloureuse, j'arrivais avec des tas de souffrances. Les premiers jours, je me confrontais à des montées d'angoisse et de détresse, des doutes sur ce que ma présence ici

pouvait m'apporter. Exactement ce que vivent beaucoup de nos patients, lors des premières sessions de méditation... Puis en persévérant, cela s'est doucement décanté. J'ai fait l'expérience d'une transformation intérieure, alors qu'à l'extérieur, le monde n'avait pas changé : c'est moi, mon regard, qui s'étaient modifiés. Je suis sorti du monastère avec le pressentiment que j'avais vécu quelque chose d'important qui allait m'être précieux, et vital. J'ai effectué ensuite différentes retraites et formations à la méditation. J'ai toujours aimé cela au plus haut point, et j'y suis toujours allé avec le même élan que si je partais en vacances. Les souvenirs de ces séminaires sont un mélange de quelques moments difficiles (ennui, lassitude) et de nombreux moments bouleversants (plénitude, harmonie).

Avec le recul, il me semble aujourd'hui que la méditation est sans doute l'outil psychologique qui m'a apporté le plus sur un plan personnel. Elle m'offre par exemple une très grande aide dans les moments de détresse émotionnelle : ils sont désormais moins intenses, moins durables. De sorte que je sais mieux affronter les mauvais passages et l'adversité. Elle m'a aussi apporté une aptitude à mieux savourer les bons moments, à comprendre qu'il ne suffit pas que les sources de bonheur possible soient là, mais qu'il faut leur ouvrir son esprit, leur accorder de l'attention, leur ouvrir son cœur. Qu'il ne faut pas se contenter de regarder le ciel ou une fleur en passant, mais s'arrêter, ne serait-ce que quelques secondes, respirer, savourer l'instant que nous vivons... Ce mélange des deux dons de la méditation – aptitude à mieux traverser l'adversité et présence accrue aux instants de bonheur – m'a aidé à cheminer vers ce que je nomme un bonheur lucide, un bonheur qui arrive à émerger, à se manifester, même en présence de l'adversité.

COMMENT JE MÉDITE ?

Concrètement ? Je fais comme tout le monde ! Pratiquer régulièrement n'est pas si facile et me demande des efforts ! Mais je continue, car ces efforts me sont payés au centuple.

Le matin, je commence par 5 à 10 minutes d'étirements en pleine conscience. Puis je pratique une méditation assise de 10 à 30 minutes selon les jours ; 10 minutes pour les jours où j'ai peu de temps (parfois même 5 minutes : l'important est de s'asseoir et de prendre conscience de son état intérieur) et 20 ou 30 minutes quand je suis en week-end ou en vacances.

J'utilise un minuteur pour ne pas avoir à penser au temps écoulé et être pleinement dans l'exercice.

Souvent, dans la journée, je fais de petites parenthèses de pleine conscience : dans les moments d'attente et dans les moments d'émotion, agréables (pour mieux savourer) ou désagréables (pour mieux affronter).

Enfin, le soir, je m'efforce de prendre un temps de pleine conscience avant de m'endormir, pour apaiser mon corps et mon esprit.

CE QUE MONTRENT LES ÉTUDES SUR LA MÉDITATION

Les bénéfices de la méditation sur la santé sont nombreux. Elle a un impact biologique favorable, améliore l'immunité, diminue les niveaux d'inflammation, semble freiner le vieillissement cellulaire, modifier l'expression des gènes liés au stress... C'est important, car parmi les facteurs qui influencent notre santé, certains ne dépendent pas de nous (la génétique, la pureté ou la pollution de l'air, de l'eau ou des aliments). Et d'autres dépendent de nous : l'exercice physique, l'alimentation et la méditation !

L'autre bénéfice immédiat de cette pratique porte sur la stabilité attentionnelle : l'attention est une faculté indispensable pour assurer un minimum de continuité dans nos actions et nos pensées, pour approfondir notre réflexion (ce que l'on nomme concentration). Or nos capacités de concentration sont menacées par notre environnement moderne, qui nous agresse en permanence : interruptions, sollicitations, incitations liées aux écrans, aux publicités, à la société de consommation... Et, par manque d'autocontrôle, nous cédon nous-mêmes bien souvent à ces incitations, impulsions et autres tentations. Ce ne serait pas un problème si nous vivions dans un environnement naturel, où elles sont rares. Mais nos environnements contemporains sont artificiels, et trafiqués par les grandes firmes, qui font du profit en faisant naître en nous d'innombrables impulsions, que nous prenons pour de vrais besoins. Et qui ne reflètent en vérité que le besoin des actionnaires des dites firmes de s'enrichir encore et encore.

La méditation est aussi un moyen d'approfondir notre connaissance de soi : méditer nous aide à mieux observer et comprendre le fonctionnement de notre esprit ; à mieux voir la vie et la mort de nos pensées et de nos

émotions, l'influence puissante qu'elles exercent sur nous, sur notre comportement, sur nos impulsions. C'est essentiel, car beaucoup de nos souffrances viennent de nous-mêmes ! La vie nous fournit l'adversité, mais nous en rajoutons ensuite une dose par nos ruminations, nos inquiétudes, nos désespoirs... C'est une double peine. La méditation nous permet de voir comment notre esprit quitte le réel pour partir dans le virtuel de nos cogitations. Elle nous aide ainsi à revenir aux problèmes réels et rien qu'à eux, sans en rajouter.

Les bienfaits de la méditation sur l'équilibre émotionnel sont également avérés : elle amène peu à peu à ressentir moins d'émotions négatives, et plus de positives. C'est étonnant, car on ne demande pas aux apprentis méditants de ressentir volontairement moins d'émotions négatives et plus d'émotions positives. Mais le simple fait de se rendre présents à notre vie, présents au bonheur, présents au malheur, nous conduit naturellement vers ce rééquilibrage. C'est important, car notre cerveau tend à privilégier l'action à la contemplation (même dans les moments agréables, on tend à passer à l'instant suivant au lieu de savourer l'instant présent). Et de même, notre cerveau tend à privilégier le négatif (les problèmes à résoudre) plus que le positif (les belles choses à admirer ou à savourer).

Les bénéfices de la méditation concernent également l'écoute et les relations : grâce à la pleine conscience, on apprend à écouter *vraiment* l'autre, sans juger, sans préparer sa réponse. C'est important, car nos habitudes sociales font que nous abordons parfois mal les rencontres : en voulant convaincre autrui au lieu de chercher à apprendre, en étant souvent pressé par le temps, soucieux d'efficacité, d'aller à l'essentiel. Mais les relations humaines ne peuvent pas toujours fonctionner sur ce registre. Là comme ailleurs nous avons besoin de lenteur et de réceptivité.

Et puis, pour clore cette longue liste, il y a bien sûr les bénéfices de la méditation sur la présence à soi et au monde : la pleine conscience est bien davantage qu'un simple outil d'amélioration de nos performances cérébrales, émotionnelles et comportementales (ce qui est déjà très bien). Elle représente plus globalement, et progressivement, une manière de vivre qui va modifier notre rapport à nous-mêmes et au monde. Elle est une voie pour cultiver sa spiritualité, cette part de nous-mêmes qui n'obéit pas forcément aux règles de la logique, de l'intelligence, qui n'est pas facile à décrire par des mots. La spiritualité, c'est la vie de notre esprit lorsqu'il s'ouvre à tout ce qui est trop compliqué pour être appréhendé par notre

intelligence, et décrit par des mots : la vie et la mort, l'au-delà, l'infini, l'univers, la création... La spiritualité peut être laïque, ou bien s'inscrire dans une pratique religieuse. Le dalaï-lama disait un jour : « Nous pouvons vivre sans thé, mais pas sans eau ; de même, nous pouvons vivre sans religion, mais nous ne pouvons pas vivre sans spiritualité. » Sans spiritualité, nous ne sommes plus des humains, mais des machines.

COMMENT MÉDITER ?

Nous parlerons surtout, dans ce livre, de la pleine conscience, qui est l'approche la plus simple, la plus centrale, et qu'on retrouve dans toutes les autres formes de méditation.

La pleine conscience consiste à se rendre présents à ce que nous vivons. Intensément, attentivement, d'une présence entière et non réactive.

C'est très simple de commencer, d'expérimenter. Faites-le, maintenant : observez ce qu'est votre expérience à cet instant, sans chercher à la modifier : souffle, corps, sons, sensations globales, pensées...

Dans le monde de la méditation, les enseignants insistent sur l'importance des postures : la posture est ce qui facilite l'émergence de l'état méditatif. On ne force pas sa venue, on met simplement en place tout ce qui en permet l'apparition. Il y a deux postures à privilégier, celle du corps et celle de l'esprit.

En ce qui concerne la posture du corps, il s'agit simplement d'être assis, dos droit, épaules ouvertes, pieds à plat, mains posées sur cuisses. Les yeux peuvent être clos ou mi-clos, bien que certains préfèrent méditer les yeux ouverts.

Puis il y a la posture de l'esprit. Il s'agit de ne rien attendre, rien vouloir, rien trier. Se rendre simplement présent, tout accueillir, tout observer. Ce n'est pas si facile, car très inhabituel ! En général, nous cherchons à obtenir un résultat de nos efforts, nous préférons ressentir des choses agréables et écarter les désagréables. Dans la méditation de pleine conscience, on fonctionne différemment. On accueille et on observe tranquillement tout ce qui vient, tout ce qui est là. Les efforts ne relèvent pas du contrôle, mais de la présence.

Alors commence l'exercice méditatif à proprement parler. Il passe par quatre étapes en général, dont la dernière est optionnelle.

Première étape : s'arrêter et s'asseoir. Ce n'est pas si simple pour nous qui sommes habitués à être engagés dans une action ou une distraction, mais pas du tout préparés à la *non-action*. La non-action n'est ni somnolence ni mollesse : certes on ne fait rien, mais on le fait bien ! Le philosophe André Comte-Sponville, qui pratique le zazen, plaisante en disant que l'art de la méditation zen, c'est « ne rien faire, mais à fond ». Dans le temps que l'on consacre à la méditation, on est vigilant, on ressent, on observe... Tout ce qui relève des actions ou des décisions, cela viendra, mais ensuite.

Deuxième étape : stabiliser son attention par la présence au souffle. Pourquoi stabiliser son attention ? Parce qu'en général, lorsque nous commençons nos exercices méditatifs, nous sommes dispersés ou préoccupés. Souvent aussi, la méditation entre en concurrence avec d'autres activités, et la motivation la plus forte alors, à peine assis, c'est de nous relever pour faire autre chose, qui vient de nous arriver à l'esprit, et que nous estimons (presque toujours à tort) plus urgent. Pourquoi le souffle ? Parce que l'attention a du mal à rester fixée sur quelque chose d'immobile : dans le zen Soto, on médite face aux murs blancs du dojo, pendant des heures, et je peux vous dire que ce n'est pas facile pour les débutants ! Inversement, l'attention se pose plus aisément sur un objet en mouvement (comme ceux qui s'agitent sur les écrans de la télévision ou d'Internet) ; on l'appelle une « cible mouvante ». Une excellente cible mouvante toujours à notre disposition, c'est le souffle, toujours en mouvement tranquille, toujours là, avec nous... Attention, il s'agit de *ressentir* son souffle, et non de réfléchir au souffle. Ensuite, il faut faire l'exercice de manière prolongée, pour s'entraîner à déceler les échappements attentionnels et les moments où la pensée s'évade, et la ramener alors au souffle. Ces escapades de notre mental sont normales : l'esprit produit des pensées comme les poumons produisent du souffle. Le but n'est pas de faire le vide dans notre esprit, mais de prendre conscience de ses tendances à vagabonder et à nous entraîner dans ses vagabondages...

Troisième étape : élargir l'espace de sa conscience. Une fois l'attention stabilisée, on s'efforce d'ouvrir l'espace de sa conscience le plus largement possible, et de basculer dans une forme de conscience dite *ouverte*, ou *sans objet*. Une forme de conscience dans laquelle on est simplement – mais intensément – présent au monde et à ce que l'on ressent : souffle, corps,

sons, idées, émotions et toutes sensations qui vont et viennent... À chaque fois que l'on prend conscience que notre esprit s'est resserré sur quelque chose (pensées, sensations corporelles, sons désagréables ou agréables), on l'accepte mais on rouvre doucement et régulièrement l'espace de notre attention à tout le reste : la pleine conscience du souffle, du corps, des sons, la conscience du mouvement incessant des pensées... Si l'esprit se rétracte à nouveau, on le rouvre encore, etc. Cette présence pure et sans attente ni objectif, c'est la pleine conscience. On peut en rester là. Cet état est déjà fécond et générateur de santé et de lucidité. Mais on peut aussi aller plus loin.

Apprendre ces fondamentaux de la pleine conscience ne prend que quelques semaines. C'est ce qui en fait la méthode de méditation la plus accessible et la plus amicale envers les débutants : sa pratique est simple et ses bienfaits, rapides. Approfondir ces fondamentaux prend ensuite quelques mois. Mais quand on est familier de la pratique de la pleine conscience, on peut aussi aller plus facilement là où l'on veut avec son esprit, ce qui permet d'explorer d'autres univers méditatifs : c'est la **quatrième étape**. Car une fois l'attention stabilisée et la conscience ouverte, on peut décider de rester là, dans le présent (il existe des vertus nombreuses de la pleine conscience simplement en tant que telle, et on peut en explorer les finesses et les richesses toute une vie durant). Mais on peut aussi utiliser cet état mental de pleine conscience pour travailler à cultiver certaines qualités de bienveillance, de compassion, d'amour altruiste, ou s'orienter vers des exercices plus conceptuels (par exemple, dans la tradition bouddhiste, examiner les phénomènes liés à l'interdépendance ou l'impermanence). Mais on entre là dans des étapes avancées de la pratique méditative, comme celles que proposent les différents enseignements traditionnels, orientaux et occidentaux, qu'il convient alors de rejoindre si on veut progresser sur cette voie.

QUAND MÉDITER ?

Méditer, c'est bien sûr s'arrêter et s'asseoir, pour accomplir des exercices spécifiques, hérités de la tradition, et revisités par les études modernes. Mais c'est aussi vivre différemment l'ensemble de son existence, autant que

possible en pleine conscience, au lieu de traverser tant de moments en pleine inconscience...

Il existe donc des exercices dits « formels », c'est-à-dire codifiés, des « figures imposées », comme on dit en patinage artistique. On pratique ces méditations formelles *a priori* tous les matins.

Mais il y a aussi des parenthèses de pleine conscience dans la journée : on s'arrête et on se rend présent à sa vie, ne serait-ce que quelques minutes. Lors des moments d'attente, lors des transitions d'une activité à l'autre. Mais aussi lors des moments d'activation émotionnelle, que ce que nous ressentions soit agréable ou désagréable : on s'arrête et on respire pour admirer quelque chose de beau, ou pour savourer un moment heureux, tout comme on s'arrête et on respire pour traverser et affronter en pleine conscience (sans fuite ni rumination) un moment douloureux.

Enfin, la pleine conscience peut se pratiquer dans toutes les actions qui composent notre quotidien : manger, cuisiner, faire la vaisselle, marcher, conduire, lire une histoire à un enfant, dialoguer... Dans tous ces instants, on fait de son mieux pour être vraiment présents à nos actes. Pas forcément tout le temps, car c'est difficile (bien que savoureux et apaisant). On peut parfois s'autoriser à manger en regardant la télé, ou à conduire en écoutant la radio ! Mais nous devons être vigilants : est-ce que cela se passe souvent comme ça ? Si c'est le cas, peut-être devons-nous rééquilibrer la balance de notre esprit vers l'instant présent, vers ce que nous vivons et non vers ce que nous mentalisons ? C'est bien une question de rééquilibrage, et non de hiérarchie. La méditation n'est pas forcément *supérieure* à l'action, l'instant présent n'est pas forcément *supérieur* aux instants futurs ou passés, être centrés sur ce que nous faisons et vivons n'est pas forcément *supérieur* à être dispersés et engagés dans de nombreuses pensées ou activités. Il est inutile de chercher ce qui est *mieux* ou *moins bien* donc : tout est bien, ou tout peut l'être ! Mais c'est une question de moment, de conscience et de choix : de quoi avons-nous besoin à tel ou tel instant de notre vie ? Sommes-nous vraiment conscients de ce que nous vivons ? Et à cet instant, vivons-nous vraiment comme nous le souhaitons ? Ces questions sont fondamentales. Et c'est pourquoi prendre le temps de la méditation nous rendra en général un peu plus sages, un peu plus lucides, un peu plus sereins.

C'est peut-être dans cet esprit qu'Albert Camus écrivait, dans *L'Envers et l'endroit*, cette phrase magnifique, qui sera notre conclusion : « Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite maintenant, mais d'être conscient. »

MODE D'EMPLOI DE CET OUVRAGE

Vous trouverez dans ce livre et le CD qui l'accompagne 40 petites méditations destinées à ouvrir des parenthèses de pleine conscience tout au long de vos journées.

Ce livre est comme une boîte de chocolats : n'avalez pas les 40 chocolats tout d'un coup, mais dégustez plutôt un exercice par jour, en prenant le temps de le pratiquer et de le savourer tout au long de la journée.

Si vous êtes débutant, ces exercices peuvent représenter une initiation qui vous donnera peut-être le goût d'aller plus loin. Si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen de rafraîchir votre pratique personnelle.

1

« Je chantais, mes amis,
comme l'homme respire,
Comme l'oiseau gémit,
comme le vent soupire.

LAMARTINE



LE SOUFFLE

Depuis toujours, la respiration occupe une place centrale dans les pratiques méditatives. C'est le moyen le plus puissant pour se connecter à l'instant présent. C'est pourquoi l'un des conseils les plus simples et les plus efficaces que l'on donne aux débutants, c'est de prendre plusieurs fois dans la journée le temps de respirer, seulement respirer, en pleine conscience, pendant deux ou trois minutes.

Car pour méditer, nous devons poser notre attention. Mais sur quoi ? En général, le plus simple est de choisir ce qu'on appelle une « cible mouvante », un objet en mouvement lent et régulier. Sinon, l'attention s'évade. Parmi les cibles mouvantes que nous avons tous rencontrées figurent les vagues de la mer, les flammes d'un feu de bois, les paysages défilant derrière la vitre du train. La plupart d'entre nous avons alors fait l'expérience de méditations spontanées. Mais il n'est pas toujours facile de contempler la mer ou d'allumer un feu de bois quand on souhaite méditer. Alors qu'une cible mouvante est toujours là, avec nous : notre souffle, et les mouvements de notre souffle.



EXERCICE

Laissez ce que vous êtes en train de faire.

Redressez-vous doucement si vous êtes un peu avachi, ouvrez les épaules, tenez votre nuque droite, sans raideur.

Ne cherchez pas à contrôler votre respiration... à respirer de telle ou telle façon... laissez juste votre souffle aller et venir.

Ne *réfléchissez* pas à votre souffle, mais *ressentez-le*, simplement.

Reliez-vous aux sensations liées à la respiration : l'air qui entre, puis ressort, de votre nez et de votre gorge... les mouvements de votre poitrine et de votre ventre, qui s'abaissent et s'élèvent, à leur rythme... Sentez tout votre corps qui respire...

Si votre attention s'en va, ce n'est pas grave, c'est normal, revenez juste à la conscience du souffle, remplacez toutes les sensations physiques liées au souffle au centre de votre attention... conscience du mouvement de l'air qui entre et ressort... conscience des mouvements de votre poitrine et de votre ventre... conscience de tout votre corps qui respire, tout seul, tranquillement...



CONSEILS

- À quoi nous sert cet exercice ? Peut-être à rien. Mais peut-être peut-il nous aider à développer nos capacités d'attention. Chaque fois que nous notons que notre esprit a quitté le souffle et qu'il est parti dans nos pensées, et chaque fois que nous revenons au souffle, nous « musclons » un peu plus notre attention.

- La pleine conscience du souffle est aussi le socle de toutes les pratiques méditatives que nous aborderons ensemble dans ce livre. C'est pourquoi je vous encourage à répéter ce petit exercice plusieurs fois dans la journée : pendant quelques minutes, simplement se centrer sur ses mouvements respiratoires.

2

« Il est deux processus que les êtres humains ne sauraient arrêter aussi longtemps qu'ils vivent : respirer et penser. En vérité, nous sommes capables de retenir notre respiration plus longtemps que nous ne pouvons nous abstenir de penser. Et à la réflexion, cette incapacité à arrêter la pensée, à cesser de penser, est une terrifiante contrainte. »

GEORGE STEINER



LE BAVARDAGE DES PENSÉES

Il y a souvent une idée reçue à propos de la méditation : nous pourrions arriver à faire le vide dans notre esprit, à stopper le flot incessant de nos pensées, pour accéder enfin au calme intérieur.

Certains thérapeutes appellent en souriant « Mental FM » le bavardage constant de notre esprit. Il peut être une source de gêne ou de souffrance, par exemple lorsque nous voudrions nous endormir au lieu de cogiter, lorsque nous nous rendons compte que nous sommes en train de ruminer, de nous « prendre la tête », de nous angoisser, etc. Nous aimerions bien parfois couper le son de Mental FM ! Mais ce n'est pas possible. Nos pensées ne s'arrêtent jamais ! Dès que nous nous éveillons, des idées, des projets, des images, des envies envahissent notre esprit. Notre cerveau produit des pensées comme nos poumons produisent du souffle. C'est normal. Et le bavardage de notre esprit est comme le mouvement de notre souffle : toujours présent, impossible à arrêter. Notre cerveau fait juste son boulot.

Cependant, nous pouvons prendre de la distance avec ces pensées. Les repérer, les observer, mais ne pas y adhérer, ne pas les suivre. Nous apercevoir qu'elles nous ont embarqués et nous en détacher, les laisser passer. Comme si, au bord d'un fleuve, nous regardions passer les flots, au lieu de nous y débattre.



EXERCICE

Arrêtons-nous un instant.

Prenons le temps de ressentir le mouvement de notre souffle... Prenons conscience aussi du bavardage de nos pensées... Souvent notre esprit est resserré sur le mental, ouvrons-le plus largement.

Sans chercher à *arrêter* nos pensées,
prenons simplement conscience de leur présence...
et de notre respiration... de notre corps... prenons conscience des sons... conscience du monde qui nous entoure...

Que les pensées soient présentes au milieu
de tout ça n'est pas un problème...

Mais à chaque fois que nous voyons qu'elles ont aspiré
toute notre attention, qu'elles prennent toute la place,
ouvrons à nouveau notre esprit à l'ensemble
de notre expérience de cet instant...
et pas seulement aux pensées...

Ne cherchons pas à les chasser, mais veillons juste
à ce qu'elles ne soient pas seules à habiter l'espace
de notre conscience. Régulièrement, réinvitons nos sensations, élargissons notre expérience à tous nos
ressentis,
souffle, corps, sons...



CONSEILS

- L'idée, bien sûr, n'est pas de ne pas penser ou de ne plus réfléchir : nos pensées sont souvent précieuses et fécondes... Mais pas toujours, et, parfois, elles tournent en rond et nous font souffrir...
- Si nous ne pouvons les chasser, ouvrons alors l'espace de notre conscience à tout le reste, à toute notre expérience de cet instant.
- Pensez-y, si j'ose dire, tout au long de cette journée : de temps en temps, baissez un peu le son de Mental FM pour ouvrir votre esprit à tout le reste et écouter tous les autres sons de votre existence...

3

« Que mon dernier souffle, emporté
Dans les parfums du vent d'été,
Soit un soupir de volupté ! »

CHARLES CROS



SAVOURER

En psychologie nous nous sommes longtemps centrés sur la manière d'affronter les difficultés. Et nous avons longtemps négligé les côtés plus lumineux et joyeux de notre vie : car, à côté des sources de douleur, il y a aussi des sources de bonheur. Que nous oublions souvent.

Si nous ne prenons pas le temps de savourer les instants agréables, que nous restera-t-il ? Toute notre vie ne sera plus qu'une succession de problèmes à régler, et d'adversités à surmonter. Bien sûr, on peut vivre, ou survivre ainsi. C'est ce qui arrive par exemple aux personnes anxieuses : pour elles, l'existence consiste à sauter d'un souci à l'autre, d'un problème à l'autre. Efficace souvent, mais peu épanouissant.

Savourer ne signifie pas oublier les difficultés : il y aura toujours des soucis dans notre vie. Mais c'est simplement ne pas oublier de tourner aussi notre esprit vers ce qui va bien. Comme l'écrivait Paul Claudel : « Le bonheur n'est pas le but mais le moyen de la vie. »

« Le moyen de la vie » : c'est-à-dire que le bonheur nous aide à affronter l'adversité, à la traverser, à lui survivre ; pas à l'éviter. Sans lui, nous manquerons d'énergie pour lutter. Sans lui, notre vie n'aura plus guère de sens. Car vivre, ce n'est pas seulement affronter les malheurs.



EXERCICE

Pour savourer, il faut s'arrêter.

S'arrêter pour regarder le ciel, le soleil, écouter l'oiseau
qui chante, l'enfant qui rit. S'arrêter pour déguster
cette gorgée d'eau, de café, de thé, ce fruit. S'arrêter
sur n'importe quel petit rien, n'importe quel petit bout de vie
qui nous touche et nous réjouit.

Par exemple, que se passe-t-il de beau, de doux, de réjouissant, pour vous, autour de vous, à cet instant,
juste maintenant ?

Ne cherchez pas l'exceptionnel, l'ordinaire suffit. Même s'il y a
des soucis à venir, pour tout à l'heure, faites l'effort :
ouvrez vos yeux, et cherchez ce qu'il y a à savourer,
à cet instant, maintenant...

Respirez... regardez... vraiment... prenez le temps.
Faites entrer ce petit plaisir dans tout votre esprit,
tout votre corps, respirez-le ; faites-le entrer,
à chaque inspiration, dans toutes les cellules de votre corps ; respirez en savourant ce qui vous est offert. À
cet instant,
vous n'avez besoin de rien d'autre.



CONSEILS

- Nous commettons souvent cette erreur : voir ou sentir les instants de bonheur ou de beauté, mais ne pas nous y rendre présents. Noter mentalement que le ciel est beau tout en continuant nos petites affaires, ou tout arrêter pour savourer, ce n'est pas la même chose.
- Car pour savourer, il faut s'arrêter, pour de vrai. Et inviter le corps au festin, à la merveille de l'instant présent. Ressentir alors avec tout son corps, tout son souffle, toute sa personne, ce que la vie nous offre.
- Arrêtons-nous chaque fois qu'une grâce simple nous tombe du ciel ou surgit entre nos pas. Arrêtons-nous et savourons. Chaque jour, chaque jour...

« Quand je danse, je danse ;
quand je dors, je dors ; et quand
je me promène solitairement
en un beau verger, si mes pensées
se sont entretenues des occurrences
étrangères quelque partie du temps,
quelque autre partie je les ramène
à la promenade, au verger,
à la douceur de cette solitude
et à moi. »

MONTAIGNE



RIEN QUE...

Il y a une imposture contemporaine qui m'agace, c'est celle du cerveau multitâche. Certains vendeurs d'écrans voudraient nous faire croire que dans notre nouvel environnement très sollicitant (écrans et téléphones, multiconnexion et musique à flots), notre cerveau aurait évolué et serait capable de faire plusieurs choses en même temps : travailler ou lire en écoutant la radio, téléphoner en conduisant, etc.

Cela arrivera peut-être un jour, dans quelques dizaines de milliers d'années. En attendant, ça ne fonctionne pas : chaque fois que nous faisons deux choses en même temps, d'une part, nous les faisons moins bien et, d'autre part, cela nous fatigue et nous stresse. L'équation est simple : multitâche = risque d'erreur + risque de stress.

C'est sans doute pour cela que de tout temps, les sages, comme Montaigne ou comme les maîtres orientaux, ont encouragé la pratique régulière du « rien que » : rien que manger, rien que marcher, rien que lire, rien que conduire. Malgré les apparences, le « rien que » est difficile. Nous avons souvent la tentation de faire plusieurs choses en même temps – manger en lisant, parcourir ses mails en téléphonant –, ou de faire quelque chose en pensant à autre chose : prendre sa douche en pensant à sa journée de travail, être à table en famille en songeant à ses soucis. Ainsi, on fait tout en pleine absence et non en pleine conscience. On se fatigue, on commet des erreurs, des oublis. Voilà pourquoi nous vous recommandons de pratiquer régulièrement l'exercice du « rien que ».



EXERCICE

Régulièrement dans vos journées, quoi que vous fassiez,
pendant quelques minutes soyez pleinement présent
à ce que vous faites, et à rien d'autre...

Prenez alors le temps de respirer, de percevoir dans quel état
est votre corps, à cet instant... le temps de prendre conscience de vous-même et de l'endroit où vous vous
trouvez...

Pensez à vos journées : essayez-vous souvent de faire
plusieurs choses en même temps ? Dans quel état

cela vous met-il ?

Inversement, pensez aux moments où vous arrivez

à rester présent aux activités en cours...

Que ressentez-vous alors ?

Puis revenez à votre respiration...

à ce que vous êtes en train de faire, de vivre,

revenez doucement au « rien que »...

Et rappelez-vous ceci : on peut *ressentir* plusieurs choses

en même temps, ressentir, comme en ce moment,

et son souffle... et son corps... et les sons... mais on ne peut pas *faire* plusieurs choses en même temps. On

ne peut que les bâcler, et se stresser... Notre intérêt n'est pas là, jamais...



CONSEILS

- Les études scientifiques confirment aujourd'hui qu'on se sent bien mieux lorsqu'on se consacre pleinement à l'activité en cours, quelle qu'elle soit, qu'il s'agisse de travail ou de loisirs. La règle est donc simple : se rendre pleinement présent à ce que nous faisons accroît notre bien-être ; agir dans la dispersion le diminue.
- Ces travaux rejoignent les recommandations de toutes les grandes traditions philosophiques et spirituelles, qui nous disent : « Du mieux que tu peux, rends-toi présent à chacun de tes actes... »
- Lâchons donc un peu le multitâche, qui stresse et qui gâche, et adoptons plutôt la philosophie du « rien que » : rien que faire la vaisselle, rien que sortir la poubelle, rien que vivre centré, rien que voir combien la vie est belle. Observons tout ce qui se passe lorsque nous décidons de pleinement nous consacrer à ce que nous sommes en train de faire et prenons la mesure de ce que cela provoque en nous.

5

« Tu es plein de secrets
que tu appelles *moi*. »

PAUL VALÉRY



PRENDRE CONSCIENCE DE SON ÉTAT INTÉRIEUR

Il est étonnant d'observer combien nous sommes souvent absents à nous-mêmes. Il ne s'agit pas ici de réfléchir à sa vie, mais de se tourner vers cette connaissance de soi simple, amicale, qui consiste à régulièrement savoir où nous en sommes, ici et maintenant. Dans quel état se trouve notre corps : tendu, crispé, apaisé ? Et où se trouve notre esprit : dans le réel des faits, ou dans le virtuel de nos pensées ?

Combien de fois par jour nous arrêtons-nous pour nous poser cette simple question : « Que se passe-t-il, en toi, à cet instant ? » Et combien de temps prenons-nous alors pour y répondre ? C'est drôle, cette négligence de soi.

Attention, il ne s'agit pas d'être toujours centré sur soi, comme un hypocondriaque soucieux des bruits de son corps, ou un narcissique préoccupé en permanence par son apparence. Mais plutôt de se conduire en être humain qui se respecte, et qui régulièrement prend le temps de s'arrêter pour s'écouter et se comprendre.

Imaginez un couple dans lequel aucun des conjoints ne demanderait jamais à l'autre « comment ça va ? », notamment dans les moments de doute, de trouble, de difficultés... Dans ce couple étrange que nous formons avec nous-mêmes, prenons le temps de nous interroger amicalement et simplement nous-mêmes.



EXERCICE

L'exercice consiste à nous connecter à tout ce qui compose notre expérience intérieure... Sans chercher à la juger

ni à la modifier, du moins dans un premier temps...

Quand le faire ? À chaque fois que l'on doute, que l'on se sent faible, inquiet, que l'on a du mal à accomplir une tâche,

à se concentrer, à comprendre ce qui se passe...

ou tout simplement à chaque fois que l'on n'a rien de précis ni d'urgent à accomplir...

Alors, on s'arrête, et on observe...

On observe d'abord sa respiration, on ressent
les mouvements de son souffle...

Puis on se rend présent à toutes ses sensations corporelles, qu'elles soient agréables ou désagréables...

Présent à la nature de nos pensées, aux images
qui sont présentes à notre esprit. Présent aux ressentis émotionnels : comment se traduisent-ils dans
notre corps ?

S'arrêter... respirer... ressentir... observer ses pensées...

Voilà, nous savons mieux où nous en sommes maintenant...
en tout cas, dans quel état nous nous trouvons.

Et peut-être que nous pourrions mieux comprendre
alors quoi faire... si toutefois quelque chose est à faire...

Car ce temps de rapprochement avec nous-mêmes est bien souvent un temps de discernement...



CONSEILS

- Nous éprouvons souvent le sentiment d'une dispersion ou d'un manque de lien à nous-mêmes. Nos vies modernes facilitent grandement ces sentiments, par l'accélération existentielle et la dispersion attentionnelle qu'elles nous infligent.

- La solution n'est pas si compliquée. Regarder calmement en nous-mêmes, prendre le temps de nous rassembler lorsque nous sommes dispersés, le temps de nous rendre présents à nous-mêmes, lorsque la vie nous tire par la manche en nous disant : « Viens, viens, regarde, souci par-ci, achat par-là... »

- Plus l'existence nous sollicite ainsi, en tous sens, et nous attire à l'extérieur de nous-mêmes, plus nous avons intérêt à régulièrement nous recentrer. À prendre le temps de nous retrouver (« Où es-tu ? – Je suis là... – Dans quel état ? – Comme ceci et comme cela »). Nous retrouver, toutes les fois où nous nous sommes perdus de vue.

6

« Longtemps, je me suis couché de bonne heure.
Parfois, à peine ma bougie éteinte,
mes yeux se fermaient si vite que je n'avais
pas le temps de me dire : "Je m'endors."
Et une demi-heure après, la pensée
qu'il était temps de chercher
le sommeil m'éveillait... »

MARCEL PROUST



S'ENDORMIR

S'endormir est un moment sensible : délicieux lorsqu'on sent s'approcher le sommeil, douloureux lorsqu'il ne vient pas.

Le sommeil n'obéit pas à notre volonté, il est ce qu'on appelle un phénomène émergent, c'est-à-dire qu'il survient seulement lorsque certaines conditions sont réunies ; on ne peut forcer son cerveau à s'endormir, on peut juste le mettre dans une situation telle que, tôt ou tard, le sommeil arrivera.

Parmi ces conditions : avoir eu une journée suffisamment active, mais ne pas avoir eu trop de stimulations dans la soirée. Et accepter de lâcher prise, surtout si l'on est inquiet : lâcher la peur de ne pas dormir, la peur d'être fatigué le lendemain, lâcher tous les soucis et inquiétudes qui nous attendent dans l'avenir, proche ou lointain. Pas facile.

De nombreuses études ont montré que la pratique régulière de la méditation de pleine conscience représente une aide au sommeil : méditer favorise l'endormissement, surtout lorsqu'on médite allongé, dans le noir. Et cette somnolence que redoutent tous les méditants (car dormir, ce n'est pas méditer) deviendra alors une chance.

Voici comment procéder...



EXERCICE

Assurez-vous bien sûr que les conditions propices au sommeil soient réunies : vous n'avez pas trop mangé,
pas bu trop de café

ni d'alcool, pas regardé d'écran avant de vous coucher,
vous n'êtes pas dans une pièce trop chauffée...

Une fois tout cela vérifié, travaillez tranquillement à ouvrir
votre esprit à tout ce qui n'est pas des pensées ; ne cherchez pas
à chasser les pensées et les soucis, contentez-vous simplement de ne pas les suivre, de ne pas les
alimenter...

Et délibérément, tournez votre esprit vers votre souffle,
vers la conscience de votre souffle, sentez la présence
de votre souffle, respirez, respirez, tranquillement...

Tournez aussi votre conscience vers votre corps,
prenez le temps de ressentir, une à une, toutes les parties

de votre corps, relâchez de votre mieux les zones de tension
si vous en identifiez...

La nuit, on s'inquiète parce qu'on est inactif, immobile,
dans le noir, avec rien d'autre à faire que cogiter. Répétez-vous
des phrases simples, rassurantes, mais justes et vraies : « C'est bon, c'est OK, tu t'occuperas de ces soucis
demain ;
ne t'embarque pas là-dedans, reste dans ton corps, respire, respire bien, ramène ton esprit dans ton
souffle... »

Souvenez-vous d'une règle simple : si l'on ne peut pas s'endormir, mieux vaut être éveillé et apaisé,
qu'éveillé et énervé ; tôt ou tard, le train du sommeil passera ; il ne vous embarquera pas
à son bord si vous êtes crispé, mais vous prendra seulement
si vous êtes apaisé...

Revenez, encore et encore, sur votre souffle et votre corps ; laissez filer les pensées et les images
préoccupantes,
respirez, respirez...



CONSEILS

- Que cela concerne votre premier endormissement, ou les endormissements du milieu de la nuit, commencez par accepter chaque moment d'insomnie. Acceptez, et ne vous énervez pas, ne vous inquiétez pas. Profitez de cet éveil dont vous ne vouliez pas pour vous centrer sur votre souffle et apprendre à laisser passer vos pensées.
- Cela ne marche pas toujours du premier coup, mais peu à peu, vous y arriverez : faire que, tôt ou tard, le sommeil vienne et vous prenne, enfin.

7

« Aucun homme n'a jamais imaginé
à quel point le dialogue avec la nature
environnante affectait
sa santé ou ses maux. »

HENRY DAVID THOREAU



CONTEMPLER LA NATURE

Voilà bien longtemps qu'on nous le répète. Depuis Aristote et son *sequi naturam* (« suivre la nature »), nous savons combien ce lien nous est indispensable.

Il serait dommage de prendre la nature comme un simple cadre à nos moments de détente ou de loisirs. Elle mérite infiniment mieux : notre hommage et notre attention approfondie. Elle mérite que nous lui consacrons de longs moments de méditation, en prenant conscience de sa beauté et de sa complexité, en lui rendant grâce, en réalisant notre chance immense d'en faire partie et d'en savourer les bienfaits. Tout au long de l'année, il y a des occasions illimitées de méditer *sur* et *dans* la nature.



EXERCICE

On peut simplement s'allonger sur le sol et contempler la variété de ce qu'on nomme, par de pauvres termes génériques, « herbes » ou « insectes ». On découvre la merveilleuse richesse silencieuse et inaperçue de ce petit monde. Ne rien penser : s'allonger, observer, s'immerger dans cet univers discret, foisonnant d'activité...

On peut prendre le temps d'écouter longuement les bruits du soir : cris d'oiseaux et d'enfants, bavardages dans le lointain, passages de moments de paix et de silence...

On peut contempler la nuit et les étoiles, évidemment. Prendre conscience que cette beauté époustouflante du ciel nocturne nous apparaît parce que la lumière du soleil s'est éteinte. C'est un beau message à méditer, pour toute notre existence : sans la disparition du soleil, nous ne verrions jamais les étoiles. Et ainsi, ce qui dans notre vie ressemble parfois à un retrait, à une perte, à une disparition, n'est peut-être qu'un prélude au dévoilement de joies plus grandes encore que celles que nous avons perdues...

On peut enfin, et c'est mon exercice préféré, méditer face au soleil levant, face à ce qu'Homère appelait « l'aurore aux doigts de rose ». La vie moderne nous éloigne souvent de l'aube : soit nous nous levons trop tard, soit nous nous levons tôt, mais c'est pour partir travailler, pas pour contempler.

Les dimanches et les vacances sont une occasion unique

de redécouvrir le lever du soleil. Nous pouvons bien nous lever tôt : il nous restera toujours la sieste ! Alors,
dans le calme
de la nuit finissante, nous pourrons contempler l'illumination progressive du ciel : lueurs pâles au levant
alors que le couchant est encore sombre, arrivée de la lumière, percée
des premiers rayons, réchauffement progressif du monde.



CONSEILS

- De nombreux travaux scientifiques confirment peu à peu que les contacts réguliers avec la nature sont des sources de santé : la marche en forêt améliore notre immunité, la vue sur des espaces verts raccourcit notre convalescence.
- Nous avons intérêt à contempler la nature. Contempler, et non lui jeter un regard pressé, comme ça, en passant. Nous arrêter, la respirer, la faire entrer en nous, dans tout notre corps ; c'est ainsi qu'elle nous soigne.
- La contempler régulièrement, pour nous sentir simplement vivants, pour accroître notre conscience écologique, notre admiration, notre respect pour ce monde et pour comprendre que, quoi qu'il nous soit arrivé auparavant, quoi qu'il nous arrive désormais, c'est une grâce et une merveille d'être là, à cet instant.

<< PHILAMINTE

Le corps, cette guenille, est-il d'une importance,
D'un prix à mériter seulement qu'on y pense,
Et ne devons-nous pas laisser cela bien loin ?

CHRYSALE

Oui, mon corps est moi-même,
et j'en veux prendre soin.
Guenille si l'on veut,
ma guenille m'est chère. >>

MOLIÈRE



LE CORPS

En méditation, le corps est capital, central. On pense souvent les pratiques méditatives comme des pratiques intellectuelles. Et en Occident, méditer signifie volontiers « réfléchir de manière approfondie à un sujet », comme un philosophe médite sur la vie, la mort, ou la vanité de toutes choses terrestres. Mais dans la méditation de pleine conscience, dont nous parlons ici, on médite avec toute sa personne, et donc avec tout son corps.

Pourquoi ? Parce que cela nous permet d'être plus intelligents, d'utiliser notre corps comme une source d'information précieuse (comme dans l'intuition, cette intelligence souterraine), et parce que cela nous permet de découvrir une partie passionnante de nous-mêmes.

Souvent, nous faisons un mauvais usage de notre corps. Nous nous en servons comme d'un outil, qui doit nous obéir. Nous ne faisons attention à lui que lorsqu'il nous fait souffrir ou qu'il nous donne du plaisir. Puis nous le négligeons, et nous privilégions, encore et toujours, la pensée sur les ressentis.

En méditation, on apprend à utiliser son corps de manière plus respectueuse et intelligente. En commençant par se mettre à son écoute, régulièrement.



EXERCICE

Commençons, comme toujours, par le souffle.

Prenons tranquillement conscience de toutes les sensations liées à notre souffle : mouvements de l'air dans notre nez,

notre gorge, mouvements de notre poitrine
et de notre ventre. Prenons conscience de tout notre corps
qui respire, tranquillement...

Puis tournons-nous vers nos sensations corporelles...

D'abord celles qui se manifestent clairement : quelles sont
les parties de notre corps qui s'expriment à cet instant ?

Quelles sensations éprouvons-nous à ce moment précis ?

Qu'elles soient agréables ou désagréables, nous nous efforçons de les accueillir toutes, de les ressentir, de

les observer :

où siègent-elles, comment évoluent-elles d'instant en instant ?

Maintenant, élargissons notre ressenti à tout notre corps, en prenant le temps de le parcourir de bas en haut : prêtons attention à nos pieds, nos jambes, nos hanches, ventre, dos, poitrine, bras, visage... Prenons le temps d'ouvrir notre attention à tout notre corps, dans son ensemble...
et quoi que nous ressentions, de notre mieux, accueillons-le...



CONSEILS

- Dans nos programmes de méditation, nous prenons parfois 30 ou 40 minutes pour bien explorer toute la richesse et la complexité de nos sensations corporelles. Mais nous pouvons aussi, comme nous venons de le faire, rendre une petite visite à notre corps de manière plus brève. L'intérêt est de la faire régulièrement, avec curiosité et bienveillance. Même si notre corps est fatigué, souffrant, malade, donnons-lui attention et affection. Il le mérite, ce corps qui nous donne tant.
- Plusieurs fois par jour, prenons le temps de ressentir dans quel état est notre corps, de nous promener sur ses chemins comme sur un sentier dans une forêt que nous aimons bien. Et souhaitons que notre corps pacifié nous permette un esprit éclairé.

« Le seul moyen de se délivrer d'une tentation,
c'est de lui céder. Résistez, et votre âme
se rend malade à force de languir
après ce qu'elle s'interdit. »

OSCAR WILDE



RÉSISTER AUX TENTATIONS ET AUX IMPULSIONS

Pour une fois, je ne suis pas en accord avec la citation que je propose en exergue pour amorcer notre réflexion. Et d'ailleurs, le malheureux Oscar Wilde, qui résistait fort mal aux tentations, le paya bien cher dans l'Angleterre prude et victorienne : par la prison, l'exil et la ruine.

Revenons à notre époque. Nous subissons de nombreuses tentations venues de l'extérieur, qui se transforment en impulsions venues de l'intérieur, le tout savamment organisé par notre société de consommation, qui nous pousse toujours vers le « plus » de tout ce qui se vend : manger plus, boire plus, passer plus de temps devant les écrans, plus de temps à acheter des choses dont nous n'avons pas besoin, parce que c'est en vitrine ou en solde.

Mais il y a aussi des impulsions venues de nous-mêmes. Par exemple l'impulsion à finir notre assiette alors que nous n'avons plus faim, à finir le plat parce qu'il en reste. On se dit que « c'est dommage de le jeter à la poubelle », alors on le jette dans son corps.

Comment résister à ces pollutions incitatives ? La méditation nous offre un très bon espace d'entraînement à la régulation des impulsions et des tentations. Voici comment.



EXERCICE

Comme d'habitude, assis, les yeux fermés, on respire,
on ressent, on écoute...

Et, comme un pêcheur à la ligne, on attend que ça morde,
on attend les premières impulsions... En général, ce sont celles qui nous poussent à arrêter l'exercice, à
faire autre chose

que méditer... autre chose de plus marrant, ou de plus urgent,
ou de plus important : manger, ranger, dormir, travailler, téléphoner, bouquiner, surfer sur le Web...

Alors, on va résister, on va décider de rester quand même là,
on va se dire : « OK, OK, je vois bien arriver cette tentation,
qui me dit qu'il y a plus urgent à faire que rester assis là
les yeux fermés ; mais non, là je m'entraîne justement à muscler ma résistance aux impulsions... alors je ne
bouge pas... je laisse
la tentation tourner en rond dans mon esprit, essayer de me tirer par la manche, et je reste bien accroché à
la conscience
de mon souffle, de mon corps, à l'écoute des sons... »

Et en tout cas, je ne lui obéis pas tout de suite, à cette impulsion qui me dit de m'arrêter... je l'observe
d'abord, je la nomme :

« Ce n'est pas une obligation, juste une tentation qui me dit
de m'interrompre et d'aller envoyer un SMS, avec l'argument
que je tourne en rond, que je m'énerve assis comme ça
les yeux fermés, que je ne suis pas fait pour ça peut-être, etc. »

Je nomme donc la tentation et j'observe ses ramifications
dans tout mon être... Elle modifie peut-être déjà ma façon
de respirer, et je suis alors moins présent à mon souffle...
Elle a peut-être déjà commencé à dire à mon corps de bouger,
et mes muscles se sont déjà tendus, prêts à l'action, prêts
à me remettre debout... Elle a peut-être déjà commencé
à orienter mon attention vers l'action à accomplir
au lieu de méditer...

Très bien, très bien, je note tout ça... mais moi, je reste là !
Je désobéis à l'impulsion, à la tentation. Je reste là, à méditer,
à ressentir... Pour l'action, je verrai tout à l'heure...
Pour le moment, c'est le temps de la non-action, le temps
de la résistance aux impulsions... et c'est très bien comme ça,
vu le monde dans lequel je vis...



CONSEILS

- Oui, vu le monde dans lequel nous vivons, il est important de résister. Il ne s'agit pas de vivre comme des ascètes rigides : on peut, bien sûr, céder parfois à la tentation. Mais cela ne veut pas dire : céder à *toutes* les tentations... Sinon, c'est la tristesse de la satiété qui s'emparera de nous, la tristesse de constater notre faiblesse, la tristesse de découvrir notre manque de contrôle sur nos corps et nos esprits.

- Résister, c'est s'offrir de la liberté : celle de choisir nos actes et nos plaisirs, choisir de les déguster au lieu de nous en gaver.

- C'est bien comme cela que nous souhaitons tous vivre, n'est-ce pas ?

10

« Un regard bienveillant
réjouit le cœur. »

LA BIBLE, LIVRE DES PROVERBES



BIENVEILLANCE

La méditation peut nous aider à être plus présents et attentifs au monde et à notre vie. Mais elle nous permet aussi de cultiver certaines qualités fondamentales, comme la bienveillance qui consiste à souhaiter le bien d'autrui. Elle est une intention qui peut parfois sembler naïve, mais qui est d'abord généreuse et inspirée.

Ainsi, imaginez un instant un monde où chaque personne serait bienveillante. Un monde où toutes les voitures freineraient pour laisser passer les piétons, où tous les humains vous tiendraient la porte lorsque vous auriez les bras chargés, où chacun se montrerait souriant.

Un rêve ? Pas forcément ! Ce monde existe déjà, en partie. Contrairement à ce que nous pouvons croire les jours où nous sommes de mauvaise humeur, les jours où nous avons trop regardé les infos à la télé, il y a déjà beaucoup de bienveillance dans le monde. Et il ne tient qu'à nous de l'étendre encore plus, car chacun de nous peut accroître la quantité globale de bienveillance et de douceur déjà présentes, en y apportant sa part. Pour nous y aider, nous pouvons cultiver régulièrement en nous ces capacités de bienveillance.



EXERCICE

Prenez le temps de vous poser dans l'instant présent...
en prenant conscience de votre souffle... de votre corps...
des sons qui vous entourent... du mouvement de vos pensées, que vous laissez passer, sans les nourrir...

Songez aux personnes que vous aimez, à tout le bien
que vous leur souhaitez...

Prenez le temps de voir passer leurs visages, le temps
de laisser venir ou revenir en vous tous ces visages, spontanément, dans l'ordre que vous voulez,
ou dans n'importe quel désordre...

Sentez la présence de la bienveillance dans votre corps,
sentez-la dans votre cœur ; ressentez physiquement l'affection, l'amour, la sympathie que vous éprouvez
pour toutes ces personnes...

Respirez dans ce sentiment de bienveillance ;
à chaque inspiration, imaginez par exemple que vous inspirez toute la bienveillance que vos proches
ressentent pour vous, tout l'amour qu'ils ont pour vous ; à chaque expiration, imaginez que vous expirez

vers vos proches l'affection que vous avez
pour eux...

Vous pouvez aussi étendre cette bienveillance aux personnes que vous connaissez et à qui vous souhaitez également du bien : amis, collègues, voisins, connaissances...

Si vous voulez, vous pouvez même vous répéter doucement une phrase comme celle-ci : « Je souhaite de tout cœur que chacun soit heureux, autant qu'il est possible ; que chacun soit heureux, autant qu'il est possible... », en la calant sur le rythme de votre souffle...



CONSEILS

- Il n'y a rien de naïf dans cet exercice, et il n'est pas besoin de nous transformer en Bisounours, mais juste de nous rappeler qu'il est préférable de vouloir le bonheur d'autrui que de ruminer de mauvaises pensées. Cela nous prépare mieux à accomplir le bien lorsque l'occasion s'en présente, et à passer alors de la bienveillance à la bienfaisance.

- Sans douceur ni bienveillance, ce monde ne serait pas vivable. Même si nous avons parfois l'impression qu'il ressemble, à certains moments, à certains endroits, à une jungle violente, n'oublions pas que des actes de fraternité et de bienveillance, aux mêmes endroits, aident à le tenir debout et préparent des lendemains apaisés, qui viendront tôt ou tard...

- La bienveillance est déjà largement présente tout autour de nous, et c'est à nous qu'il appartient de la rendre, chaque jour, encore un petit plus vivante en ce monde.



« Il faut soumettre l'action à l'épreuve
de la pensée et la pensée
à l'épreuve de l'action. »

GOETHE



SE RECUEILLIR AVANT D'AGIR

Etre immobile et coupé du monde ? Oui, les exercices de méditation ressemblent effectivement à cela. Mais c'est seulement pour un temps. C'est seulement une respiration entre deux périodes d'action. On finit toujours par revenir à l'action. La méditation adore l'action, sinon elle tourne en rond. On médite avant d'agir, après avoir agi, et même *dans* l'action, que l'on peut accomplir, ou pas, en pleine conscience. La pratique de la méditation ne nous condamne donc pas à une vie hors-sol, à nous éloigner du monde, mais elle nous aide au contraire à nous en rapprocher et à mieux l'habiter. Par exemple en examinant notre façon de nous engager dans l'action.

Notre époque valorise beaucoup la rapidité, la réactivité, l'instantanéité. Et peu à peu nous désapprenons l'art de nous préparer avant l'action, l'art de nous préparer avant les événements importants de notre vie. Importants parce qu'ils sont l'objet d'un enjeu : se préparer avant un entretien d'embauche, un examen, une rencontre amoureuse ou conflictuelle... Ou importants parce qu'ils sont fréquents : se préparer avant de commencer à travailler, de retrouver ses proches, ou de manger...

Autrefois, les chrétiens, comme bien d'autres, récitaient une prière – le *bénédicté* – avant les repas, ce qui rappelait le caractère sacré de toute nourriture, la chance qu'on avait d'en disposer et d'être rassemblés autour de la table, en famille ou entre amis.

Je me souviens aussi d'un patient qui, après avoir appris à méditer, se recueillait dans sa voiture, le matin avant de démarrer, pour se préparer à bien entrer dans sa journée de travail ; puis le soir, toujours dans sa voiture, mais en arrivant chez lui, il méditait quelques minutes pour se préparer à lâcher sa journée de travail et à se rendre présent à sa famille.

Prendre l'habitude de se recueillir avant d'agir, ça se passe comment ?



EXERCICE

Asseyez-vous, les yeux fermés, reliez-vous à votre respiration, sans chercher à la modifier... Prenez quelques instants pour laisser décanter vos pensées, les laisser se poser au calme, tout au fond de votre esprit... et laissez

plutôt la conscience
de votre souffle venir s'installer au centre de votre attention...

Songez à une journée habituelle, de travail ou de vacances... songez à toutes les activités que vous y conduisez, de labeur ou de loisir, et posez-vous la question : comment allez-vous à la rencontre de ces

activités ? Dans quel état mental
vous y engagez-vous ? En pleine conscience ou
en pleine inconscience, l'esprit ailleurs ?
En pilotage automatique ou en présence attentive ?

Que faites-vous de votre esprit, par exemple, avant
de commencer votre journée de travail ? Avant de passer
un coup de fil à un proche ou un ami ?
Avant de commencer un repas ?

Pourriez-vous prendre, au moins de temps en temps,
un moment pour vous rassembler, un moment
pour vous centrer sur votre respiration, votre corps,
votre état mental et émotionnel, à cet instant ? Juste
pour savoir où vous en êtes et dans quelles dispositions
vous allez commencer cette activité...

Pourriez-vous prendre le temps de vous demander :
« Pourquoi suis-je ici, à faire ceci ? Comment, dans quel esprit accomplir cet acte au mieux, pour les autres
et pour moi ?

Est-ce qu'une meilleure qualité de présence me permettra de voir plus clair dans ce que j'ai à faire ? Me
permettra

de m'approcher de mes attentes, d'agir selon mes valeurs ? »



CONSEILS

- Voilà, c'est simple. De temps en temps, au lieu de sauter d'une activité à une autre, sans laisser notre cerveau souffler, sans nourrir notre motivation à bien agir, prenons le temps de nous recentrer avant de nous engager, le temps de nous demander pourquoi nous sommes là et pourquoi nous faisons ça.

- Le temps de respirer et de ressentir.
- Le temps de nous souvenir qu'il n'y a rien à réussir, juste à bien agir, en toute présence, en pleine conscience.
- Et le temps aussi de nous rappeler ce que nous souhaitons faire de toute notre vie.

12

« Le miracle, c'est de marcher
sur la terre. »

**THICH NHAT HANH,
MAÎTRE ZEN VIETNAMIEN**



MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Toutes les images – et tous les clichés – sur la méditation nous montrent la même chose : une personne assise et immobile, le visage concentré, les yeux fermés, et parfois l'air un peu niais. Or nous n'avons pas forcément besoin d'être immobiles pour méditer (pas plus que nous n'avons besoin de prendre l'air niais). Dans de nombreuses traditions, on propose par exemple de méditer en marchant.

Il s'agit de marcher lentement, parfois très lentement, en prêtant attention à chaque pas, à chacun des mouvements qui composent un seul pas.

Cela peut paraître étrange au début. Puis cette sensation passe et l'on comprend peu à peu l'intérêt de l'exercice.

Vu de l'extérieur, c'est encore plus étrange, et je vous conseille de débiter seul, à l'abri des regards, dans une pièce calme, ou à un endroit où personne ne vous observe.



EXERCICE

Mettez-vous debout, les pieds légèrement écartés, prêts à marcher... mais ne marchez pas, pas encore... En gardant les pieds au sol, balancez-vous, d'abord, de droite à gauche, d'avant en arrière, pour mieux percevoir les équilibres de votre corps...

Prenez maintenant la décision d'accomplir un premier pas. Laissez faire votre corps, il a l'habitude, mais observez bien

ce qui se passe... Commencez, tout doucement... Marchez...

Vous avez remarqué comment, avant même qu'une de vos jambes ne bouge, votre corps s'est déjà incliné pour prendre appui sur l'autre jambe ?

Voyez comment, maintenant, votre pied se soulève par le talon et avance doucement... Ressentez comment l'autre jambe – votre jambe d'appui – se contracte doucement pour maintenir l'équilibre, et comment votre corps repose sur elle...

Voyez maintenant comment votre pied va se poser sur le sol, doucement, par le talon encore... comment la jambe, l'autre pied, et tout votre corps vont suivre... Observez bien

tout ce déroulement de votre pas... et voyez comment l'équilibre de votre corps repose désormais sur une seule jambe, pendant que l'autre avance et enchaîne un second pas, tranquillement.

Allez-y, recommencez à marcher, très lentement, et à observer votre marche...

Prenez bien votre temps pour explorer toutes ces sensations, pour découvrir toute la richesse et la complexité

des ajustements et des équilibres, qui se modifient sans cesse pour vous aider à avancer sans tomber...

N'est-ce pas incroyable ?



CONSEILS

- Prenez parfois le temps d'accomplir ainsi quelques pas en pleine conscience. Si vous le pouvez, faites-le dès le matin, dans votre jardin, sur la plage, là où vous êtes.
- Vous pouvez aussi marcher un peu plus lentement, lorsque la vie vous le permet, et surtout sans rien faire d'autre (comme téléphoner ou ressasser vos pensées).
- Marcher en pleine conscience est un très bon moyen de freiner l'emballement de ses pensées. Un très bon moyen aussi de nous émerveiller (c'est bon de s'émerveiller !) en découvrant à quel point notre corps est un allié intelligent. Un très bon moyen enfin de comprendre que lorsque nous ouvrons nos yeux sur elle, la vie est encore plus belle et plus généreuse que nous ne le pensons.

« Les oiseaux ont disparu dans le ciel,
Le dernier nuage s'est évanoui.
Nous sommes assis ensemble,
La montagne et moi,
Jusqu'à ce que, seule,
la montagne demeure. »

LI PO, POÈTE CHINOIS



LA FORCE INTÉRIEURE : MÉDITATION DE LA MONTAGNE

La méditation de la montagne est un classique de la pleine conscience. C'est un exercice pour s'apaiser et pour se rappeler toutes nos forces intérieures, au-delà des agitations et des désarrois transitoires que nous traversons en tant qu'êtres humains.

Pas besoin d'être en vacances à la montagne, ou d'y habiter, pour la pratiquer, même si – c'est sûr – l'accomplir face à une vraie montagne est un plus. Mais partout ailleurs, il suffit de vous asseoir, bien stable, dos droit, épaules ouvertes, juste là où vous êtes, à cet instant.



EXERCICE

Maintenant, prenez le temps de trouver une position droite et confortable... Fermez les yeux, et liez-vous à votre souffle...

Prenez conscience de sa présence, sa présence solide et fidèle, régulière. Ressentez le mouvement de l'air dans votre nez

et votre gorge... votre poitrine et votre ventre qui se soulèvent et qui s'abaissent... Notez comment tout votre corps participe à votre respiration...

Maintenant, pensez à une montagne, une belle montagne, une montagne que vous connaissez et que vous aimez, ou une montagne dont vous rêvez, que vous imaginez...

Laissez venir à votre esprit l'image de cette montagne, qui se détache sur un grand ciel bleu... et laissez émerger les détails : y a-t-il de la neige, ou pas ? Voyez les sapins, les mélèzes, les prairies, les rochers... Ces éléments peuvent changer à votre esprit ; si c'est le cas, laissez-les varier, aucune importance...

Au bout d'un moment, identifiez-vous à la montagne, laissez-la vous imprégner de sa présence, ressentez-la en vous,

fondez-vous en elle. Percevez votre propre corps comme un écho de cette montagne, comme une montagne posée solidement au sol, et ressentez combien vous êtes, à cet instant, comme elle : posé, centré, stable...

Régulièrement, des vents, des tempêtes balaient la montagne : il y a de la neige, de la pluie, des avalanches...
mais elle reste là, toujours stable, quoi qu'il arrive...

Et pour vous aussi, des tempêtes peuvent souffler à votre esprit... des pensées, des émotions, des inquiétudes douloureuses peuvent balayer votre conscience... mais vous aussi, vous pouvez rester là, posé, centré, à respirer, quoi qu'il arrive... Les nuages passeront, et le ciel bleu reviendra, sur la montagne, comme dans votre esprit...

Laissez votre conscience habiter votre souffle, votre corps... quoi qu'il arrive, vous êtes là, centré, posé, stable, solide...
comme une montagne...



CONSEILS

- Parfois, nous avons peur de choses simples : méditer en s'identifiant à une montagne, quelle drôle d'idée, tout de même ! Mais nous avons tort : les choses simples sont souvent des choses fortes.
- Nous disposons de nombreuses études sur l'intérêt des exercices d'imagerie mentale, comme celui que nous venons de faire, si rapidement. Et ces études montrent qu'ils apportent apaisement et stabilité intérieure...
- Nous pouvons préférer méditer sur l'image d'un lac ou de l'océan, ou d'un coin de campagne que nous aimons ; donnons-nous simplement le temps de bien le visualiser, et de prendre conscience des forces et des vertus que ce lieu peut nous inspirer et nous encourager à cultiver. La contemplation des montagnes, des lacs, des océans, peut ainsi nous apprendre énormément, si seulement nous nous attachons à leur ressembler un tout petit peu.

« Nous ne nous tenons jamais
au temps présent. Nous anticipons l'avenir
comme trop lent à venir, comme pour hâter
son cours ; ou nous nous rappelons le passé,
pour l'arrêter comme trop prompt :
si imprudents, que nous errons dans les temps
qui ne sont pas nôtres, et ne pensons point
au seul temps qui nous appartient ;
et si vains, que nous songeons
à ceux qui ne sont plus rien, et
échappons sans réflexion
le seul qui subsiste. »

PASCAL



L'INSTANT PRÉSENT

La méditation met volontiers l'accent sur l'instant présent.

Ce n'est pas parce que l'instant présent est *supérieur* à l'instant passé ou à l'instant futur, mais parce qu'il est souvent négligé, oublié, maltraité. Alors que lui seul est dans le réel. Oui, seul le temps présent est réel, les autres sont virtuels : le futur n'existe pas encore, le passé n'existe plus.

Et contrairement à nos croyances, il y a souvent plus de ressources pour nous dans le réel que dans le virtuel, plus de ressources pour nous dans le temps présent que dans les temps passés ou futurs. Pourtant, tout absorbés par nos projets, endoloris par nos regrets, nous oublions bien souvent de vivre au présent.

Méditer, ce n'est donc pas renoncer à réfléchir au futur ou à songer au passé, mais c'est décider de l'habiter plus souvent, ce temps présent...

Et si cela vous intéresse, voici comment...



EXERCICE

Notre esprit est capable de vagabonder dans le temps,
mais pas notre corps. Le corps, lui, est toujours dans le présent...

Alors, pour nous ancrer dans le présent, nous allons simplement nous ancrer dans notre corps, nous ancrer dans notre souffle... dans chaque inspiration, dans chaque expiration...

Nous ancrer dans les sons de chaque instant...
dans nos sensations physiques à chaque moment...

Nous allons vivre chaque seconde comme si elle était unique. D'ailleurs, elle l'est, vraiment ! Jamais encore vous n'avez vécu

cet instant... et jamais plus vous ne le revivrez...
Vous ne pouvez l'empêcher de fuir et de disparaître.
Mais vous pouvez décider de pleinement l'habiter.

Décider de pleinement habiter ce repas avec vos proches, malgré les soucis qui entraînent votre esprit ailleurs...

Décider de pleinement habiter, *maintenant*, cet instant
d'une après-midi d'été, ce matin de printemps, ce soir d'hiver,

ce jour d'automne...

De pleinement habiter ces vacances, même si la rentrée suivra...

De pleinement habiter toute votre existence, malgré
la mort qui viendra...

De pleinement habiter chaque instant de votre vie,
à commencer par celui-ci...



CONSEILS

- En matière de vie de l'esprit, la liberté, c'est d'utiliser toutes ses capacités. Pas seulement la merveilleuse faculté de notre esprit à faire des projets ou à songer au passé, mais aussi la capacité à habiter et à pleinement savourer le présent, et tous les instants uniques qu'il nous offre.
- C'est merveilleux et vertigineux de comprendre cela. Tout comme il est merveilleux et vertigineux de le pratiquer. Car souvent, l'instant présent nous ramène à l'essentiel, et nous dit : « Toute ta vie se déroule ici et maintenant... » C'est aussi ce qu'écrivait Goethe à sa manière plus poétique : « Alors, l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière. Le présent seul est notre bonheur. »
- Le présent seul est l'essence de notre vie.

« Les animaux se repaissent ;
l'homme mange ;
l'homme d'esprit seul sait manger. »

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais se relier à lui avec davantage de conscience, et donc d'intelligence. C'est pourquoi de nombreux exercices de méditation se font en accompagnant des gestes simples du quotidien, qu'on a tendance à accomplir en pensant à autre chose. Comme le geste de manger.

En prenant l'habitude de manger plus souvent en pleine conscience, nous allons découvrir des tas de choses sur notre rapport à la nourriture. Notamment que souvent nous ne mangeons pas parce que nous avons vraiment faim, mais parce que c'est l'heure, parce que ça sent bon, parce qu'on s'ennuie, parce que cela nous permet de retrouver les autres à table.

Nous pouvons aussi mieux comprendre pourquoi nous mangeons parfois de façon excessive : par exemple si nous prêtons trop attention à ce qu'il y a dans notre assiette (parce que c'est très bon ou qu'on se dit qu'il faut tout finir) et pas assez attention à ce que ressent notre corps (il nous signale souvent qu'il a assez mangé, mais nous ne l'écoutons pas).

Bref, manger en pleine conscience peut nous aider à être à la fois plus épicuriens (en savourant mieux) et plus sages (en ne mangeant que ce dont nous avons besoin).

Voici comment il est possible de s'y entraîner...



EXERCICE

Pour cet exercice, un petit aliment est nécessaire.

Nous utilisons dans nos groupes un raisin sec.

Si vous n'en avez pas sous la main, un morceau de fruit ou de légume fera l'affaire.

Prenez entre vos doigts et regardez bien l'aliment que vous allez manger, dans tous ses détails de forme, de couleur, de texture...

Reniflez-le... A-t-il une odeur ?

Passez-le sur vos lèvres pour voir si de premières saveurs s'en dégagent...

Puis ouvrez la bouche, posez-le sur votre langue, et refermez la bouche. Ne le mâchez pas, pas tout de suite... Promenez d'abord l'objet dans votre bouche, avec votre langue. De nouvelles saveurs commencent-elles à apparaître ?

À un moment donné, vous allez prendre la décision de mordre, une seule fois, dans l'objet. Allez-y... Que se passe-t-il maintenant ? Prenez le temps d'explorer les nuances des saveurs qui viennent d'arriver dans votre palais... attendez que leur intensité diminue avant de donner un nouveau coup de dent.

Prenez le temps de mastiquer lentement, à l'affût des goûts dégagés par le travail de vos molaires...

Prenez ensuite, en toute conscience, la décision d'avaler... Observez comment s'y prennent votre langue et votre bouche pour faire descendre cet aliment dans votre corps.

Restez encore un moment à observer le fantôme de l'aliment dans votre bouche, la persistance de sa saveur. Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien, ou presque plus rien...

Avant de vous resservir, de continuer à manger, écoutez votre corps : que vous dit-il ? Stop ou encore ?



CONSEILS

- Cet exercice, un peu étrange, est un classique de la méditation de pleine conscience. Bien sûr, nous ne pouvons pas prendre tous nos repas ainsi, mais nous pouvons, de temps en temps, nous apercevoir que nous engloutissons la nourriture sans même y faire attention.
- Alors, nous pouvons décider de régulièrement déguster un aliment, un plat ou tout un repas en pleine conscience : bouchée après bouchée, seul, sans distractions, sans discussion, en silence. Juste ressentir le goût des aliments, et aussi l'état de faim ou de satiété de notre corps, au fur et à mesure que le repas avance.
- En procédant ainsi, nous allons redécouvrir le plaisir de nous nourrir, nous remettre à manger intelligemment et calmement, en pleine conscience ; au lieu d'avaler sans même y penser.

« Où est donc ma peine ?
Je n'ai plus de peine.
Ce n'est qu'un murmure
Au bord du soleil. »

PAUL FORT



ÉMOTIONS DOULOUREUSES

Nos émotions ne parlent pas, mais elles s'expriment. Par des sensations corporelles, des comportements, des pensées automatiques, radicales et simplifiées. Et de même, pour les calmer et les apaiser, les mots ne suffisent pas, en général. Il faudra passer par le corps.

Il s'agit d'une des démarches les plus difficiles de la vie psychique : prendre de la distance envers des pensées chargées, saturées d'émotions, auxquelles on croit et on adhère, et qu'on ne peut guère empêcher ou expulser. On pense aujourd'hui que cette nécessaire distance, il est plus facile de la mettre en place en accueillant et en observant nos états émotionnels, plutôt qu'en s'acharnant à les supprimer, ou pire, en leur obéissant.

Nos émotions, même désagréables, ne sont pas les « mauvaises herbes » de notre esprit. Elles font partie de notre écologie psychique. Commencer par les accepter est souhaitable, mais cela suppose que nous soyons conscients d'elles. Les émotions tendent naturellement à s'imposer à nous ; c'est sur leur influence que nous devons agir, pas sur leur présence.

D'ailleurs, le but de ce que l'on nomme en psychologie la « régulation émotionnelle » n'est pas le vide, le zen ou le calme. En tout cas, pas tout de suite, ou pas directement. Le but, c'est la conscience, la clarté, la lucidité.



EXERCICE

Est-ce que quelque chose vous tourmente en ce moment ?
Vous agace, vous inquiète, vous fait de la peine ? C'est parfait,
du moins pour notre exercice d'aujourd'hui...

Reliez-vous à votre souffle, vérifiez simplement
que votre posture est droite, vos épaules bien ouvertes,
pour laisser votre respiration se faire toute seule, sans gêne...

Laissez venir en vous tout ce qui gravite autour
de cette émotion : le souvenir de l'événement qui la provoque, et surtout la conscience de tout ce qui
l'accompagne en vous, cogitations et crispations... Observez ce qui se passe

dans votre corps : comment réagit-il
à cette émotion douloureuse ? Il y a dans la pleine conscience deux attitudes fondamentales pour
approcher et traverser
une émotion douloureuse...

La première attitude consiste à créer un espace intérieur
pour permettre une conscience globale de l'émotion ; conscience globale, c'est-à-dire conscience des
pensées
et des images mentales, mais aussi du souffle, du corps,
des impulsions...

La seconde attitude consiste à *accueillir*
cette expérience émotionnelle globale, à commencer
par l'accueillir telle qu'elle est, à la laisser exister. Pour dépasser une souffrance ou un inconfort, il faut
d'abord avoir admis
qu'ils existent en nous. On ne peut pas quitter un endroit
où l'on n'a jamais accepté d'arriver : et on ne peut pas se libérer d'une souffrance qu'on n'a jamais accepté
de reconnaître
et d'accueillir...

Restez avec l'émotion... Observez toutes ses ramifications,
dans votre corps et dans votre esprit... Nommez-la, examinez-la, ne cherchez pas à la modifier ou à la
chasser
avant de l'avoir explorée, comprise, apprivoisée...

Le plus souvent, dans cet espace ainsi ouvert et apaisé
de votre conscience, le caractère douloureux de l'émotion
et de tout ce qui lui est associé va alors doucement commencer
à s'estomper... Et on discernera peut-être mieux
ce qu'il y a lieu de faire, maintenant...



CONSEILS

- Lorsque je suis troublé, contrarié, inquiet, surtout ne pas passer à autre chose pour m'en libérer, me soulager. Au contraire, si j'en ai le temps, observer ce qui se passe en moi. Quelle est cette émotion qui m'habite ? Comment s'exprime-t-elle ? Vers quoi me pousse-t-elle ?

- Cela semble très simple, mais évidemment ça ne l'est pas : comme pour nos pensées, nos émotions s'imposent à nous, c'est-à-dire qu'elles ne se présentent pas comme des phénomènes subjectifs, mais comme l'évidence, comme la réalité non discutable. Alors, ne pas chercher à modifier ou effacer ce que je ressens, ne pas chercher à me consoler ou à me calmer. Pas maintenant. Pas directement. Juste me rendre présent.

- Bien respirer alors, ne rien vouloir d'autre que m'attacher à respirer en observant ce qui se passe en moi. M'attacher à prendre le temps de la présence apaisée et attentive, même face à ce qui est douloureux.

« Pour l'instant, je me contente
d'écouter le bruit que fait le monde
lorsque je n'y suis pas. »

CHRISTIAN BOBIN



ÊTRE LÀ ET AILLEURS

La méditation nous encourage à être pleinement présents à ce que nous vivons, mais cette présence passe parfois par un pas de côté, qui va nous permettre de mieux observer et de mieux comprendre ce que nous sommes en train de vivre, avant de nous y replonger.

Par exemple, lors d'un repas avec de nombreux convives, en famille ou entre amis, c'est merveilleux de participer, de parler, de rire, de boire et de manger, avec tout le monde, en pleine insouciance. Mais c'est aussi délicieux de prendre un peu de recul, et de savourer la situation non plus dans l'action mais dans la contemplation, dans la position intérieure d'une présence intense et non réactive... Délicieux d'être comme un solitaire sociable, qui aime être au milieu des autres, mais qui a besoin, aussi, d'un tout petit peu de distance dans sa tête, pour mieux apprécier ce qu'il est en train de vivre, avant d'y revenir. Vous savez, comme le peintre qui suspend son geste, se recule, contemple son tableau quelques instants, puis s'en rapproche et se remet au travail.

Ainsi sommes-nous, éprouvant parfois le besoin de mettre entre nous et notre vie un peu d'espace, un peu de recul, non pour nous en protéger mais pour mieux la savourer...



EXERCICE

Fermez les yeux pour imaginer la scène. Lors
de votre prochain repas avec des gens que vous aimez,
et qui vous aiment, commencez par faire comme d'habitude...

Comme d'habitude : réjouissez-vous d'être là, participez, parlez, buvez, mangez, riez... Mais cette fois,
savourer en conscience : « Quelle chance de me trouver au milieu de ces gens que j'aime,
à bien manger, bien boire, à se parler et s'écouter,
se raconter et se faire rire... À cet instant,
je n'ai plus besoin de rien,
j'ai tout ce dont rêve un être humain... »

Puis prenez du recul dans votre tête...
Commencez par vous taire, restez souriant
(ne fermez pas les yeux, vous vous feriez repérer)...
Respirez tranquillement, tranquillement...

Ne vous attachez plus à rien qu'à respirer toute la joie présente, sentez votre souffle inspirer du bonheur,
expirer du bonheur... Ressentez comment votre corps bénéficie, lui aussi,
de cet instant... Ressentez comme il se détend, comme
il se réjouit... Savourez lentement ce que vous avez
à manger, à boire...

Écoutez le son des conversations ; non plus leur sens,
mais leur son ; non plus les paroles, mais la musique joyeuse
des voix, comme un concert d'humanité et de fraternité... Écoutez le chant des choses, le cliquetis des
couverts,
le tintement des verres, comme une symphonie
ou une cacophonie qui émerge
de tous ces petits gestes simples...

Si vous le pouvez, à la fin du repas, prétextez un petit coup
de fatigue, ou l'envie de savourer un instant de sieste,
et éloignez-vous un peu, cherchez un transat ou un siège... Allongez-vous, fermez les yeux et écoutez la
rumeur joyeuse
du groupe, à quelques pas de vous... Laissez ce moment
entrer dans toutes les cellules de votre corps, imprégner
tous les circuits de votre mémoire, afin qu'il reste en vous
pour toujours... Pour toujours...



CONSEILS

- Ils sont nombreux, les moments joyeux que nous pouvons savourer au milieu de proches ou d'amis. Nous pouvons les goûter en nous engageant pleinement, de tout cœur, dans l'action, la discussion, les jeux, les tâches, les échanges. Et nous pouvons aussi les savourer d'un peu plus loin, dans le recul et la contemplation.

- Ce sont deux voies d'accès au bonheur d'exister, et il n'y a rien de plus sérieux que de nourrir ce bonheur-là.

« Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini
me montera dans l'âme. »

ARTHUR RIMBAUD



REGARDER LES HUMAINS AVEC TENDRESSE

Les humains sont des êtres de lien et d'amour.

Sans liens forts, nous ne survivrions pas dans la nature : nous sommes biologiquement trop mal équipés en tant qu'espèce vivante. C'est pour cela que Montesquieu écrivait que « l'homme est un animal sociable ». Il n'a pas le choix.

Mais sans amour, nous ne survivrions pas non plus. Lorsque le petit humain vient au monde, il est inachevé, c'est une larve ; notre espèce se reproduit ainsi, par néoténie. La petite larve deviendra un enfant autonome et débrouillard si elle reçoit de l'amour. L'amour reste ainsi dans notre mémoire un besoin permanent et vital, et le plus beau don que l'on puisse faire, ou recevoir.

Cet amour peut prendre de nombreux visages ; celui de la compassion, par exemple. Dans son *Dialogue des morts*, Fénelon écrit ceci : « La compassion est un amour qui s'afflige du mal de la personne qu'on aime. » On est sensible à la souffrance d'autrui pas simplement pour s'en attrister, mais aussi pour y puiser l'élan afin de l'aider de son mieux, par un sourire, une parole, un geste...

Il y a aussi le visage de l'affection, de la tendresse. Comme la compassion, la tendresse n'a pas à être sélective, à choisir vers qui elle va se tourner ; nous pouvons éprouver de la tendresse pour presque tous les humains. Je dis « presque » pour ne pas nous compliquer la tâche : laissons aux saints et aux sages le soin d'aimer les assassins, les violents et les méchants. Contentons-nous d'aimer l'humanité ordinaire dont nous faisons partie, tantôt adorable, tantôt détestable.

La méditation peut nous y aider, et voici comment...



EXERCICE

Asseyez-vous dans un endroit où passent des humains :
une place, une rue, une plage...

Reliez-vous à cet instant... à votre expérience de cet instant...
à tout ce qui se passe en vous et autour de vous, tranquillement, sans vous attacher à rien d'autre qu'à la
qualité
de votre présence, ici et maintenant.

Observez vos frères et sœurs en humanité, de tous âges
et de toutes apparences, de toutes appartenances,
qui passent sous vos yeux...

Voyez comment votre esprit tend tout de suite à les juger : certains vous semblent beaux et sympathiques,
d'autres moches ou désagréables...

Laissez filer ces jugements, laissez-les vivre leur vie...
ne les combattez pas, ne les alimentez pas... passez juste,
tout doucement, à autre chose...

À ceci, par exemple : tous ces humains qui vont et viennent
ont souffert... Comme l'écrit le poète Christian Bobin :
« Quelle que soit la personne que tu regardes, sache
qu'elle a déjà plusieurs fois traversé l'enfer. » Tous ces humains ont pleuré, ont connu le malheur, des
trahisons, des abandons. Parmi les plus âgés, beaucoup sont malades, ont vu mourir
des proches... Tous vont mourir un jour, peut-être prochain,
tous vont pleurer et trembler quand ils vont le comprendre. Comme vous, comme moi, comme nous
tous...

Même ceux qui vous agacent, même les vantards,
même les bruyants : tous ne sont que de petites choses fragiles
et mortelles... tous méritent notre tendresse
et notre compassion...

Puissent-ils être protégés de la souffrance, puissent-ils
être aussi heureux que possible durant leur séjour
sur cette terre, puissent-ils rendre heureux le plus d'humains possible tout autour d'eux...



CONSEILS

- Nous pouvons parfois être déçus, agacés ou agressés par les autres. Mais nous pouvons aussi commencer par les aimer, sans naïveté, avec sincérité.
- Commencer par les aimer, puis voir ce que cela donne.
- Nous pourrions alors continuer, ou non, de porter sur eux un regard bienveillant, libre à nous, mais commençons toujours par donner et par

aimer, car la fraternité est le meilleur de tous les chemins qui mènent à autrui.

« Ce n'est plus d'être heureux
que je souhaite, mais d'être conscient. »

ALBERT CAMUS



À CET INSTANT, JE SUIS VIVANT

La méditation nous encourage à être pleinement conscients de tout ce que nous vivons, elle nous invite à ouvrir les yeux sur tout ce qui compose notre existence.

Ouvrir les yeux plus grand permet de mieux voir. Mieux voir les aspects tragiques de notre vie et de la vie humaine (même si ce regard affûté sur le malheur, nous le possédons déjà), mais aussi et surtout ses aspects merveilleux et tout ce qui peut nous rendre heureux (car cela, nous le négligeons souvent).

Les philosophes nous disent – et ils ont raison – que le seul bonheur possible ici-bas est un bonheur qui prend en compte les éléments tragiques de la vie humaine, que le seul bonheur possible ici-bas ne peut être un bonheur aveugle, qui fermerait les yeux sur les souffrances et les malheurs, mais un bonheur lucide, qui sait que le malheur existe et qui s'efforce, lui aussi, d'exister malgré tout. Sans la force du bonheur, nous ne pourrions pas affronter le malheur. C'est ce qui arrive aux personnes déprimées : elles ont perdu leur énergie, elles ont perdu la joie d'être en vie, même si rien n'est jamais simple ni facile.

Pour traverser notre existence, inutile de vouloir à tout prix s'aveugler, ne pas regarder le malheur en face, mais plutôt s'efforcer de cultiver sa conscience du bonheur, de renforcer sa joie d'exister, d'être en vie. Voici comment...



EXERCICE

Prenez conscience de ce qui compose votre expérience
à cet instant : souffle... corps... sons... pensées...

Prenez conscience aussi que beaucoup de malheurs,
de difficultés, de souffrances ont traversé votre vie.

Si des émotions de tristesse, de peur, de colère... se manifestent, permettez-leur d'être là, mais continuez
de rester dans le réel
de votre souffle, et de votre corps...

Respirez, respirez, en pleine conscience...

Prenez conscience que vous êtes en vie, à cet instant,
que le monde suit son cours, que la Terre tourne sur elle-même, que le Soleil éclaire une moitié de la
planète, que les abeilles butinent et font leur travail, que des oiseaux chantent,
que des enfants jouent, qu'il y a des gens qui vous aiment
et que vous aimez... Conscience qu'à cet instant,
vous êtes vivant...

Quoi qu'il se soit passé hier, quoi qu'il arrive demain,
à cet instant, vous êtes vivant...

Vous êtes vivant, et vous pouvez agir, pour vous, pour les autres, autant que vos énergies et vos ressources
vous le permettent...



CONSEILS

- Le premier et le plus profond des éléments qui fondent notre bonheur, c'est le sentiment d'être vivants. N'attendons pas de nous trouver aux portes de la mort, ou confrontés à la maladie grave, pour réaliser que vivre est merveilleux.
- Régulièrement, dans nos journées comme dans nos vies, arrêtons-nous. Relions-nous à notre souffle, à notre corps, à la vie qui s'écoule en nous.
- Rappelons-nous que, pour l'instant, quoi qu'il arrive, nous sommes en vie. Qu'un jour cette vie nous sera retirée et qu'en attendant il n'y a pas lieu de nous en inquiéter à l'avance, mais plutôt de la vivre, de toutes nos forces.

20

« Celui qui atteint son but
a manqué tout le reste. »

ADAGE ZEN



TELOS ET SKOPOS

Imaginez un archer qui ajuste son tir pour atteindre une cible. D'après vous, à quoi doit-il s'attacher le plus ? À vouloir à tout prix atteindre la cible ? Ou bien à s'efforcer de réussir au mieux le geste de son tir ? Depuis l'Antiquité, les philosophes, et notamment les stoïciens, recommandent à l'archer de s'attacher davantage à l'accomplissement du geste plutôt qu'à l'atteinte du résultat, au *telos* plutôt qu'au *skopos*. *Skopos*, en grec, c'est l'atteinte de la cible. *Telos*, la perfection du geste.

Le *skopos*, résultat de nos actions, ne dépend pas que de nous : il peut y avoir un coup de vent, un bruit qui nous fait sursauter, et notre flèche passera à côté, même si nous avons bien visé. Le *telos*, en revanche, la qualité de nos efforts, dépend de nous : nul autre que nous ne peut respirer lentement, tendre son arc en veillant à ne crisper aucun muscle, stabiliser l'œil de son esprit sur la cible, là-bas, au loin.

Pouvons-nous cultiver cet état d'esprit ?



EXERCICE

Asseyez-vous, respirez tranquillement, et écoutez ce qui va suivre, en laissant naître en vous images, pensées, souvenirs, sensations...

En Occident, nous agissons pour obtenir des résultats.

Nous nous engageons rarement dans l'action pour le simple plaisir de l'action, sauf peut-être dans le sport (nous courons mais nous n'allons nulle part) ou dans l'amour (nous donnons sans attente obsédante de retour).

Pourtant il est précieux d'apprendre à agir non dans l'indifférence du résultat (le *skopos*) mais dans l'attention portée à la qualité et à la beauté de l'effort (le *telos*).

Par exemple, souvenez-vous de toutes les fois où vous avez passé un examen scolaire, universitaire, ou un entretien d'embauche. Avez-vous connu l'inquiétude de ne pas réussir ? C'est-à-dire, avez-vous accordé

trop d'importance au *skopos*?

Et n'auriez-vous pas mieux fait de vous centrer plutôt sur le *telos*: accomplir aussi bien que possible ce que vous aviez alors à faire ? Vous détacher de l'obsession du résultat pour vous attacher à tout ce qu'il y a à accomplir pour s'en rapprocher ?

Dans cet esprit, le but n'est alors pas de réussir, mais d'agir au mieux (pour ce qui dépend de nous) et de s'en remettre à la providence (pour ce qui n'en dépend pas).

Qu'il s'agisse de s'endormir, de se rendre heureux, de réussir quelque chose, plus nous lâcherons le résultat et plus nous nous attacherons à bien accomplir le geste et à réunir les conditions favorables, mieux cela se passera...



CONSEILS

- Lorsque nous arrêtons le cours de notre vie pour méditer, nous ne visons pas un objectif particulier (nous détendre, faire le vide dans notre tête), mais nous nous attachons à bien faire ce qui nous est demandé par la méditation elle-même : nous rendre présents à notre souffle, à notre corps, aux sons, observer le passage des pensées. Nous savons alors que tout ce qui doit advenir viendra. C'est facile de le comprendre, mais difficile à mettre en œuvre, surtout si les résultats nous tiennent à cœur. La méditation peut nous aider à nous rapprocher de cette sagesse.
- Quand nous sentons monter en nous l'obsession de la performance, asseyons-nous, respirons, ressentons les crispations du corps et de l'esprit trop fortement tournés vers l'atteinte du résultat, vers le *skopos*. Et amenons doucement au centre de notre attention le *telos*, tout ce que nous avons à faire pour qu'advienne ce que nous espérons.
- Il n'y a rien à réussir, il n'y a qu'à agir de notre mieux. Puis lâcher tout cela, pour respirer, sourire, et vivre.

« Nous ne sommes pas seulement
agrippés aux choses par nos mains,
mais aussi par notre esprit. »

JON KABAT-ZINN



DU BON USAGE DES ÉCRANS

Nous vivons une époque formidable ! Notamment grâce aux écrans de nos téléphones et de nos ordinateurs, qui nous offrent un accès rapide et permanent à toutes sortes d'informations et de possibilités d'échanges à distance.

Une époque formidable donc, sauf que l'usage que nous faisons de ces écrans semble largement dépasser ce qui serait souhaitable. Il y a un calcul simple à ne jamais oublier : le temps passé sur les écrans est forcément du temps volé à d'autres activités, souvent bien plus vitales pour nos équilibres.

Par exemple, le temps que nous consacrons à nos écrans le soir, une fois revenus du travail ou de l'école, est du temps qui est pris sur nos moments d'échanges familiaux et sur notre sommeil, deux activités fondamentales pour notre équilibre. Une question se pose alors : est-ce que les formidables progrès technologiques que représentent les écrans et Internet se sont accompagnés des progrès psychologiques qui nous en permettraient un bon usage ? La réponse est non ! Bien souvent nous ne savons pas résister à un usage compulsif de nos écrans, et à une boulimie absurde de leurs contenus.

Mais tout n'est pas perdu ! Par exemple, j'ai régulièrement observé que la pratique de la méditation est un des plus puissants antidotes qui soient pour nous protéger de la folie digitale.



EXERCICE

Asseyez-vous, tournez votre attention vers votre souffle,
prenez le temps de ressentir les mouvements de votre poitrine et de votre ventre, à chaque expiration, à
chaque inspiration, respirez, rendez-vous présent à cet instant...

Maintenant, posez-vous la question : que faites-vous, par réflexe, toutes les fois où vous avez un moment
pour attendre,

si vous êtes en avance à un rendez-vous, si vous êtes en pause
à votre travail, si vous attendez un bus ou un train ?

Avez-vous le réflexe de sortir votre téléphone de votre poche, comme ça, pour lire ou envoyer un message,
pour jouer,

pour voir ? Sincèrement, à cet instant, ne feriez-vous pas mieux de relever la tête, de respirer et de regarder

le ciel,
en vous détendant et en relâchant vos épaules ?
Autre question : que faites-vous lorsque vous êtes en train
de parler à un autre humain et que votre portable sonne
alors que vous n'attendez aucun appel urgent ? Est-ce
que vous faites patienter l'humain véritable en face de vous
pour répondre, même brièvement, à la machine qui vous hèle ? Ne feriez-vous pas mieux de continuer
votre échange
et de laisser le répondeur du téléphone faire son travail
de répondeur, et vous garder le message pour plus tard ?
Encore une question, la dernière : quel est votre premier geste
le matin ? Prendre les nouvelles du monde
et de votre réseau social sur vos écrans ?
Ou bien vous étirer, sourire et vous réjouir d'être en vie,
faire un peu de gymnastique ou vous asseoir pour méditer ?
Je n'ai pas de leçon à vous donner, bien sûr ; juste, en tant
que médecin, à attirer votre attention sur un phénomène
qui est bien loin d'être anodin...
Au fait, où en êtes-vous avec votre souffle, maintenant,
à cet instant ? Êtes-vous toujours bien relié à la conscience
de votre respiration ? À la conscience de votre corps ?



CONSEILS

- Nous passons trop de temps sur nos écrans, beaucoup trop. Nous avons des excuses. D'abord, les écrans nous font accéder sans effort à des choses passionnantes. Ensuite, nous sommes violemment manipulés par les firmes qui commercialisent ces écrans et leurs contenus, car il y a beaucoup d'argent à gagner en captant notre attention. Enfin, tout cela est arrivé très vite dans nos vies : nous avons été séduits et rendus dépendants, et nous n'avons pas saisi les dégâts possibles sur nos modes de vie...
- Mais le temps d'écran est du temps volé à nos moments de repos, de rêverie, d'attention au monde et aux humains tout autour de nous. Il ne s'agit pas de renoncer totalement aux écrans, mais de les considérer comme l'alcool ou les desserts : ils sont délicieux mais dangereux, et donc à consommer avec modération, c'est-à-dire avec prudence et intelligence. À nous de faire en sorte que les écrans ne soient pas un obstacle entre le

monde et nous, mais un lien, parmi bien d'autres liens. C'est largement à notre portée, n'est-ce pas ?

« Je faisais la soupe à merveille ;
j'en recevais de grands compliments,
surtout quand je mêlais à la ratatouille
du lait et des choux, à la mode
de Bretagne. »

CHATEAUBRIAND



PRÉPARER UNE RATATOUILLE

A accomplir les actes de notre quotidien en pleine conscience, cela fait partie intégrante de la pratique de la méditation. Il n'existe pas de frontière entre les exercices assis, les yeux fermés, et ce qu'on appelle bizarrement la « vraie vie ». Seuls les novices font la différence, là où les maîtres savent que toute action peut être occasion de pleine conscience. Et doit l'être, le plus souvent possible. Un manuel de méditation célèbre s'intitule *Après l'extase, la lessive*. Il nous rappelle que nous serons plus souvent amenés à faire la lessive qu'à connaître l'extase. Alors, autant apprendre à nous approcher de l'extase en faisant la lessive, ou en faisant la cuisine. Une bonne ratatouille, par exemple.



EXERCICE

Assurez-vous que vous disposez de suffisamment de temps pour préparer votre ratatouille, car il n'y a rien de pire et de moins méditatif qu'une recette que l'on doit accomplir dans la précipitation. Lorsqu'on manque de temps, ou qu'on croit en manquer, alors même les choses agréables deviennent stressantes... Si vous êtes pressé, laissez tomber... mieux vaut décongeler des surgelés puis aller vous asseoir au soleil, pour respirer au calme quelques minutes...

Retour à la ratatouille, en pleine conscience de votre respiration, de votre corps, avec même, peut-être, un léger sourire...

Ne vous jetez pas sur vos légumes pour les découper, mais regardez-les tendrement... Admirez leurs formes, leurs couleurs...

Prenez-les en main, percevez leur poids, leur texture, reniflez-les...

Bien sûr, vous en avez déjà vu beaucoup, des tomates, des poivrons, des courgettes, des aubergines, des gousses d'ail, des branches de thym... Mais pas celles-ci précisément.

Celles-ci, vous les voyez pour la première et la dernière fois...

Accordez-leur toute votre attention... Prenez conscience de la merveille que représente leur présence devant vous, conscience de tous les efforts que des humains ont accomplis pour les semer, les soigner, les cueillir, les amener à vous.

Conscience du miracle de leur existence, à tous ces légumes : ils ont été hébergés et nourris par la terre, chauffés par le soleil, désaltérés par l'eau, visités par les insectes pollinisateurs...

Tranchez-les respectueusement, écoutez le bruit généreux de leur corps qui s'ouvre, portez les morceaux à votre nez, et sentez leurs nouvelles odeurs, venues de l'intérieur...

Plongez-les dans la casserole, écoutez le bruit de leur cuisson, reniflez encore leur fumet qui se modifie et se complexifie...

Tout à l'heure, ou demain, n'oubliez pas de savourer votre ratatouille avec lenteur et recueillement, au moins les premières bouchées...



CONSEILS

- Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais se relier à lui avec encore plus de conscience, et donc encore plus d'amour et de gratitude. Certes, on se met souvent à l'écart pour apprendre à méditer, ou pour approfondir sa pratique, mais la finalité de la méditation, c'est d'aimer le monde et de mieux l'habiter.
- La pratique méditative nous apprend peu à peu à transformer chacun des gestes de notre quotidien en acte de conscience, de présence, d'intelligence. En prenant notre douche le matin, en préparant un repas, en lisant une histoire à un enfant, en accomplissant toute tâche. En nous rendant ainsi présents, nous pouvons prendre la mesure de la beauté et de l'intérêt de ce que nous faisons.
- Et tout deviendra alors beau et intéressant, parce que vivre est beau et intéressant...

23

« J'écoute le chant de l'oiseau
non pour sa voix,
mais pour le silence qui suit. »

YONE NOGUCHI



ÉCOUTER LA RUMEUR DU MONDE

Sans toujours nous en rendre compte, nous évoluons dans un bain sonore permanent, comme les poissons évoluent dans l'eau. Et comme les poissons ont besoin de l'eau, nous avons besoin des sons : le silence absolu est anormal à nos oreilles et effrayant à notre esprit. Quelquefois les sons nous charment et nous apaisent ; quelquefois ils nous heurtent et nous déplaisent. Dans tous les cas, ils sont là, quoi que nous voulions et quoi que nous fassions. Nous pouvons fermer nos yeux, mais pas nos oreilles.

En pleine conscience, nous travaillons beaucoup à l'écoute des sons du monde, et à la manière dont nous y réagissons : cela nous permet de mieux comprendre le fonctionnement de notre esprit.



EXERCICE

Là où vous êtes, tendez l'oreille, maintenant...

Ne faites plus de bruit vous-même, n'ajoutez pas, à cet instant, au bruit du monde...

Vous pouvez fermer les yeux pour mieux écouter. Mais vous n'êtes pas obligé. C'est comme vous le sentez...

Prenez conscience du bain sonore dans lequel vous vous trouvez. Il est différent, selon que vous êtes à cet instant en ville ou dans la nature, selon que les lieux sont ouverts sur l'extérieur ou fermés, selon l'heure du jour, la saison. Mais quoi qu'il en soit, écoutez bien tout ce qui est là.

Quels sont les sons qui ne font que passer ? Et quels sont ceux qui sont constants ou qui reviennent, régulièrement ?

Voyez comment votre esprit se mêle des sons : n'êtes-vous pas en train de penser sur les sons ? De les juger ? Par exemple : celui-ci est agréable, celui-là, désagréable... Ou de les associer à des images ? Le bruit d'une ambulance vous fait penser à un accident, celui d'une conversation à telle ou telle personne...

Lorsque vous notez que des pensées se sont accrochées
aux sons, de votre mieux, revenez aux sons eux-mêmes,
à leurs caractéristiques premières : d'où viennent-ils ?
Sont-ils fixes ou se déplacent-ils ? Sont-ils permanents ou plus
ou moins intenses ? Prenez le temps d'observer les sons juste pour ce qu'ils sont, et plus pour ce qu'ils
signifient...

En travaillant ainsi à différencier les sons et les pensées
qu'ils font naître à votre esprit, vous muscliez vos capacités
de discernement, pour toutes les fois où vos pensées tenteront de se substituer aux éléments du réel, pour
vous entraîner
dans des mondes virtuels, qu'ils soient ceux de la rêverie
ou de l'inquiétude...

Et vous apprendrez aussi à goûter à la saveur et à la profondeur de la mélodie du monde. Écoutez combien
les sons du matin sont différents de ceux du soir, combien les sons de la pluie révèlent un tout autre univers
que ceux d'un plein midi...



CONSEILS

- Où que vous soyez, prenez régulièrement le temps d'écouter, juste écouter. Soyez simplement une présence, un être vivant qui écoute la rumeur du monde.
- Et surtout, surtout, à chaque fois que vous vous trouvez dans la nature, plongez-vous autant que possible dans cette écoute. Rendez-vous présent à tous ces vieux sons bienveillants de nos racines animales : chant des oiseaux ou bruit des vagues, passage du vent dans les branches, échos lointains de paroles humaines...

24

« Nous sommes tous des farceurs,
nous survivons à nos problèmes. »

CIORAN



ANGOISSES, INQUIÉTUDES ET RUMINATIONS

L'esprit humain est merveilleux. Il nous permet de réfléchir, de conceptualiser, de nous projeter dans le futur, de revenir sur le passé. Il nous permet d'imaginer des choses qui n'existent pas, de construire des univers virtuels à partir de tout petits bouts de réel.

C'est merveilleux lorsque tout va bien. Mais ces mêmes capacités peuvent aussi nous entraîner dans des torrents d'angoisse. Leur aptitude à nous projeter dans un futur qui n'existe pas encore (et qui n'existera peut-être jamais) et à revenir inlassablement sur les événements passés peut nous détruire si elle est détournée et asservie par notre anxiété.

Voici une manière possible de traverser ses inquiétudes...



EXERCICE

Laissez venir à votre esprit une difficulté
qui vous tracasse en ce moment.

Laissez-la prendre autant de place qu'elle le souhaite
dans votre esprit. Ne la combattez pas...

C'est comme si vous étiez pris dans le courant d'un torrent
très puissant, le torrent de l'anxiété : pour ne pas vous épuiser, pour ne pas vous noyer, ne luttez pas,
acceptez de vous laisser porter par ce courant dans un premier temps.

Puis dirigez-vous doucement vers la berge, et asseyez-vous
sur le bord. Le torrent est toujours là,
mais vous le regardez passer, au lieu d'être immergé.

Pour faire cela avec le torrent de votre anxiété, simplement, tournez doucement votre attention vers votre
souffle...

votre corps... accostez sur la berge
de la pleine conscience de cet instant.

Il y a les pensées et images anxieuses, bien sûr, qui vous affolent... mais il y a aussi votre souffle... votre
corps... les sons... le monde qui vous entoure : plus vous vous tournerez

vers tout cela, mieux cela vaudra...

Ne vous posez pas de questions pour l'instant sur les « pourquoi », les « ensuite », les « que faire ? ».
En ce moment, vous n'avez qu'à respirer, à sentir la vie en vous, maintenant ; rien d'autre.

Vous n'avez qu'à prendre le temps de vivre cet instant, juste cet instant... et à reprendre des forces, sur la berge de votre anxiété, et à respirer encore et encore...



CONSEILS

- L'anxiété n'est pas un délire, mais une amplification et un emprisonnement. Certes, les points de départ de nos inquiétudes se situent bien dans le réel, mais si l'angoisse s'en saisit, elle nous entraîne alors dans le virtuel, le virtuel des déformations et des dramatisations, puis celui du désespoir. Nous pouvons dans ces moments perdre quelque temps tout contact avec le monde et la raison.

- Alors, il faut juste commencer par revenir dans le réel, pour nous accorder un premier temps d'apaisement et de recul. Le réel, c'est notre souffle, notre corps, les sons, et l'univers de l'instant présent. Le réel, c'est la cellule de dégrisement pour nos angoisses, ces cuites d'affolements et d'inquiétudes. Le réel, le concret, c'est ce qui va nous arracher au torrent de l'anxiété où nous sommes en train de nous noyer.

25

« Autrefois, j'avais peur d'agir
quand c'était dangereux. Aujourd'hui,
j'ai peur de l'action, ou plutôt
j'ai le goût de l'inaction. »

JULES RENARD



NE RIEN FAIRE

Dans la méditation, on demande souvent aux participants de se désengager des actions et des distractions, et de ne rien faire. Ne rien faire, cela ne consiste pas à somnoler ou à rêvasser, mais à rester *pleinement éveillé dans la non-action*. Le cerveau des méditants, tel que nous pouvons l'observer par les techniques modernes d'électroencéphalographie ou de neuro-imagerie, est un cerveau très actif ! Car la non-action, ce n'est pas l'inaction, c'est une pleine activité intérieure dans la non-activité extérieure. C'est un plein éveil ! On ne fait rien, mais on ressent tout, on voit tout, on écoute tout. Comme le dit le philosophe André Comte-Sponville, en parlant de la méditation zen : « Certes, il s'agit de ne rien faire, mais à fond. »

Pourquoi est-ce intéressant de découvrir le goût de la non-action ? D'abord, parce que c'est inhabituel ! Et c'est bon, parfois, d'être dans l'inhabituel ! Ensuite, parce que des zones spécifiques de notre cerveau ne s'activent que lorsque nous ne faisons rien. L'ensemble de ces zones s'appelle le « réseau par défaut », et joue un rôle important dans nos capacités d'introspection, de créativité, d'empathie. Ainsi, la non-action rejoint ce qu'on appelle dans les traditions religieuses et spirituelles l'attitude contemplative : une présence au monde dans laquelle on n'accomplit aucune action, on ne poursuit aucun désir.

Essayons ensemble...



EXERCICE

Tout ce qu'il y a à faire, c'est de ne rien faire...
laisser venir... laisser émerger...

Arrêtez d'agir... ou de vouloir... ou d'espérer... ou d'attendre...

Attachez-vous simplement à être présent...

Faites un pas de côté pour prendre conscience de cet instant... passez sur le mode « être » plutôt que de rester sur le mode « faire »... sur le registre du « ressentir » plutôt que sur celui du « réfléchir »...

Laissez doucement émerger en vous toutes les sensations liées
à votre respiration... toutes les sensations liées à votre corps...

Laissez venir tous les sons sans vous attacher
à aucun d'entre eux...

Laissez circuler toutes les pensées sans vous accrocher
à aucune d'entre elles...

Vous n'avez aucun objectif à poursuivre, rien à faire,
nulle destination à atteindre...

Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut, vous êtes déjà arrivé là
où vous deviez arriver... vous êtes juste les deux pieds
dans votre vie...

Restez-y... encore un peu...



CONSEILS

- Il y a des tas d'occasions de ne rien faire dans nos vies, même si nous sommes pressés ; et surtout si nous sommes pressés ! La non-action peut prendre place dans la bousculade, plus facilement qu'on ne le croit. Dans les files d'attente, les salles d'attente, les quais de gare et halls d'aéroport, nous pouvons profiter de ces instants pour ne rien faire, au lieu de téléphoner, de ruminer ou de regarder un écran.

- Dans ces moments, au lieu de remplir encore notre cerveau de choses à faire ou à penser, le laisser respirer, l'emmener là où il ne va jamais. Par exemple, dans l'univers de la non-action, de la présence au monde immobile et éveillée. Vous allez voir, ça va beaucoup lui plaire...

26

« L'esprit et le corps
sont-ils séparés ? Et si oui,
lequel vaut-il mieux choisir ? »

WOODY ALLEN



S'ÉTIRER EN PLEINE CONSCIENCE

Nous passons trop de temps assis, nous avons tout à portée de main ou de clic, et nous négligeons notre corps... À cela s'ajoute notre tendance à trop mentaliser et à ne pas assez ressentir, bref notre tendance à nous prendre pour de purs esprits.

Or, nous ne sommes *pas* de purs esprits ! Nous sommes des esprits dont le destin est étroitement lié, du moins ici-bas, à celui de notre corps, et nous avons à respecter les besoins de ce dernier. D'où la présence d'exercices d'étirements lents, en pleine conscience, dans tous les programmes de méditation.

En voici un petit exemple...



EXERCICE

Mettez-vous debout... bien droit... épaules ouvertes...
et rappelez-vous de ne jamais forcer, surtout
si vous n'avez pas l'habitude de solliciter votre corps...

Soyez bien à l'écoute de vos sensations, avant,
pendant et après le mouvement...

Levez doucement vos deux bras vers le ciel, lentement ;
une fois arrivé en haut, restez quelques instants
dans cette position, en respirant bien, en cherchant à monter
les mains le plus haut possible, puis redescendez
tout doucement les bras, en vous arrêtant à mi-chemin,
quand ils sont tous les deux à l'horizontale... respirez
et observez alors toutes les sensations présentes
dans vos bras, vos épaules et tout votre corps.

Laissez maintenant vos bras descendre
jusqu'en bas, laissez-les aller le long du corps,
sans effort... Ressentez ce qui se passe...

Respirez bien, puis reprenez l'exercice,
de la même manière,
mais cette fois-ci, un bras après l'autre...

Vous pouvez aussi inventer vous-même
les étirements dont votre corps a besoin :

vous mettre sur la pointe des pieds,
en levant les bras au ciel, puis sur la pointe
du pied droit, puis du gauche, etc. La seule règle
est de ne pas forcer, de respirer dans le mouvement,
et d'aller doucement pour bien ressentir, attentivement,
les sensations au fur et à mesure
de leurs apparitions et disparitions...



CONSEILS

- Plus notre vie est sédentaire, plus nous avons intérêt à faire régulièrement de telles pauses, à nous étirer, toutes les heures par exemple si nous travaillons assis à un bureau, ou lors des voyages en voiture, en train, en avion.
- Le matin, à notre réveil, plutôt que nous jeter sur notre ordinateur, notre douche ou notre bol de café, ouvrons la fenêtre et étirons-nous. Nous ferons ainsi du bien à notre corps et à notre esprit, c'est-à-dire à tout notre être.

« La gratitude se réjouit
de ce qu'elle doit, quand l'amour-propre
préfererait l'oublier. »

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE



GRATITUDE

La gratitude, c'est la conscience de ce qu'on doit à autrui, et le fait que cette conscience s'accompagne d'un sentiment agréable.

Si l'on y réfléchit un peu, la gratitude est un sentiment vertigineux. Car en général, tout, ou presque tout, ce qui compte dans notre vie, nous le devons à autrui, au moins en partie.

C'est pourquoi ne pas reconnaître joyeusement et humblement tout ce que l'on doit aux autres est une erreur, et une illusion. Alors que l'accepter et se réjouir nous rend plus lucides, plus forts et aussi plus heureux.

C'est pour cela que le travail sur la gratitude fait partie de nombreux exercices de la tradition méditative... Comme celui qui va suivre...



EXERCICE

Asseyez-vous, fermez les yeux,
installez-vous dans l'instant présent.

Reliez-vous tranquillement à votre respiration... à votre corps... aux sons qui vous entourent... reliez-vous à tout ce qui est là,
quoi que ce soit... À cet instant, soyez simplement présent
au monde tel qu'il est...

Et doucement, laissez venir en vous, dans le désordre,
les visages des personnes qui vous ont aidé, de près ou de loin,
à un moment ou un autre de votre vie...

Parents, enseignants, proches, amis, collègues,
parfois peut-être de parfaits inconnus...

Prenez conscience qu'ils ont choisi, à un moment de votre vie,
de vous donner de leur amour, de leur attention, de leur temps, de leurs conseils, de leur aide matérielle...
Rien ne les y contraignait, ils auraient pu ne pas le faire ;
mais ils l'ont fait...

Prenez le temps de revoir leurs visages, de laisser monter
les images et les souvenirs associés à ces personnes,
et à l'aide qu'elles vous ont apportée... Respirez bien
avec ces images, ces visages, laissez le sentiment de gratitude
se répandre dans votre esprit, votre cœur et tout votre corps...

Souriez... Souvenez-vous que chacune de ces personnes
vous a aimé à sa façon... toutes ces aides, grandes ou petites, étaient des actes d'amour, d'affection, de

sympathie,
de bienveillance, de tendresse, d'amitié... Tout ceci
vous a été donné... n'est-ce pas bouleversant ?



CONSEILS

- La gratitude est une vertu qui nous ouvre les yeux. Sans les autres, nous ne sommes rien, ou pas grand-chose.
- N'oublions jamais ce qui nous a été donné et n'oublions pas non plus de remercier celles et ceux qui nous ont donné, puis de redonner, à notre tour.
- Nous pouvons régulièrement ouvrir un espace de gratitude à notre esprit. Chaque soir, en nous endormant, en pensant à tout ce que nous avons reçu des autres aujourd'hui. Ces autres qui nous agacent ou nous blessent parfois, mais à qui, aussi, nous devons tant.

« La vie nous offre des tas d'occasions
de nous presser, d'accélérer, de nous
dépêcher et de faire tout un tas de bêtises...
Ces occasions, c'est à nous
de ne pas les saisir ! »

UN DE MES PATIENTS



RÉPONDRE OU RÉAGIR ?

Notre société nous incite volontiers à aller vite, à réagir rapidement, sans trop réfléchir. Elle promeut la réactivité comme une qualité, une vertu ; quelqu'un qui réagit vite à nos demandes, c'est quelqu'un de bien ! Mais la réactivité n'est pas une vertu !

Dans la méditation, on fait ainsi une différence soigneuse entre *répondre* et *réagir*. Réagir, c'est se comporter comme une bestiole, ou un chien de Pavlov : on me stimule, je réagis, automatiquement, sans réfléchir. Répondre, c'est prendre le temps d'examiner ce qui se passe, de comprendre ce qui nous est demandé, et de décider quelle est la meilleure attitude à adopter.

Souvent, nous ne prenons pas le temps de répondre, parce que réagir va plus vite et demande moins d'efforts sur le moment. Ce n'est pas toujours un bon calcul.

Alors, répondre ou réagir ? Prenons un peu de temps pour bien *répondre* à cette question...



EXERCICE

Redressez-vous doucement, respirez tranquillement,
souriez doucement...

Et songez à ceci : êtes-vous vraiment *obligé* de réagir
tout de suite à ce mail, ce SMS, ce coup de téléphone ?

Êtes-vous vraiment *obligé* de décider maintenant
si vous faites cet achat coûteux (bien que le vendeur
vous mette la pression) ?

Êtes-vous vraiment *obligé* de donner votre avis, ou de prendre une décision tout de suite, dans cette
affaire compliquée ?

Non... le plus souvent, vous n'êtes *pas* obligé de réagir si vite...

Pour répondre, plutôt que réagir, il faut prendre le temps
de voir naître en soi la réaction impulsive... Il faut se donner

un peu de temps, se poser, respirer, et observer...

Ce temps de discernement suppose de s'arrêter et de s'écouter, en entier, face à la sollicitation qui nous tombe dessus... D'écouter, comme toujours, son souffle, son corps : comment réagit-il ? Que nous dit-il à propos de cette pseudo-urgence ? Est-ce qu'elle le met en joie ou en stress ?

Prendre le temps d'observer ses pensées et ses impulsions...
de respirer encore et encore...

Puis décider de ce que l'on va faire, décider de répondre lucidement au lieu de réagir instinctivement...



CONSEILS

- Finalement, il y a une question à toujours se poser : ce que je m'apprête à faire, est-ce une *réponse* (qui vient de moi) ou une *réaction* (qui vient de la pression qu'on exerce sur moi) ?
- Laissons-nous toujours le temps de décider et ne contribuons pas nous-mêmes à accroître cette pollution des accélérations inutiles, ne participons pas à cette contagion des injonctions à faire vite.
- Laissons aussi du temps à nos interlocuteurs, permettons-leur, à eux aussi, de réfléchir plutôt que réagir. Nous nous ferons du bien, et nous ferons du bien aussi à ce monde si beau, et parfois si fou.

« Insomnie à la campagne. Une fois,
vers 5 heures du matin, je me suis levé
pour contempler le jardin.
Vision d'Éden, lumière surnaturelle.
Au loin, quatre peupliers
s'étiraient vers Dieu... »

CIORAN



L'UTILE ET L'INUTILE : MÉDITATION DE L'ARBRE

Dans les premières recommandations que l'on prodigue aux apprentis méditants figure celle-ci : « Lorsque vous méditez, ne poursuivez aucun but, renoncez à atteindre quoi que ce soit... » C'est sans doute un des aspects les plus déconcertants de l'apprentissage. On se dit alors : « Me dépouiller de mes attentes, faire des efforts sans poursuivre le moindre but ? Mais sans attentes, sans objectifs, on ne va nulle part ! C'est inutile ! »

Parce qu'elle se refuse à poursuivre des objectifs immédiats, parce qu'elle se refuse à être *rentable*, parce qu'elle déteste les questions du genre : « Si j'investis du temps et de l'énergie là-dedans, au bout de combien de temps vais-je avoir un retour sur investissement ? », la méditation peut en effet paraître inutile. Mais elle propose en réalité une voie détournée et patiente, pour comprendre la sagesse du monde, avant de prétendre l'asservir.

Voici un exercice – la méditation de l'arbre – concernant ces notions d'utile et d'inutile...



EXERCICE

Vérifiez que vous êtes bien là, bien présent à vous-même...

Votre corps est ici, certes, mais prenez le temps
de vérifier que votre esprit y est aussi...

Si vous avez un arbre sous les yeux, c'est parfait...
sinon pensez à un arbre que vous connaissez bien,
que vous aimez bien... ou imaginez n'importe quel arbre.

Contemplez-le tranquillement... voyez comme il ne fait rien,
cet arbre, rien du tout... voyez comme il semble inutile...

En réalité, évidemment, il fait beaucoup de choses : il pousse,
il grandit, il filtre l'air, il rejette de l'oxygène, il donne de l'ombre,
il embellit le paysage, il offre un abri aux oiseaux, aux insectes,
il ralentit les vents violents...

Et vous, à cet instant, vous êtes semblable à l'arbre : en train
de méditer, immobile et apparemment inutile... juste là,

à suivre votre respiration qui va et vient... à prendre le temps
de ressentir tout ce qui se passe dans votre corps...
à écouter le murmure du monde...

Et pourtant, tout comme l'arbre, sans rien faire de visible,
sans effort, sans intention directe, vous permettez
à tout un tas de choses importantes et passionnantes
de survenir : vous apportez un peu de calme à ce monde bruyant et agité... vous vous faites du bien en
donnant du répit
à votre esprit... vous cultivez votre sensibilité
et votre discernement...

Simplement parce que vous avez décidé de rester là, immobile, attentif à votre souffle... à votre corps... aux
bruits du monde... laissant filer vos pensées... et ne cherchant rien, n'allant
nulle part... acceptant, pour un temps, de ne rien faire d'utile,
du moins en apparence...



CONSEILS

- Beaucoup de choses changeraient ici-bas si nous nous donnions plus souvent le droit de ne rien faire, de ne rien produire, de ne rien poursuivre.
- Certes, l'action – certaines actions du moins – aide à changer le monde, aide à le bousculer, à le détruire pour mieux le reconstruire ; mais la méditation, elle aussi, aide à changer le monde, en le pacifiant.
- Action et méditation, utile et inutile sont donc tous deux nécessaires pour que le monde bouge et que la vie continue.

30

« Nous nous faisons beaucoup
de tort les uns aux autres, et puis un jour
nous mourons. »

CHRISTIAN BOBIN



NE PAS FAIRE DE MAL

Ne pas faire de mal à autrui est un principe fondamental, commun à toutes les cultures, à toutes les religions, et indispensable à la vie en société. C'est ce que les philosophes appellent la « règle d'or » : ne pas faire à autrui ce qu'on ne souhaite pas subir soi-même.

On peut, parfois, faire du mal intentionnellement, mais le plus souvent c'est par maladresse, par négligence, par égoïsme, par manque d'attention et de discernement. C'est pourquoi vivre davantage en pleine conscience peut nous aider à moins faire souffrir les autres.

Toutes les traditions méditatives proposent des exercices centrés sur la bienveillance et la vigilance quant aux violences ou aux offenses que nous pouvons infliger à autrui, par manque de discernement, ou par manque de stabilité intérieure. En voici un exemple...



EXERCICE

Posez-vous, fermez les yeux, laissez votre corps prendre deux
ou trois inspirations tranquilles et profondes...

Prenez conscience de votre souffle... conscience
de vous-même... conscience de l'instant...

« Ne pas faire de mal »... ce n'est pas un programme si difficile, finalement... La vie se chargera de nous faire
du mal.

De la naissance à la mort, chaque humain rencontrera
bien assez de souffrances (maladies, accidents, deuils)...

Alors, pourquoi en rajouter ?

« Ne pas faire de mal »... simplement s'efforcer, de notre mieux, de ne pas mentir, ne pas mépriser, ne pas
agresser,
ne pas humilier...

S'efforcer de ne pas prononcer de paroles offensantes, blessantes... même si nous avons été blessés nous-
mêmes...

Il ne s'agit pas de nous transformer en victimes, subissant
toutes les violences des autres sans jamais riposter ;

mais d'apprendre peu à peu à se défendre des violences,
sans être violents nous-mêmes ; c'est presque toujours possible... Ne jamais renoncer à dire *non* ou *stop*,
mais le dire sans intention de faire mal...

Est-ce que vous vous réveillez le matin en vous disant :
« Tiens, aujourd'hui, je vais faire du mal à quelqu'un ? » Probablement jamais... Alors, pourquoi en arriver là,
par manque d'attention, par manque de préparation ?

En vous reliant à votre souffle, à son mouvement tranquille, rappelez-vous simplement, souvent, ceci : « Ne
pas faire

de mal. » Ne pas faire de mal et essayer, chacun à sa manière,
de ne pas ajouter au malheur du monde...
il y en a déjà suffisamment comme cela...



CONSEILS

- Certaines personnes étranges pensent que la non-violence est fade, qu'elle est une perte de piment existentiel, que les vacheries agrémentent la vie. C'est peut-être vrai pour elles, mais pas pour la plupart des humains. Faire du mal, dire du mal, c'est augmenter la souffrance de tout le monde : celui qui a reçu le mal, celui qui l'a émis, et toute l'humanité qui se trouve alourdie d'une souffrance qui aurait été évitable, avec un peu plus d'attention, un peu plus d'affection.

- Alors, souvent, le soir, posons-nous la question : « Ai-je fait souffrir quelqu'un aujourd'hui ? Si oui, pouvais-je l'éviter ? En me comportant différemment ? En exprimant autrement ce que j'avais à dire ? » Et le matin, rappelons-nous régulièrement ce souhait, ce programme simple : « Autant qu'il me sera possible, faire du bien, et ne pas faire de mal. »

- C'est un programme écologique. De la même façon qu'on ne jette pas ses sacs plastique ou ses piles usées dans la rivière ou dans la forêt, on ne jette pas ses vacheries et ses méchancetés dans l'océan des liens humains. Que chacun s'y applique, de son mieux, et le monde changera.

« Si vous avez le temps de respirer,
alors vous avez le temps de méditer. »

AJAHN CHAH, MOINE DE LA FORÊT

ET MAÎTRE DE MÉDITATION



ESPACES DE RESPIRATION

La respiration est au centre de toutes les pratiques de méditation. Parmi ces pratiques, il est un exercice classique et fondamental, sans doute l'un des plus pratiqués par les méditants : l'espace de respiration.

Il s'agit simplement de suspendre toute activité, plusieurs fois par jour, pour ne rien faire d'autre que respirer, en pleine conscience, selon une séquence codifiée. Prendre un tel espace de respiration nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes, de nous recentrer, de prendre conscience. Cela comporte de nombreuses vertus.



EXERCICE

L'exercice prend 3 minutes (mais vous pouvez aussi y passer plus de temps si vous le souhaitez) et se déroule en trois temps, d'environ une minute chacun.

Arrêtez vos activités ou vos réflexions, adoptez une posture assise et droite, fermez les yeux si vous le voulez...

Commencez l'étape 1 en observant ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps, ici et maintenant.

À quoi ressemble votre météo interne ? Quelles sont les pensées qui circulent dans le ciel de votre esprit, les émotions

que vous ressentez, les sensations présentes dans votre corps ? Ne cherchez pas à changer quoi que ce soit,

ouvrez-vous simplement à ce qui est déjà là...

Puis passez à l'étape 2. Portez votre attention sur votre respiration. Soyez présent au mouvement de votre souffle. Observez les sensations physiques qui changent doucement tout au long de l'inspiration, puis tout au long de l'expiration.

Et si l'esprit s'évade, voyez simplement où il s'en est allé... et ramenez-le à chaque fois avec douceur sur votre souffle.

Enfin, troisième étape, élargissez votre conscience autour de la respiration pour englober tout le corps, comme si tout votre corps respirait, des pieds à la tête.

Ayez conscience de votre posture, de l'expression
de votre visage, de vos sensations corporelles.

Soyez pleinement présent à cet instant.

Voilà, c'est terminé... Reprenez le cours de vos activités...

Un tout petit quelque chose a changé...



CONSEILS

- Nous pouvons pratiquer très régulièrement de tels espaces de respiration tout au long de nos journées. Soit quand nous passons d'une activité à une autre, pour bien nous recentrer sur ce que nous sommes en train de faire ou de vivre, soit quand nous sommes en difficulté, que nous ressentons des émotions douloureuses, que nous sommes perdus.
- S'arrêter, prendre conscience, respirer, se recentrer avant de reprendre le cours de nos activités permet souvent un peu d'apaisement et de discernement.
- Mais on peut aussi prendre 3 minutes d'espace de respiration quand tout va bien, pour mieux savourer encore l'instant que nous sommes en train de vivre. C'est aussi simple que cela.

« Il me faut vraiment devenir un peu plus simple.
Me laisser vivre un peu plus. Cesser de vouloir
que ma vie porte ses fruits dès maintenant.
Mais j'ai trouvé le remède. Je n'ai qu'à
m'accroupir sur le sol, dans un coin, et ainsi blottie,
à écouter au-dedans de moi. Ce n'est pas
de penser qui me tirera d'affaire. Penser,
c'est une grande et belle occupation dans les études,
mais ce n'est pas ce qui vous tire de situations
psychologiques difficiles. Il faut savoir
se rendre passif, se mettre à l'écoute.
Retrouver le contact avec
un petit morceau d'éternité. »

ETTY HILLESUM



RECUEILLEMENT

Se recueillir, c'est se recentrer, se réhabiter, reprendre contact avec soi-même, là où précisément beaucoup de nos actes et de nos environnements nous coupent de nous-mêmes et écartent de notre esprit ces moments où l'on se sent exister, où l'on se sent « être », parce qu'on s'est arrêté de « faire ».

Certains endroits, tels que les églises ou les lieux de prière, facilitent ces moments de recueillement. La nature aussi y est favorable, et c'est sans doute pour cela que sa fréquentation est propice à notre santé, comme le montrent de plus en plus d'études. Dans la nature, nous retrouvons calme, lenteur et continuité. Ces « nourritures » de l'esprit qui aident à la pleine conscience. Mais on peut aussi se recueillir dans le tumulte de la vie ordinaire, et, dans notre environnement habituel, décider de s'arrêter, de prendre un instant de recul. Ces instants, volés à la bousculade, volés à cette vie en pleine inconscience qui est souvent la nôtre, peuvent parfois être des moments culminants. On y a le sentiment, tout à coup, de plus d'espace intérieur, de plus de clarté intellectuelle, d'un étrange et inhabituel apaisement émotionnel.

Peut-on en faciliter la venue ?



EXERCICE

Oui, c'est possible... Décrivez simplement de prendre un instant de recueillement, de passer, pendant quelques minutes, d'une vie où vous vous agitez à une vie où vous existez... (C'est souvent nécessaire de s'agiter, mais il ne faut pas oublier de se sentir exister, n'est-ce pas ?)

Immobilisez-vous... prenez conscience de la dispersion de votre esprit, sollicité par une multitude de choses... certaines importantes, d'autres anodines ; certaines magnifiques, d'autres nulles...

Prenez la décision tranquille de vous rassembler... la décision de revenir vers le réel, le réel de cet instant précis...

Ancrez-vous dans le lieu où vous vous trouvez : regardez-le, attentivement, dans tous ses détails, rendez-vous présent

aux sons, aux odeurs, à l'ambiance de cet endroit, quel qu'il soit...

Puis tournez-vous vers vous-même, ressentez bien votre souffle, votre corps...

Et ramenez inlassablement l'essentiel de votre attention à ce qui est présent et tangible, à cet instant : votre souffle, votre corps, ce que vous voyez, entendez, reniflez de cet endroit... faites cela de votre mieux... et laissez filer tout le reste... pas d'objectifs, pas d'attentes, juste de la présence...



CONSEILS

- Saint François de Sales écrivait : « Une demi-heure de méditation est essentielle chaque jour, sauf quand on a une vie très occupée. Dans ce cas, une heure est nécessaire. » Plus vous êtes bousculé, plus vous devez vous accorder des temps de recueillement réguliers.
- Profitez de tous vos passages près d'un lieu de prière pour y rentrer, de tous vos passages près d'un environnement naturel pour vous y arrêter.
- Recueillez-vous aussi dans votre cuisine ou dans votre bureau, sur un banc public.
- Recentrez-vous doucement et régulièrement pour ne pas être emporté par le grand vent de la dispersion et des sollicitations, qui souffle si souvent sur notre monde.

« Souffrir, c'est donner
à quelque chose
une attention suprême... »

PAUL VALÉRY



FACE À LA SOUFFRANCE : LE REFUGE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Il y a mille et une façons de faire face à la souffrance. On peut s'efforcer de la fuir, par la distraction, ou par l'action : souvent les humains fuient ainsi leurs angoisses en se jetant sur leur travail ou leurs écrans. On peut aussi tenter de résoudre le problème qui nous fait souffrir : c'est l'idéal, mais ce n'est possible que si le problème est comme un caillou dans une chaussure, que l'on pourrait enlever facilement ; c'est moins facile lorsque le problème concerne, par exemple, la santé d'un proche ou l'avenir d'un enfant.

Tout cela (actions, distractions, recherche de solutions) peut fonctionner... ou non. Dans ce cas, il existe une autre voie : celle de la pleine conscience, qui représente une alternative à nos manières habituelles d'affronter la souffrance et les difficultés. Au lieu de fuir ou de modifier le problème, on commence par observer notre réaction au problème, pour y voir plus clair, et comprendre quel type d'attitude adopter.

Voyons ensemble comment cela peut se passer...



EXERCICE

Face à la souffrance, la première chose à faire, c'est de s'arrêter et d'accepter sa présence. Personne n'aime l'idée d'« accepter la souffrance », mais il y a un malentendu sur la notion d'acceptation...

Accepter, ce n'est pas dire : « C'est bien », mais : « C'est là. »

Accepter, ce n'est pas subir, ce n'est pas se réjouir,
mais c'est renoncer aux vaines luttes...

Accepter, ce n'est pas facile, car face aux difficultés
ou aux souffrances qu'elles entraînent, notre esprit nous crie :
« Fais quelque chose, agis ! Ou, au moins, inquiète-toi, fais-toi
du souci ! » « Non, pour le moment, ne fais rien,
nous recommandons la pleine conscience. En tout cas,
ne fais rien de ce que tu fais d'habitude. »

Alors, on se tourne, comme toujours, vers notre souffle...

On prend le temps d'observer et de ressentir ce qui compose notre expérience de cet instant : que suis-je en train d'entendre ? De ressentir ? De penser ?

Puis la détresse revient, le problème revient,
la rétraction de l'esprit sur le souci revient...

On ouvre alors plus largement encore l'espace
de sa conscience.

Et c'est ainsi, inlassablement, lorsqu'on souffre...

L'esprit se rétracte sur ce qui nous fait souffrir
et sur notre souffrance elle-même... et nous nous efforçons, encore et encore, de l'ouvrir, d'élargir notre
espace mental
à tout ce qu'il y a *autour* du souci.

Au lieu de laisser notre esprit se rétracter, vainement approfondir, creuser, tourner en rond, nous
repoussons

les murs, inlassablement, pour que cela reste respirable
à l'intérieur de notre tête... Nous ouvrons des fenêtres
vers notre souffle, notre corps, vers les sons,
vers tout ce qui nous vient du monde...

Surtout, ne pas rester enfermés en nous-mêmes
avec notre seule souffrance... mais ouvrir
notre esprit à tout le reste...



CONSEILS

- La méditation est comme une écologie de l'esprit : on y recommande de commencer toujours par accueillir la souffrance dans le refuge de la pleine conscience, c'est-à-dire dans un esprit large et fluide, qui ne se rétracte pas sur la seule souffrance, qui ne s'y accroche pas, mais qui note qu'elle est là et ne se limite pas à elle...
- Face à ce qui nous fait souffrir, nous pouvons ouvrir notre esprit, élargir l'espace de notre conscience... respirer... élargir, élargir, élargir, à chaque fois que la souffrance replie, replie, replie... Respirer encore...
- Bientôt, quelque chose va changer, je dois juste accepter de ne savoir ni quoi ni quand.

« Il faut donc méditer sur ce qui procure
le bonheur, puisque, lui présent, nous avons tout,
et, lui absent, nous faisons tout pour l'avoir.

Ce que je te conseillais sans cesse,
ces enseignements-là, mets-les en pratique
et médite-les, en comprenant
que ce sont là des éléments
du bien vivre. »

ÉPICURE



TROIS BONHEURS

Lorsque nous méditons, nous ne cherchons pas à être heureux, du moins pas de manière directe et délibérée. Or, toutes les études dont nous disposons montrent que méditer régulièrement nous rend, tout doucement, un peu plus aptes à savourer les bons moments de notre vie, au lieu de les négliger. Méditer accroît de ce fait la fréquence des émotions agréables. On observe la signature biologique de ce phénomène en analysant le cerveau des méditants. Chez eux, l'activité électrique du cortex préfrontal gauche est augmentée, ce qui est associé à une élévation des émotions agréables.

Si méditer accroît en général notre aptitude au bonheur, c'est sans doute parce que cette pratique nous rend plus conscients, et qu'en étant plus conscients, nous arrivons à mieux ouvrir les yeux sur tout ce qui va bien autour de nous, au lieu de nous concentrer uniquement sur ce qui ne va pas.

Nous pouvons aussi délibérément et facilement amplifier cet effet, en tournant notre attention méditative vers certains moments agréables de notre journée, comme dans l'exercice des Trois Bonheurs.



EXERCICE

La démarche est simple : il s'agit, lorsque vous vous endormez le soir, de tourner votre esprit vers trois moments agréables que vous avez vécus durant cette journée.

Pas forcément des bonheurs majeurs...
De petites choses suffisent : un moment de ciel bleu, un sourire offert par un ou une inconnu(e), un travail bien conduit, un plat que l'on a savouré, un fou rire avec un proche...

Il n'est pas nécessaire d'avoir passé une très bonne journée, une journée merveilleuse ; au contraire, l'exercice est encore plus riche lorsque la journée a été ordinaire, compliquée, ou difficile... Car il nous apprend à voir que,

même dans de tels contextes, il y a toujours
des parenthèses agréables, qu'il ne faut pas oublier...

Lorsqu'on s'endort, donc, prendre le temps de songer
à trois moments agréables... se souvenir du plus grand nombre possible de détails, notamment sensoriels :
lumière, sons, visages... Bien respirer dans chaque souvenir... bien l'inscrire
dans notre corps, l'associer
à des sensations physiques agréables...

Lentement, rendez-vous pleinement présent aux situations que vous ramenez à votre mémoire. Ne vous
contentez pas de penser ou de réfléchir trop vite aux trois moments,
mais ressentez-les profondément dans tout votre corps.

N'oubliez pas de sourire, tranquillement, doucement,
tout en vous endormant...



CONSEILS

- Pourquoi cet exercice ? Parce que, lorsque nous nous endormons, notre esprit va plus volontiers chercher les problèmes à résoudre, les soucis du jour ou du lendemain, que ce que nous avons connu de bon ou de beau. Nous avons intérêt, non pas à supprimer ce mouvement de notre esprit vers les soucis, mais à l'équilibrer, en nous rappelant aussi les bonnes choses de notre vie.
- En songeant ainsi chaque soir à trois moments heureux de la journée, en les inscrivant encore plus profondément dans notre esprit et notre corps, nous musclons nos capacités de discernement envers ces petits bonheurs, nous nous entraînons à ne pas oublier ce qui va bien, aussi, dans nos vies.
- Nous, pauvres humains dont le mental va si souvent s'en retourner vers tous les malheurs du jour, de la veille ou du lendemain, survenus ou à venir, nous avons tout à gagner à ruminer aussi nos bonheurs. Il y en a bien plus que nous ne le pensons.
- On commence ce soir ?

« J'ai un mot à dire à ceux
qui méprisent le corps. Je ne leur demande
pas de changer d'avis ni de doctrine,
mais de se défaire de leur propre corps ;
ce qui les rendra muets. »

NIETZSCHE



RÉFLÉCHIR AVEC SON CORPS

Nous réfléchissons toujours de la même façon : volontairement, avec notre cerveau. En général, cela fonctionne plutôt bien, et nous arrivons ainsi à résoudre de nombreux problèmes et de nombreuses difficultés de notre vie. Mais parfois cela ne marche pas. Nos pensées tournent en rond et nous ne réfléchissons plus, nous ruminons ; nous n'avancions plus, nous tournons en rond.

Dans ces moments, il est inutile d'insister ; la réflexion traditionnelle, mentale, cérébrale, nous a apporté ce qu'elle pouvait nous apporter, et il faut emprunter une autre voie. Passer sur un autre registre, plus intuitif, par exemple réfléchir avec notre corps, comme nous apprend à le faire la méditation. Il ne s'agit pas de ne plus penser, de ne plus réfléchir avec notre esprit, mais de faire un petit détour par le corps avant de revenir aux modes de pensée et de résolution de problèmes qui sont habituellement les nôtres.

Voici comment il est possible de procéder...



EXERCICE

Si vous vous sentez bloqué, coincé face à une difficulté, grande ou petite, si votre réflexion n'avance plus et tourne à la ruminon stérile, arrêtez-vous de penser uniquement avec votre cerveau...

Arrêtez tout, asseyez-vous, et fermez les yeux...

Notez la présence de vos pensées, et laissez-les continuer sans vous, laissez-les aller et venir à votre esprit, sans chercher à les chasser, mais en veillant à ne pas les alimenter...

Pendant ce temps, tournez-vous vers tout le reste : prenez conscience de votre respiration, ressentez bien les mouvements de votre souffle ; prenez conscience

de tous les sons présents à cet instant, à l'endroit où vous vous trouvez, accueillez-les tous, quels qu'ils soient ; soyez simplement présent à cet instant, sans rien vouloir d'autre...

Observez ce qui se passe dans votre corps ; de quelle manière réagit-il au blocage et à l'impasse de vos réflexions ?

Pouvez-vous vous occuper un peu de lui ?

Pouvez-vous vérifier si vous êtes bien assis, le dos droit, les épaules ouvertes, les mâchoires relâchées ?

Prenez conscience des zones de votre corps où siègent des tensions ou des sensations inconfortables ou douloureuses ; permettez-leur d'être là, amenez doucement votre respiration dans ces zones, imaginez que votre souffle les traverse, à chaque inspiration, à chaque expiration...

Puis élargissez votre conscience à toutes les autres parties de votre corps, même celles qui ne s'expriment pas, même celles qui ne sollicitent pas votre attention...

Pour le moment, ne cherchez plus de solution à ce qui vous tracasse, préoccupez-vous simplement d'être présent à votre corps, votre souffle, à tout ce qui compose cet instant...

Laissez vos pensées circuler dans cet espace élargi de conscience, laissez-les vivre leur vie de pensées... simplement, ne leur consacrez plus l'essentiel de votre énergie et de votre attention...

Respirez... ressentez... restez quelques minutes ainsi...



CONSEILS

- Quand notre réflexion se bloque, quand ça ne passe plus, nous pouvons emprunter d'autres voies. Nous pouvons lâcher nos pensées, et nous tourner vers nos ressentis corporels, quels qu'ils soient.
- N'attendons pas de résultat immédiat, mais prenons simplement le temps de solliciter d'autres parties de nous-mêmes, qui contribueront peut-être à ce que des éléments de solution émergent, tôt ou tard.
- Réfléchissons avec l'ensemble de ce que nous sommes, et pas seulement avec notre cerveau ; ça peut servir, plus souvent que nous ne le pensons, ou que notre cerveau, peut-être un peu jaloux, ne voudrait nous le faire croire.

« Cherche, parmi tous ces objets misérables
et grossiers de la vie paysanne,
celui, posé ou appuyé et n'attirant point l'œil,
dont la forme insignifiante, dont la nature
muette peut devenir la source
de ce ravissement énigmatique,
silencieux, sans limite. »

HUGO VON HOFMANNSTHAL



VOIR L'INVISIBLE

Il y a, dans la méditation, un paradoxe à propos du regard : certes, on s'entraîne souvent à méditer les yeux fermés ; mais c'est pour ensuite mieux les ouvrir sur le monde. Vivre en pleine conscience, c'est prendre le temps de contempler. Contempler, c'est regarder sans intentionnalité. On ne regarde plus pour utiliser, contrôler, maîtriser, mais pour se rendre présent, pour voir ce qu'on ne voit jamais avec notre regard habituel, utilitaire, fonctionnel, pressé. Et souvent, on découvre alors ce qu'on ne regarde jamais : les objets du quotidien, par exemple, ceux que l'on croise chaque jour et que l'on oublie, parce qu'à force, on ne les voit plus.

Mais les objets ordinaires ne sont pas ordinaires : ils sont merveilleux. L'eau, le verre, la cruche, la table, le mur, les abricots, les gousses d'ail : merveilleux. Boire, manger, fabriquer, appartenir à une espèce intelligente, curieuse et industrielle : merveilleux. Ouvrir les yeux sur toutes les richesses insondables et inestimables que nous côtoyons sans les voir : merveilleux.

Chaque objet est une malle au trésor, si on le regarde en pleine conscience. Celui-ci nous a été donné, celui-là nous l'avons acheté à tel endroit, à telle époque. Cet autre a été inventé et créé par des humains d'un continent lointain, d'un passé très ancien. Et celui-là vient de si loin. On regarde un peu ensemble ?



EXERCICE

Vous êtes seul, au calme ?

Alors, regardez tranquillement tout autour de vous, dans la pièce ou là où vous vous trouvez, à cet instant...

Laissez votre regard

se poser sur les objets qui vous entourent, particulièrement
ceux que vous ne regardez plus parce qu'ils sont toujours là,
à vous rendre service silencieusement et humblement
jusqu'à s'effacer de votre attention.

Vous pouvez vous installer à un endroit inhabituel de cette pièce, un endroit où vous ne vous placez jamais,
pour modifier

votre regard sur ces choses jusqu'alors invisibles à votre esprit.

Prenez la table, un verre, une éponge, ce que vous voulez, observez sa matérialité : couleur, forme, contours...

Passez doucement un doigt dessus pour éprouver sa texture... Prenez du temps pour vous plonger dans les détails...

Respirez, ressentez votre corps, souriez dans ce dialogue silencieux avec l'objet choisi, fraternisez, fusionnez avec lui.

Puis élargissez votre regard : depuis quelle époque cette chose fait-elle partie du quotidien des êtres humains ?

Et cet objet précis, ici, a-t-il une histoire ? Si c'est un fruit ou un légume, où a-t-il été cultivé, par qui a-t-il été amené dans cette pièce ? Qui vous l'a vendu, qui vous l'a donné ? Si c'est un objet, qui l'a conçu, qui l'a construit ? Voyez-vous, dans le fruit ou le légume, tout le soleil et toute l'eau qui lui ont permis de pousser, tous les efforts humains, tous les soins et tout le chemin parcouru jusqu'à cette pièce ?

Restez encore un peu dans la contemplation de cette chose, elle le mérite...

Doucement, laissez refluer les pensées et ne restez qu'avec l'essence de l'objet, sans rien lui demander de plus que sa présence silencieuse.



CONSEILS

- Pas besoin de télescope, ni de microscope, pour aller au-delà de notre regard habituel : il suffit d'ouvrir plus grand les yeux de notre esprit.
- Régulièrement, prenons le temps de nous abandonner au vertige de la contemplation des objets quotidiens : une noix, une chaussure, un brin d'herbe, un téléphone... Prenons le temps de nous en approcher, de les observer. Le temps de nous laisser gagner par tout ce qu'ils peuvent nous dire : tant d'intelligences et d'efforts les ont conduits à exister, tant d'histoires les ont conduits là, devant nous, dans nos vies ! Mystique apaisante et étonnante de la casserole ou de la fleur, négligées et oubliées. Sauf maintenant, à cet instant.
- Ces visites à l'insignifiant sont comme des remerciements et des hommages rendus à cette chance ahurissante : je suis un être humain, vivant et conscient.

« Un sourire nous semble
peu de chose et sans effet sur l'humeur ;
aussi ne l'essayons-nous point.
Mais la politesse souvent, en nous tirant un sourire
et la grâce d'un salut, nous change tout.
Le physiologiste en sait bien la raison ;
car le sourire descend aussi profond
que le bâillement, et, de proche en proche,
délie la gorge, les poumons et le cœur.
Le médecin ne trouverait pas,
dans sa boîte à remèdes,
de quoi agir si promptement,
si harmonieusement. »

ALAIN



SOURIRE

Il y a des sourires qui agacent, comme ceux des politiciens ou des stars, lorsqu'ils veulent plaire ou séduire : ce sont les sourires superficiels, artificiels, affichés à l'approche des objectifs des caméras ou des appareils photo ; sourires sans intérêt. Et puis il y a des sourires qui touchent, qui émeuvent, celui de la *Joconde* ou du Bouddha, celui de l'enfant ou de l'inconnu, celui de l'émerveillement ou de la bonté ; sourires profonds, pleins de force et de douceur.

Le sourire a de nombreuses vertus, pour ceux à qui on l'adresse, bien sûr, pourvu qu'il soit sincère, mais aussi pour la personne qui sourit. Il entraîne un apaisement du corps et de l'esprit. Car les liens entre le sourire et l'esprit sont à double sens : si notre esprit est heureux, il fait sourire notre visage, mais si notre visage est heureux, il fait sourire notre esprit.

Parfois, il n'y a pas de quoi sourire dans nos vies. Alors, ne sourions pas, ce serait inutile, contraint, douloureux même. Mais souvent, nous pourrions sourire, sincèrement. Pas seulement lorsque tout va très bien, lorsque de bonnes nouvelles nous arrivent, mais aussi lorsque la vie suit son cours ordinaire ou lorsque nous ne sommes confrontés qu'à de petites adversités.

Pourquoi ne pas sourire alors, dans nos instants de vie ordinaires ?



EXERCICE

Maintenant, par exemple... arrêtez-vous, fermez les yeux,
si vous le voulez.

Prenez conscience de l'état de votre corps, de vos pensées.

Prenez conscience de l'expression de votre visage.

Vos mâchoires sont-elles crispées ou détendues ?

Les muscles de votre front sont-ils contractés ou relâchés ? Comment respirez-vous, à cet instant ?

Vérifiez que vous permettez bien à votre souffle
de se dérouler librement, amplement, à sa guise...

Ouvrez vos épaules, redressez-vous doucement...

Que se passe-t-il en ce moment dans votre vie ?
Quelles adversités affrontez-vous ? Quels bonheurs
et quelles chances sont les vôtres ?

Pourriez-vous sourire, malgré ce qui est compliqué ?
Pourriez-vous sourire aux petits bonheurs présents
ces temps-ci dans votre existence ?

Laissez doucement venir un sourire à votre visage, sans forcer... voyez jusqu'où il peut s'installer... en vous
rappelant
qu'à cet instant, vous êtes en vie, et que c'est
chose savoureuse que d'être là, d'exister
et de sourire doucement, quoi que vous ayez à affronter
ou à accomplir ensuite...



CONSEILS

- Sourire nous fait du bien, bien plus que nous ne le pensons. Alors, ne manquons jamais une occasion de sourire, doucement.
- Ne nous forçons jamais à sourire si nous sommes en train de vivre de grandes difficultés, mais n'oublions jamais de sourire quand notre vie suit son cours, de sourire souvent, doucement, discrètement, intérieurement aussi, dans la rue, dans le métro, en nous endormant le soir dans notre lit.
- Sourions, maintenant, pour toutes les fois où nous ne le pouvons pas et pour nous rappeler notre chance d'être ici, en vie.

« De toutes les maladies,
la plus sauvage,
c'est de mépriser notre être. »

MONTAIGNE



BIENVEILLANCE AVEC SOI

Qu'est-ce que l'autobienveillance ? Ce n'est pas de l'égoïsme (qui consiste à toujours tout *ramener* à soi), ce n'est pas non plus du narcissisme (qui consiste à toujours *commencer* par soi), ce n'est pas davantage de l'autocomplaisance (qui consiste à se donner toujours des excuses). L'autobienveillance, c'est simplement faire preuve de respect pour soi, de douceur avec soi, notamment lorsqu'on souffre. Comment s'évalue l'autobienveillance ? Sans doute à notre réaction quand nous venons de vivre une blessure de l'égo : un échec, un rejet. Que se passe-t-il alors ? Est-ce que nous nous abandonnons à des réactions d'autoagression et d'autopunition, de colère contre nous-mêmes ? Est-ce que nous nous livrons à l'autocritique, l'abattement, l'isolement, la prostration ? Autant de manières de nous faire du mal en nous coupant des sources de réconfort. Ou bien éprouvons-nous un désir de douceur, de consolation, de réparation ?

Quand un enfant tombe, se blesse et pleure, par quoi commençons-nous ? Par le réprimander et lui faire la leçon ? Ou par le consoler, le rassurer et le soigner ?

L'autobienveillance, c'est cela : lorsque nous sommes blessés, d'abord nous consoler, nous apaiser, nous réparer ; avant de nous corriger pour éviter de retomber dans les mêmes pièges. Et ne jamais nous faire de mal, jamais : la vie s'en occupe.



EXERCICE

Arrêtez ce que vous êtes en train de faire,
pour prendre conscience de votre souffle...
respirez tranquillement...

Songez à une souffrance, une peine récente, une inquiétude,
un événement qui représente à vos yeux un échec, un rejet,
une menace, quelle qu'en soit l'importance, du moment
qu'il vous a fait souffrir...

Pensez à ce qu'a été votre première réaction lorsque
cet événement vous est arrivé. Qu'avez-vous fait alors ?

Avez-vous eu le réflexe de continuer, de ne pas vous arrêter ? Avez-vous eu le réflexe de négliger votre souffrance ?

Ou le réflexe de gémir, de vous plaindre, à vous-même ou à d'autres ? De refouler ou cogiter votre peine ?

Ou pire encore, le réflexe de vous insulter, de vous agresser, de vous dévaloriser ? Il existe une voie différente, qui passe par trois étapes...

La première étape est celle de la pleine conscience. Lorsque vous êtes blessé, arrêtez-vous, ne passez pas à autre chose, mais prenez le temps de ressentir et d'accueillir, d'observer ce qui survient en vous à cet instant...

Prenez la mesure de ce qui s'est passé, et de ce que vous ressentez, maintenant, dans votre chair, dans votre corps ; observez quelles pensées, quelles impulsions cette souffrance fait naître en vous...

La deuxième étape est celle de l'appartenance à l'espèce humaine : prenez conscience que la peine qui est la vôtre

n'est pas unique, n'est pas anormale, mais fait partie à un moment ou à un autre de toute vie humaine, que des millions d'autres humains la ressentent, comme vous, en ce moment. Il ne s'agit pas de vous dire : « Ne te plains pas », mais plutôt : « Tu n'es pas si seul. »

La troisième étape est celle du discernement : à ce moment de détresse, vers quoi vous poussent vos impulsions ? Vers l'autocritique ou vers le ressentiment, envers le monde ou envers vous-même ? Vers l'envie de vous faire du mal ou d'en faire à autrui ? Réfléchissez encore : de quoi avez-vous vraiment et d'abord besoin, à cet instant ? N'est-ce pas plutôt de douceur et de consolation ?

Voilà, vous en êtes arrivé à l'évidence de l'autobienvieillance et de l'autoconsolation : lorsque la vie nous fait souffrir, consolons-nous, réparons-nous ; nous verrons mieux ensuite ce qu'il y a lieu de faire et de décider...



CONSEILS

- Le message de l'autobienvieillance, c'est qu'il est inutile de s'infliger une double peine : la vie se charge de nous envoyer la première flèche, car, à l'origine, c'est bien le réel qui nous blesse une première fois. Inutile d'ajouter une seconde blessure, une seconde peine, en nous malmenant, en nous

agressant, en nous critiquant, ou en ignorant nos besoins de consolation et de réparation.

- Prendre soin de soi est alors le meilleur moyen pour ne pas rester bloqué dans la plainte, la rumination ou le ressentiment, qui nous éloignent de toute forme de réparation, de consolation et d'action lucide.

- Vivre en amitié avec nous-mêmes nous aide ainsi à vivre en amitié avec le monde.

« Pourquoi un jour d'avril 1994
alors qu'il faisait beau, alors que le soleil
éblouissait, alors que je sortais du Louvre,
ai-je soudain hâté le pas ?
Un homme qui hâte le pas traverse la Seine,
il regarde sous les arches du Pont-Royal
l'eau entièrement couverte
d'une étincelante blancheur, il voit le ciel bleu
tout au-dessus de la rue de Beaune, il pousse
en courant une grosse porte en bois
rue Sébastien-Bottin, il démissionne
d'un coup de toutes les fonctions
qu'il exerce. On ne peut pas être à la fois
un gardien de prison et
un homme évadé. »

PASCAL QUIGNARD



ILLUMINATIONS

Disons-le d'emblée, si vous ne méditez que pour atteindre l'illumination, le nirvana, le satori, l'extase, laissez tomber tout de suite. Ce n'est pas le but. Et ce n'est pas raisonnable.

Mais, sans être un grand maître ou un grand mystique, il est fréquent que, durant les exercices de pleine conscience, on traverse quelques instants troublants. Des instants où les mots se mettent à manquer pour décrire le sentiment étrange qu'on éprouve, le sentiment qu'on a basculé dans un autre univers, un univers où des certitudes tranquilles s'imposent à nous, où nos peurs se dissolvent, où ce qui nous semblait mystérieux devient une évidence.

En général, cela ne dure pas ; et on éprouve le plus grand mal à comprendre ou à raconter ensuite ce qui s'est passé, qui est ineffable et indicible.

Parfois, comme dans les mots de Pascal Quignard cités en préambule, cette illumination étrange nous pousse à prendre des décisions radicales et brutales. Parfois, rien ne bouge extérieurement, mais on en reste marqué à vie : un voile s'est déchiré et entrouvert, une vérité profonde a ébloui notre esprit. Mais laquelle ?

Ce qui va suivre n'est pas un exercice d'illumination, simplement quelques remarques sur la méditation. Mais sait-on jamais !



EXERCICE

Posez-vous, où que vous soyez, et n'ayez d'autre objectif que d'être présent à cet instant, à ce moment unique que vous êtes en train de vivre...

Renoncez à toute forme de compréhension ou d'analyse de ce que vous traversez, instant après instant...

Soyez simplement dans la présence, une présence pure et dépouillée : présence à votre respiration...
présence aux sons... présence à votre corps...

Laissez filer vos pensées, comme des enfants qui jouent en criant dans le jardin, laissez-les filer et jouer au loin, sans vous...

Puis du mieux que vous pouvez, prenez conscience
de votre appartenance au monde... Souvent,
nous nous enfermons en nous-mêmes,
nous construisons des murs entre nous et les autres,
entre nous et le monde... Il y a Moi et il y a le reste,
il y a Moi et il y a les autres... laissez tomber tout ça...

Laissez votre esprit partir vers ce sentiment inhabituel d'appartenance au monde... Notre corps, notre
esprit

ne sont qu'un petit bout de l'univers... mais ils sont, aussi,
partie intégrante de cet univers... Écoutez ce que nous dit l'écrivain Tiziano Terzani : « Abandonne tout,
abandonne

tout ce que tu connais, abandonne, abandonne, abandonne.
Et n'aie pas peur de rester sans rien, car, à la fin, c'est ce rien
qui te soutient... » Écoutez ce que nous dit la philosophe
Simone Weil : « Que l'âme d'un homme prenne pour corps
tout l'univers. S'identifier à l'univers même. »

Restez encore un peu là, immobile, à respirer
et ressentir l'univers...



CONSEILS

- Si vous traversez parfois des instants de transcendance lors de vos moments méditatifs, réjouissez-vous et ne cherchez surtout pas à les reproduire, à les retrouver dès le lendemain matin.
- Quand vous retournerez vous asseoir sur votre banc de méditation, attachez-vous simplement à travailler inlassablement la qualité de votre présence au monde.
- Tôt ou tard, une autre grâce surgira. Mais, à cet instant, vous ne pouvez même pas imaginer quel sera son visage.

« Pour qu'une chose se termine,
il faut qu'une autre chose commence –
et les commencements,
c'est impossible à voir. »

CHRISTIAN BOBIN



LES CHOSES FINISSANTES

J'aime beaucoup cette phrase de l'ami Bobin, mais il est aussi possible de dire exactement l'inverse : « Pour qu'une chose commence, il faut qu'une autre chose se termine. »

Cette chronique est la dernière de ce livre. Nous sommes donc dans quelque chose qui se termine, et ce serait bien que, maintenant, une autre chose commence et prenne naissance de cette fin.

Tout au long de nos brefs exercices, nous avons essayé, vous et moi, de notre mieux, de nous rendre présents à nos vies, d'être plus présents au monde, aux autres, à nous-mêmes. Nous avons travaillé avec tout ce que nous étions, pas seulement avec notre esprit, mais avec notre personne tout entière, corps inclus. Nous avons compris ce qu'était l'inscription corporelle de l'esprit, ce terme des chercheurs qui désigne le fait que tout ce qui se passe dans notre esprit retentit et résonne dans notre corps. Ensemble, nous avons découvert et expérimenté comment notre corps pouvait, de ce fait, nous aider à affronter bien des problèmes, des difficultés et parfois des mystères, que notre seule intelligence, notre seule volonté n'arrivent parfois pas à résoudre ou à clarifier. Ensemble, nous avons vu que la méditation n'est pas seulement un exercice intellectuel, mais aussi une démarche corporelle, et ensemble, nous allons le vivre, une dernière fois.



EXERCICE

Prenons simplement le temps de ressentir notre souffle,
cet allié précieux, qui nous aide à tout traverser,
à tout comprendre, à tout savourer...

Conscience du passage de l'air en nous, à chaque inspiration,
à chaque expiration...

Conscience des mouvements de notre poitrine,
de notre ventre, à chaque inspiration, à chaque expiration...

Prenons le temps de ressentir notre corps, à cet instant...
tout notre corps, qui respire, tranquille...

Le temps d'écouter la rumeur du monde, seconde
après seconde... Le temps d'observer le passage de nos pensées, comme des nuages dans le ciel de notre
esprit...

Le temps de voir notre esprit partir ailleurs...

Le temps d'en prendre conscience et de le ramener ici
et maintenant...

Le temps de nous réjouir de pouvoir traverser
tout cela en pleine conscience...



CONSEILS

- C'est beau, les choses qui se terminent.
- C'est beau, les crépuscules.
- Mais ce qu'il y a de plus beau encore, ce sont les aurores. « Pour qu'une chose commence, il faut qu'une autre chose se termine... »
- Ce petit cycle d'exercices méditatifs se termine, et j'espère que ces rendez-vous vous auront donné envie de continuer à méditer, plus longuement, plus profondément, plus régulièrement encore que nous ne l'avons fait. Envie de commencer à vivre sur un nouveau registre, celui de la présence attentive, celui de la pleine conscience à tout ce qui nourrit notre existence.
- Merci d'avoir cheminé à mes côtés sur ces petits sentiers méditatifs. Et surtout, chaque jour désormais, pensez-y : soyez présents à votre vie...

REMERCIEMENTS

Merci du fond du cœur

à Sandrine Treiner et Béline Dolat,
qui ont imaginé et porté ce projet
de chroniques quotidiennes durant l'été 2016
sur les ondes de France Culture,
et m'ont accordé leur confiance pour le réaliser,

à Sophie de Sivry et Catherine Meyer,
mes très chères amies et éditrices de L'Iconoclaste,
qui m'ont conseillé et accompagné
avec talent et clarté, comme d'habitude,

à Olivier Helle, l'architecte sonore du projet,
souriant, bienveillant et efficace,

à mes patientes et mes patients,
qui m'ont raconté, de séance en séance,
comment ils utilisaient la pleine conscience
tout au long de leurs journées,
et sont donc la source vive de ce travail.

COMMENT UTILISER LE CD MP3

Le CD joint à ce livre contient quarante méditations guidées, soit plus de deux heures d'enregistrement. Il est au format MP3 et peut être lu sur tous les appareils compatibles avec le format MP3, c'est-à-dire l'ensemble des ordinateurs personnels et un grand nombre de lecteurs de CD.

POUR UTILISER CE DISQUE, VEUILLEZ CHOISIR
UNE DES OPTIONS SUIVANTES :

Lecteur de CD ou de DVD compatible MP3

Si vous possédez un lecteur de CD ou de DVD muni du logo MP3, votre disque devrait pouvoir être lu normalement. Ce genre d'appareils est de plus en plus courant mais tous ne sont pas compatibles avec le format MP3. Même si c'est le cas de votre autoradio, nous vous déconseillons formellement d'écouter ces méditations en conduisant.

Ordinateur personnel

Vous pouvez écouter ce disque sur votre ordinateur personnel. Les logiciels multimédias varient en fonction des systèmes, mais les plus courants, comme iTunes et Windows Media Player, lisent le format MP3. Insérez le disque dans le lecteur optique de votre ordinateur. Dans la plupart des cas, le logiciel multimédia démarre automatiquement et vous pouvez sélectionner les pistes que vous voulez. Si votre logiciel ne démarre pas automatiquement, vous devriez pouvoir ouvrir l'application et choisir la piste que vous souhaitez écouter dans le menu.

Lecteur portable

Grâce à votre logiciel multimédia, vous pouvez transférer le contenu de ce disque sur un lecteur portable de type iPod ou Zune. Veuillez vous référer aux consignes du fabricant pour effectuer des téléchargements sur votre propre appareil.

COMMENT TÉLÉCHARGER LES MÉDITATIONS

Vous pouvez, si vous le souhaitez, écouter les exercices sur un smartphone ou une tablette.

Pour les télécharger, il suffit de scanner ce code depuis un mobile, ou de recopier l'URL suivante dans la barre de votre navigateur :

<http://www.iconoclastefranceculture.fr/>

Les méditations sont aussi disponibles sur le CD.



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour plus d'informations sur la méditation de pleine conscience, pour trouver des praticiens qualifiés, des séminaires, des formations, nous vous recommandons le site de l'ADM (Association pour le développement de la *mindfulness*) :

<http://www.association-mindfulness.org>

**L'EXEMPLAIRE QUE VOUS TENEZ ENTRE LES MAINS
A ÉTÉ RENDU POSSIBLE GRÂCE AU TRAVAIL DE TOUTE UNE ÉQUIPE.**

MISE EN PAGE : Soft Office

CONCEPTION DE LA COUVERTURE : Sara Deux

PHOTOGRAVURE : Les Artisans du Regard

RÉVISION : Fabrice Emont et Nathalie Mahéo

FABRICATION : Marie Baird-Smith

COMMERCIAL : Pierre Bottura

COMMUNICATION : Audrey Siourd

RELATIONS LIBRAIRES : Jean-Baptiste Noailhat

DIFFUSION : Élise Lacaze (direction), Katia Berry
(grand Sud-Est), François-Marie Bironneau (Nord et Est), Charlotte Knibiehly (Paris et région
parisienne),
Christelle Guilleminot (grand Sud-Ouest), Laure Sagot
(grand Ouest) et Diane Maretheu (coordination),
avec Christine Lagarde (Pro Livre), Béatrice Cousin
et Laurence Demurger (équipe Enseignes), Fabienne Audinet
et Benoît Lemaire (LDS), Bernadette Gildemyn
et Richard Van Overbroeck (Belgique), Nathalie Laroche
et Alodie Auderset (Suisse), Kamel Yahia
et Kimly Ear (Grand Export).

DISTRIBUTION : Hachette

DROITS FRANCE ET JURIDIQUE : Geoffroy Fauchier-Magnan

DROITS ÉTRANGERS : Sophie Langlais

ENVOIS AUX JOURNALISTES ET LIBRAIRES : Patrick Darchy

LIBRAIRIE DU 27 RUE JACOB : Laurence Zarra

ANIMATION DU 27 RUE JACOB : Perinne Daubas

COMPTABILITÉ ET DROITS D'AUTEUR : Christelle Lemonnier
avec Camille Breynaert

SERVICES GÉNÉRAUX : Isadora Monteiro Dos Reis

ISBN papier : 979-10-95438-29-8
ISBN numérique : 979-10-95438-34-2
Dépôt légal : janvier 2017

Cette édition électronique du livre *3 Minutes à méditer* de *Christophe André*
a été réalisée le 24 novembre 2016 par Soft Office.